

【霧ヶ峰 Times】～霧ヶ峰は、快適な室内環境づくりの情報をお届けします～

冬の起床時は血圧が上昇しやすい！ 血圧上昇を抑えるための上手なエアコン暖房の使い方とは？

＜三菱電機とオムロンヘルスケアが冬季の「室温と血圧」の関係性を共同で検証＞

一年の中でも特に寒さが厳しい時期を迎えています。日本高血圧協会の理事長である島本 和明先生によると、寒くなると人のからだは体温を逃さないように血管を収縮させるため、血圧が上がりやすくなるそうです。また、朝起きたときは、一日のうちで最も血圧が上昇しやすいので、「冬の起床時」は特に注意が必要になるそうです。

三菱電機株式会社（以下：三菱電機）とオムロン ヘルスケア株式会社（以下：オムロンヘルスケア）は、冬の起床時の血圧について共同で実験を行いました。実験の結果、起床前にエアコン暖房を活用することで、起床時の血圧上昇を抑えられることがわかりました。

上記実験結果を受けて、三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局では、「冬の起床時のエアコン暖房利用状況」についてインターネット調査を実施いたしました。その結果、起床時にはエアコン暖房をつけていない人が多いことがわかりました。そこで今回、三菱電機とオムロンヘルスケアが共同で行った実験結果と、冬の起床時のエアコン暖房の活用方法についてご紹介いたします。

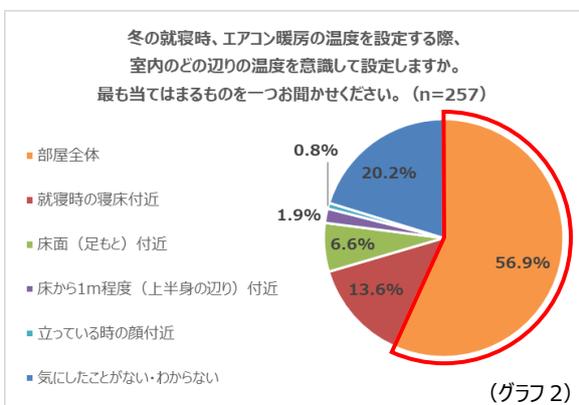
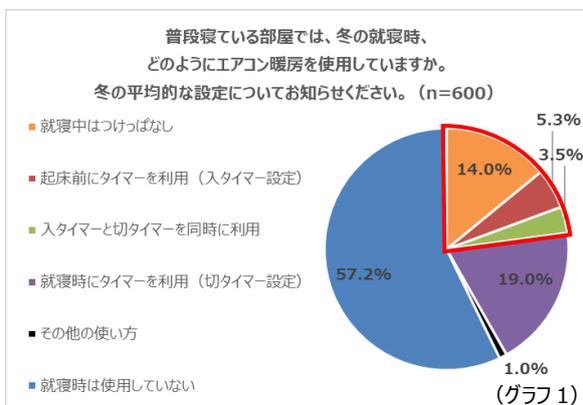


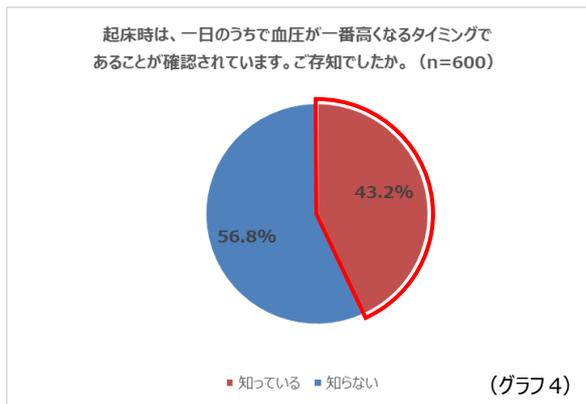
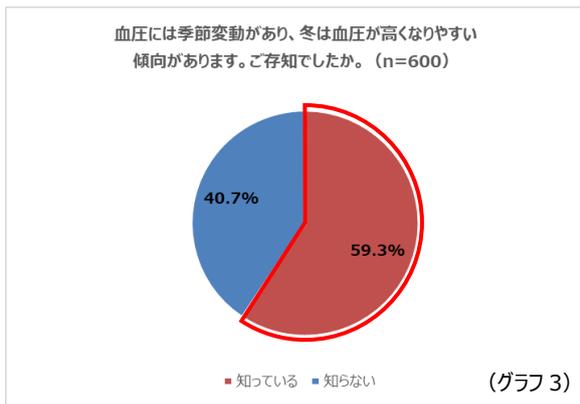
1 起床時にエアコン暖房を使用している人はわずか 22.8% !

