

【50～60代高血圧患者 1000人に調査】

「もっと早くから家庭での血圧測定を始めておけばよかった」と回答した人が4割に
～約3人に1人が高血圧と言われても「そのまま放置」。
理由は「一時的な症状で時間が経てば治ると思った」が半数以上～

オムロン ヘルスケア株式会社（本社所在地：京都府向日市、代表取締役社長：荻野
勲、以下当社）は、50代～60代の高血圧患者の男女1,036人を対象に、血圧管理に関す
る意識調査を実施しました。

日本の高血圧人口（20～70代）は約4,300万人いると推定されており、日本人のおよそ
3人に1人が高血圧といわれています*1。高血圧は、そのまま放置すると脳卒中や心不全な
どの命にかかわる疾患を引き起こす場合もあります。しかし、高血圧は自覚症状がほとん
どないため見過ごしやすいのが現状です。今回の調査では、高血圧の発症時とその後の意
識と行動の変化について調べました。その結果、男女で若干の違いはあるものの40代か
ら高血圧を指摘される方が多いことがわかりました。また、高血圧を指摘された後の行動
については、約3人に1人が「そのまま放置してしまった」と回答し、その理由として
「一時的な症状で時間がたてば戻ると思った」が最も多く挙げられました。さらに、半数
以上の方が「高血圧は発症してしまうと治らない場合もある」ことを知らない、4割以上
の方が「もっと早くから家庭での血圧測定を始めていればよかった」と回答するなど、高
血圧に関する知識を正しく理解することの大切さが改めて確認できる結果となりました。

【調査結果のまとめ】

1. 血圧が高い、高血圧の可能性があると感じた・言われ始めた年齢は男女間で差があるものの、ともに40代から増加傾向、50代が最も多い結果に。
2. 30代～40代当時にあてはまる生活習慣は「ほぼ運動していない」が7割。一方で「喫煙していない」「規則正しい生活」など健康に配慮していた人も6割以上。
3. 約3人に1人が血圧が高いと診断されたが、そのまま放置してしまった経験あり。その理由は「一時的な症状で時間がたてば戻ると思った」。
4. 高血圧診断前に、高血圧は治らない場合もあることを知らなかった人は半数以上。
5. もっと早くから家庭での血圧測定を始めておけばよかったと思う人は4割にのぼる。
6. 高血圧になり大変だと思うことは「通院」「薬の服用」「塩分管理」がトップ3。家庭での血圧測定を継続することが難しいと思っている人はわずか3割。
7. 高血圧の発症後に罹患した疾病は「糖尿病」が最も多く、脳血管・心臓に関する疾患の発症も。

当社では1973年に血圧計の1号機を発売して以来、世界110以上の国々で家庭用血圧計を展開し続け、世界累計販売台数が3億台に達しました*2。3億台達成までに重視してきたことは「家庭での血圧測定」の普及です。血圧は一日を通して常に変動している為、健康診断や通院時の血圧値だけでは詳しい状態を把握することは困難です。高血圧の兆候を早期に発見し改善するためには、家庭で血圧を継続的に測り、血圧の状態を詳しく把握することが大切です。これからも当社は循環器事業の事業ビジョンである「脳・心血管疾患の発症ゼロ（ゼロイベント）」の実現に向けて、誰もが家庭で簡単に正しく測定できる血圧計の開発とともに、遠隔診療サービスなど新たな事業にも積極的に挑戦していきます。

*1 高血圧治療ガイドライン2019

*2 家庭用電子血圧計の世界累計販売数（2021年5月時点）

【血圧計累計販売台数 3億台達成グローバルウェブサイト】

当社が取り組んできた、家庭での血圧測定の大切さを伝える活動や血圧計開発の歴史などをまとめた「これまでの歩み」や、心疾患事業の強化や遠隔診療サービス展開などの「今後の挑戦」について詳しく紹介しています。

<URL><https://www.healthcare.omron.co.jp/million/>

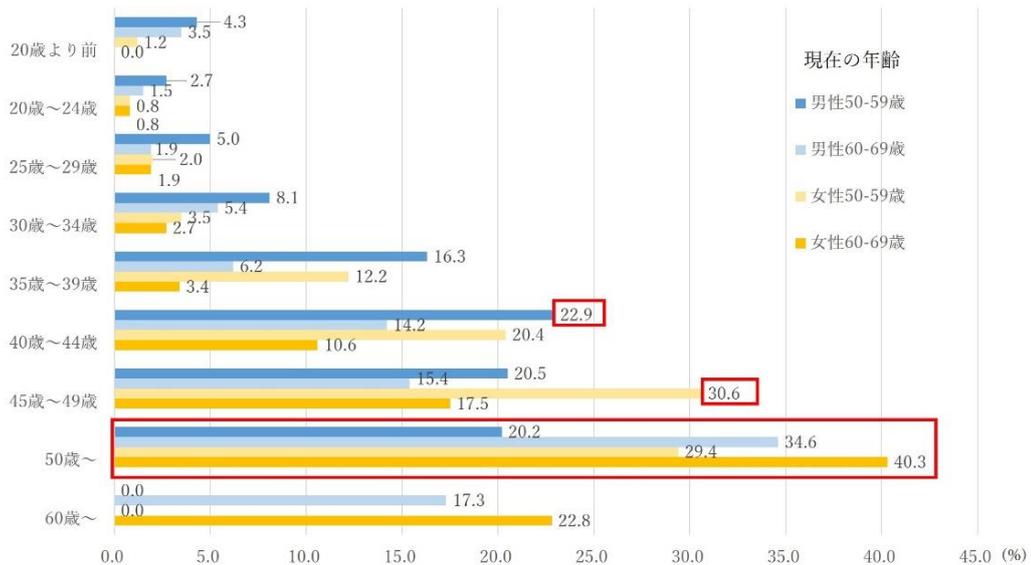


【調査結果の詳細】

1. 血圧が高い、高血圧の可能性があると気が付いた・言われ始めた年齢は男女でも差はあるが40代から増加傾向、50代が最も多い結果に。

血圧が高い、高血圧の可能性があると気づいた・言われ始めた年齢は、男性は30代後半、40代から徐々に増え、女性では45歳～、50歳～が最も多い結果となりました。女性の高血圧は、更年期症状とも関連している可能性が高いことから、45歳以降に急激に数が伸びていることが考えられます。

血圧が高い、高血圧の可能性があると気づいた・言われ始めた年齢を教えてください。(n=1,036)

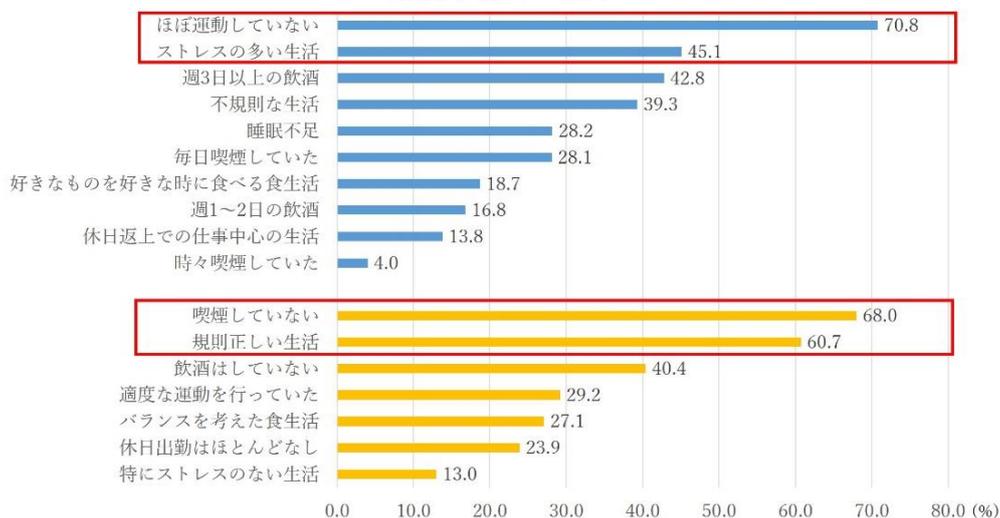


2. 高血圧患者が30代～40代当時にあてはまる生活習慣は「ほぼ運動していない」が7割。一方で「喫煙していない」「規則正しい生活」など健康に配慮していた人も6割以上。

30代～40代当時のあてはまる生活習慣を質問したところ、「ほぼ運動していない」と回答した人が70.8%となりました。「ストレスの多い生活」や、「週3日以上飲酒」も40%を超えており、生活習慣の乱れていた人が一定の割合で存在していることが見受けられました。一方で、「喫煙していない」「規則正しい生活」と回答した人も6割以上おり、健康に配慮した生活を心がけていた人も多いことがわかりました。

30代～40代当時の生活習慣であてはまるものを教えてください。

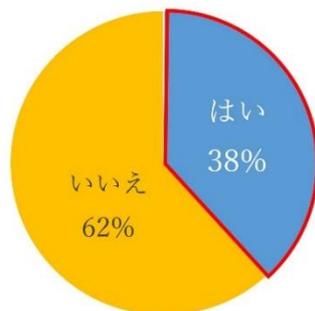
(複数回答、n=1,036)