今回、三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局が実施した「冬の起床時のエアコン暖房利用状況」に関するインターネット調査の結果、冬の就寝時のエアコン暖房使用状況について、「就寝時は使用していない」人が半数以上を占め、「就寝中はつけっぱなしにしている」人が 14.0%、「起床前に入りタイマーを利用している」人が 5.3%、「入りタイマーと切タイマーを同時に利用している」人が 3.5%となり、起床時にエアコン暖房を使用している人は 22.8%しかいないことがわかりました（グラフ 1）。

さらに、就寝時にエアコン暖房を使用している人に「室内のどの辺りの温度を意識して設定温度を決めているか」質問したところ、56.9%の方が「部屋全体」と回答しました（グラフ 2）。

また、調査対象者全体のうち、「冬は血圧が高くなりやすい傾向がある」と知っている人は 59.3%（グラフ 3）、「起床時は、一日のうちで血圧が一番高くなるタイミングである」と知っている人は 43.2%という結果になりました（グラフ 4）。





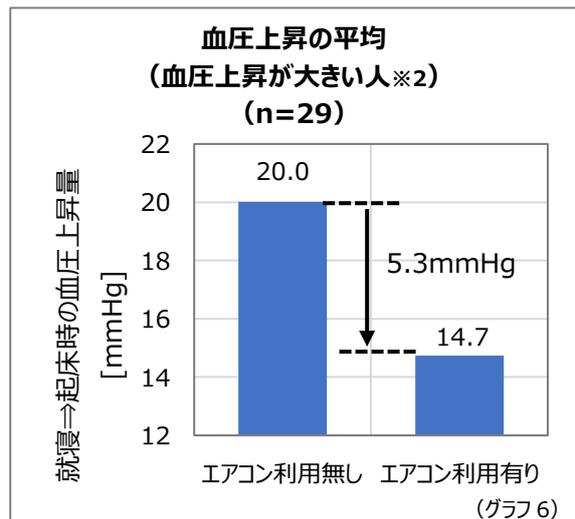
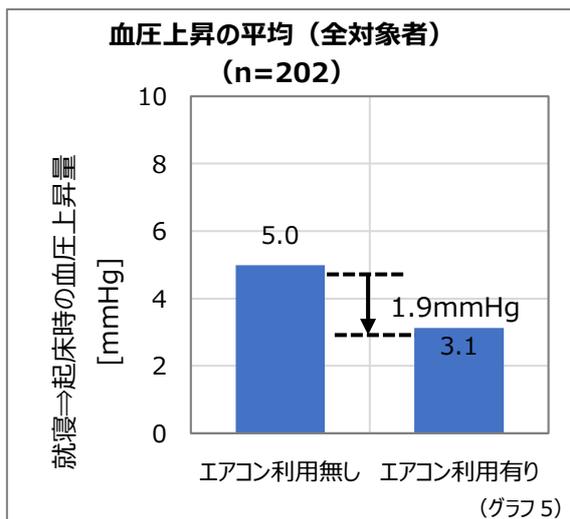
2 冬の起床時は、エアコン暖房の入りタイマーを 1 時間以上前から設定するのがおすすめ！