3. 約3人に1人が血圧が高い・高血圧と診断されたが、そのまま放置してしまった経験あり。その理由は「一時的な症状で時間がたてば戻ると思った」。

血圧が高い・高血圧と診断されたが、そのまま放置してしまった経験があるかを質問したところ、「はい」が38%となりました。その理由として、「一時的な症状で時間がたてば戻ると思った」が最も多く51.6%、「仕事が忙しかった」が35.1%となりました。

血圧が高い・高血圧と診断されたが、そのまま放置してしまった経験がありますか？(n=1,036)



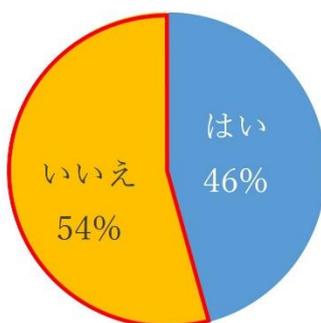
血圧が高い・高血圧と診断されたが、そのまま放置してしまった理由(複数回答、n=396)



4. 高血圧診断前に、高血圧は発症してしまうと治らない場合もあることを知らなかった人は半数以上。

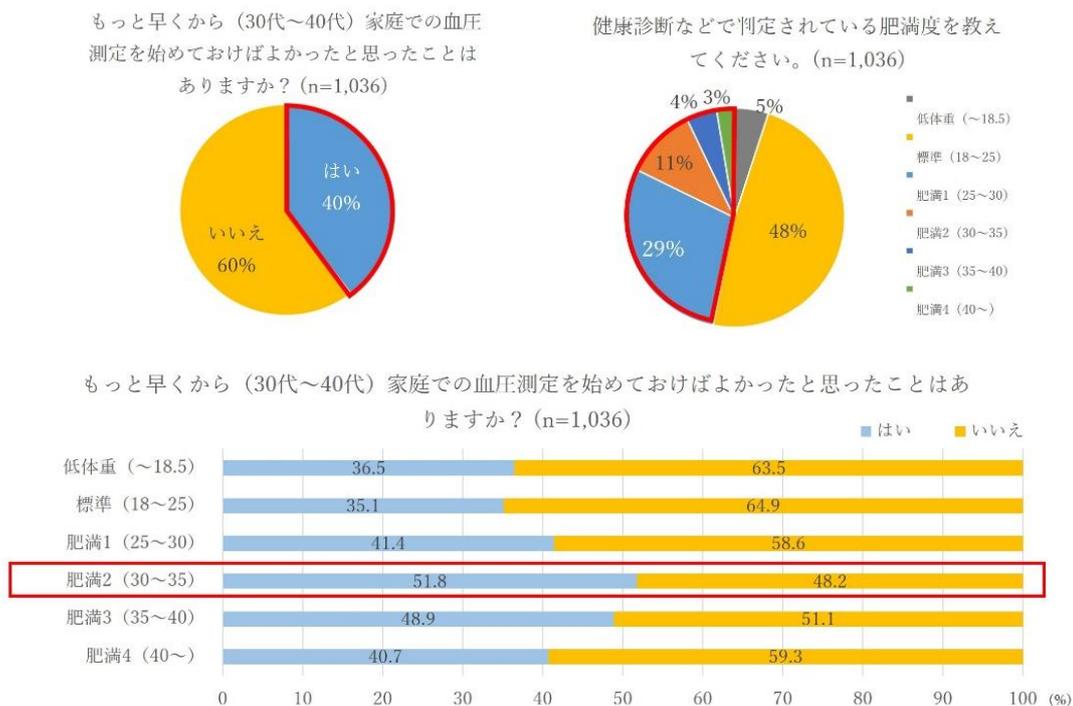
高血圧診断以前に高血圧は発症してしまうと治らない場合もあることを知らなかった人は、半数以上(54%)ということがわかりました。高血圧発症前に、高血圧に関する知識を持っている人が少ないことが判明しました。

高血圧診断以前に、高血圧は発症してしまうと治らない場合もあると知っていましたか？(n=1,036)