三菱電機とオムロンヘルスケアは、男女 248 名に対し、起床 1 時間前までに寝室のエアコンで部屋を暖めた場合（エアコンの入タイマー機能使用）とエアコンを利用しない場合について、家庭血压^{※1}を測定して血压上昇を比較しました。

実験の結果、グラフ 5 の通り、エアコンを利用した場合の血压上昇は 3.1mmHg、エアコンを利用しない場合は 5.0mmHg となり、エアコン暖房を利用した方が血压上昇は 1.9mmHg 低くなることが分かりました。さらにグラフ 6 より、特に起床時の血压上昇が大きい人^{※2}の場合は、起床時にエアコンを利用した場合、利用しない場合よりも平均で 5.3mmHg 低くなっており、起床前から室内を暖めることにより血压上昇が緩和されやすいことがわかりました。

※1 自宅で測定した血压量

※2 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」より就寝時に対する起床時の血压上昇の平均が 15mmHg を超えると、血压上昇に起因する病気の発症リスクが高まると報告されている。

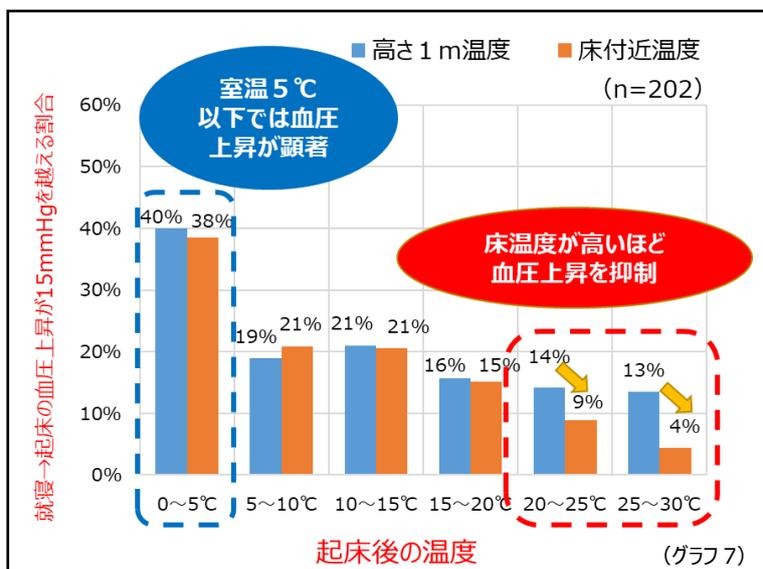


3 起床時の室温管理は「床付近の室温」に注目！

2の実験では、起床前からエアコンを利用して室内を暖めた方が、血压の上昇を抑えられることが分かりました。さらに、血压が上昇した件数の割合を、「床付近」と「床から高さ 1m」での温度帯別に比べてみたところ、「床から高さ 1m」よりも「床付近」の温度をコントロールすることで起床時の血压の上昇を抑えられることが分かりました[※] (グラフ 7)。
※各場所の室温を 20℃以上まで暖めた場合。

前述の調査のグラフ2から、就寝時にエアコン暖房を使用している人で「室内のどの辺りの温度を意識して設定温度を決めているか」という設問で、56.9%の方が「部屋全体」と回答していたとおり、**室温設定に関しては「部屋全体」を意識している方が過半数でした。**

足首は温度の差を感じやすい部位とされています。通常、室温は床から高さ 1m 前後を計測しますが、**冬の起床時は、血圧上昇を想定して足首に近い「床付近の温度」を意識してみましょう。**



4 冬は、ちょっとした工夫を取り入れて血圧に配慮した生活を！

上記の実験結果を受けて、血圧変動のリスクを下げる部屋での過ごし方や血圧変動への注意点などについて、日本高血圧協会の理事長である島本 和明先生から解説していただきます。