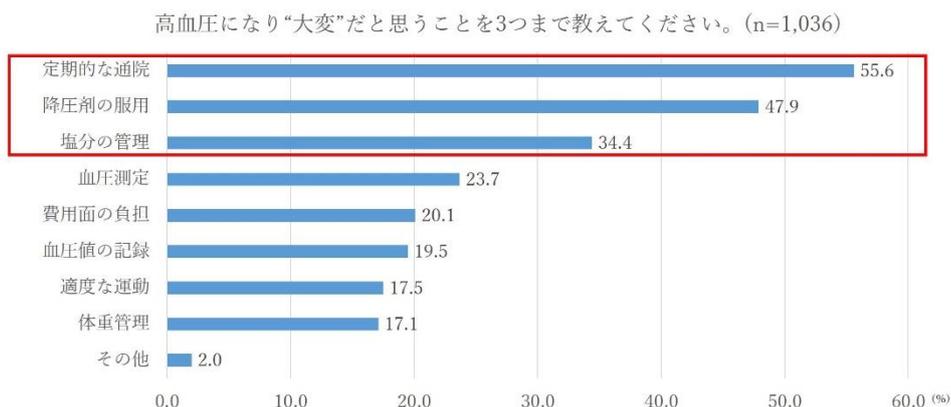
5. もっと早くから家庭での血圧測定を始めておけばよかったと思う人は4割にのぼる。

もっと早くから（30代～40代）家庭での血圧測定を始めておけばよかったと思ったことがあるかを質問したところ、40%が「はい」と回答しました。高血圧と関係性が深く、疾病発症リスクが高いとされている「肥満度」との関係性を調べるため BMI 数値（BMI=体重÷身長²で算出される値）を調査したところ、もっと早くから（30代～40代）家庭での血圧測定を始めておけばよかったと思う人は、低体重や標準が約30%程度にとどまる中、肥満2（BMI=30～35）が51.8%と最も多く続いて肥満3（BMI=35～40）が48.9%となり、低体重や標準の層と10%以上の差が生じました。なお、本調査の回答者の約半数近い47%が肥満1～4に該当しています。（※健康診断などで判定されている肥満度に関する回答より）。

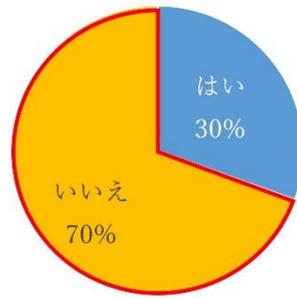


6. 高血圧になり大変だと思うことは「通院」「薬の服用」「塩分管理」がトップ3。家庭での血圧測定を継続することが難しいと思っている人はわずか3割。

高血圧になり大変だと思うことは「定期的な通院」が最も多く55.6%、「降圧剤の服用」が47.9%、「塩分の管理」が34.4%という結果となりました。次に、「血圧測定」と23.7%が回答しました。家庭での血圧測定は、通院時に医師から日々の血圧測定値の提示を求められることが多く、治療や経過観察のためにも大切な役割を担っています。そこで、家庭での血圧測定において、継続する難しさがあるかを質問したところ、70%の人が「いいえ」と回答しており、継続が難しいと感じている人は少数であることがわかりました。



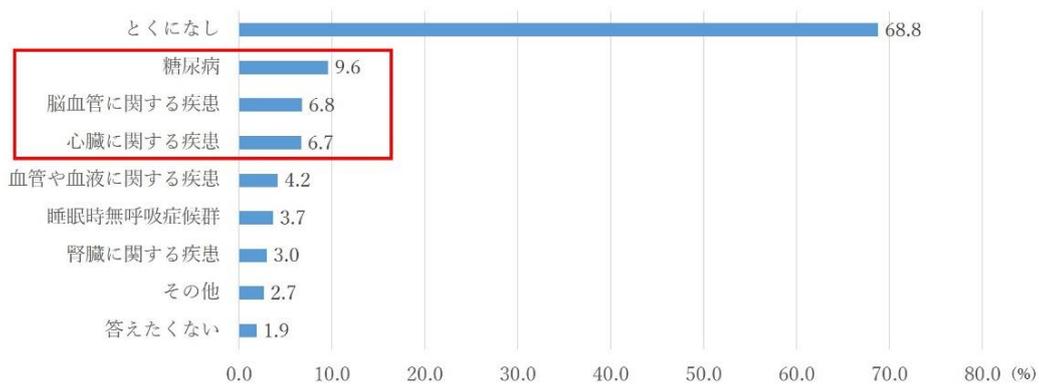
家庭での血圧測定において、継続する難しさはありますか (n=1,036)