島本 和明

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。

今回の実験では、起床前に寝室内の温度を上げておくことによって、多くの被験者の方の血圧上昇の幅が抑えられるという結果でした。寝室から寒い廊下などに移動する際の急な気温変化の影響で血圧が急上昇することがありますが、部屋の移動だけでなく、起床時にも注意が必要です。暖かい布団から寒い寝室に出た時や、裸足で冷えた床に接した時などは血圧が上昇しやすくなります。**そのような時は、暖房機器のタイマーを使い起床時の室温を調整しておく、暖かい室内用の履物を準備しておくなどの工夫をすることで、血圧変動のリスクを下げるすることができます。**

寝室の中であっても血圧上昇のリスクがあることを注意喚起するという点で今回の実験は有意義なものだと言えます。

<男性は 30 歳、女性は 40 歳から家庭で血圧測定をはじめましょう>

高血圧は自覚症状がありません。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。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。高血圧は上手に血圧をコントロールすることで、脳・心血管疾患のような重大疾病の発症リスクを下げるができます。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。

■三菱電機はお悩みを解消する情報を発信中。

三菱電機はエアコンにまつわるよくあるお悩みを耳を傾け、役立つ情報を発信しています。
<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/>



<快適に過ごすためのお役立ち情報一覧>

冬の睡眠の質に満足していない人が6割以上!? 睡眠のプロが教える 寒い冬でも快眠できる環境づくり!

～「冷え」「乾燥」に悩む女性は、同じ悩みを抱える男性に比べ 2 倍以上も多い ～

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/201208.pdf>

エアコン暖房の2大悩み「電気代が高い」「暖まらない」の解消方法! 買い替えるだけでは解消できない!?

賢い冬のエアコン選びのためにおさえておきたいポイント

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/201218.pdf>

冬、部屋での勉強に集中できない学生が約6割! 受験・テレワークにもおすすめ専門家が教える

「集中できる冬の室内環境」づくり

<https://www.MitsubishiElectric.co.jp/home/kirigamine/special/oshiete/pdf/211207.pdf>

■オムロンの血圧計がグローバル累計販売台数で3億台突破

オムロンヘルスケアは、血圧を診察室で測ることが当たり前だった1970年代に血圧計1号機を発売。以来、誰でも、家庭で簡単・正確に測れる血圧計を追求し、現在では世界110以上の国々で使われています。近年では、腕時計型のウェアラブル血圧計や、心電計付き上腕式血圧計など新たなデバイスを提供しています。

血圧計累計販売台数3億台突破記念サイト

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

【インターネット調査概要】

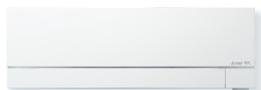
■グラフ1～4

- ・調査対象者：東京・大阪在住の20-69歳の男女600名
- ・調査方法：インターネット
- ・調査期間：2021年12月3日(金)～12月5日(日)

【実験概要】

■グラフ5～7

- ・調査対象者：国内在住の20-70歳の男女248名 ※4日間以上データを取得できた人を有効とした(202名)
- ・調査方法：
調査期間の半分は起床時にエアコンを利用せず、調査期間の残り半分は、起床1時間前までに入タイマー機能を使ってエアコンをつける条件で過ごし(設定温度は任意)、就寝前・起床後に家庭血圧を測定した。
- ・調査項目：
温湿度 寝室において、床付近、床から高さ1mの2カ所で、10分間隔の連続測定
家庭血圧(最高血圧/最低血圧) 寝室において、就寝前、起床後の1日2回測定
- ・調査期間：
2019年3月17日(日)～4月20日(土)のうち、各世帯14日間(98名)、
2019年12月1日(日)～2020年2月8日(土)のうち、各世帯20日間(150名)
合計248名



<本件に関するお問合せ先>

三菱電機 霧ヶ峰 PR 事務局 (ビジュアルサポート内) 担当/喜井、宮田
TEL:03-3263-5900 FAX:03-3263-5623 E-mail:kirigamine@prk.co.jp