7. 高血圧の発症後に罹患した疾病は「糖尿病」が最も多く、脳血管・心臓に関する疾患の発症も。

高血圧の発症後に、罹患した疾病を質問したところ、「とくになし」が 68.8%でしたが、「糖尿病」が 9.6%、「脳血管に関する疾患」が 6.8%、「心臓に関する疾患」が 6.7% となり、高血圧と関係が大きいとされている疾病があがりました。肥満度でみると、「糖尿病」の数値が高くなっており、高血圧と肥満、糖尿病が関係していることが推測できます。高血圧は、早期にケアをしていくことで、高血圧がもたらす疾病を予防することもできるため、家庭での血圧測定や通院をおすすめします。

高血圧を発症後に、罹患した疾病はありますか。(複数回答、n=1,036)



高血圧を発症後に、罹患した疾病はありますか。(複数回答、n=1,036)



【日本高血圧協会 理事長 島本和明先生からのコメント】



島本 和明 先生

日本高血圧協会 理事長

日本医療大学 総長

北海道小樽市生まれ。札幌医科大学卒業。平成 8 年札幌医科大学第二内科教授。平成 16 年～20 年札幌医科大学附属病院病院長。平成 22 年～28 年札幌医科大学学長。同年 4 月より日本医療大学総長、平成 29 年 10 月より日本高血圧協会理事長。専門分野は高血圧の疫学、病態、成因、治療に加え、生活習慣病とメタボリックシンドロームの研究。

放置してしまう要因の一つは「高血圧への誤った認識」

今回の調査結果から読み取れるように、血圧が高い・高血圧と診断された人のうち、一定の割合で放置してしまっている方が存在しています。これは非常に頭の痛い事実です。なぜ放置してしまうのか、その理由は調査回答とも重複しますが、高血圧を正しく理解できておらず、一時的な病気で時間がたてば治るという誤った認識を持っていること、自覚症状が無いこと、そして投薬治療を始めると一生、薬を飲み続けなければならないという重責を少しでも先延ばしにしたいという心理があるようです。当然ですが放置して良いことは一つもありません。

減塩と運動習慣の改善で薬が不要になることも

高血圧治療には、減塩と運動習慣の改善など大きな努力が必要ですが、早期にこれらの努力をしっかりと行くと、薬を必要としなくなるケースも多分にあります。調査においても高血圧患者にとって治療の大変さは「通院」「薬の服用」「生活習慣の改善(減塩・運動習慣)」を挙げる方が多かったようです。

血圧を知る事の大切さ

高血圧と診断をされたら、そのまま放置せず家庭で継続的に血圧を測定し、自分の血圧値の平均値を知りましょう。その値と病院での計測値の両方を参考に、医師が高血圧症、仮面高血圧、白衣高血圧、正常値血圧のどれに当てはまるかを診断することで患者さんが安心して治療に臨むことができます。また、高血圧を発症した人は、正常値の人と比較して 2 倍も「糖尿病」になりやすいというエビデンスがあります。脳卒中や心臓病も高血圧との関連性が高い病気です。こうした病気を予防するためにも、血圧測定をしながら罹患に気を付けていくことが大切です。

男性は 30 歳から女性は 40 歳から家庭で血圧計測をはじめましょう

今回の調査結果でも、もっと早くから計測しておけばよかったという回答が 4 割にも上っていますが、自覚症状がなく、健康診断時に血圧が高めですねと指摘されるなどのきっかけがない中ではなかなか家庭で継続的に血圧測定をしようとはなりにくいものです。高血圧を発症するタイミングは男女で異なりますが、男性は女性よりも早く発症する傾向がありますが、男女ともに 50 歳を超えると半数以上が高血圧になるといわれています。男性は 30 歳から女性は 40 歳から家庭での血圧計測を開始することを強くお勧めします。

【調査の概要】

- 調査目的 : 血圧管理に関する意識調査
- 調査対象 : 全国の高血圧患者 50代~60代の男女 1,036人
男性 50-59歳 258人/60-69歳 260人/
女性 50-59歳 255人/60-69歳 263人/
- 調査エリア : 全国
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査期間 : 2021年9月24日(金)~2021年9月28日(火)

<本件に関するお問い合わせ先>

オムロン ヘルスケア株式会社

グローバルコミュニケーション統轄部

広報部 : 富田、西口

〒617-0002 京都府向日市寺戸町九ノ坪 53

TEL : 075-925-2004 FAX : 075-925-2005

E-mail : pr-ohq@omron.com

ホームページ <https://www.healthcare.omron.co.jp/>

<本件に関するメディア関係者のお問い合わせ先>

オムロン ヘルスケア株式会社PR事務局 (PRAPJAPAN内) 担当 : 西川・齊藤

TEL : 03-4580-9153 FAX : 03-4580-9155 MAIL : omron_pr@prap.co.jp