

厚生労働省が「国民健康・栄養調査」の結果を発表

## 日本人男性の約4割、女性の約3割が高血圧

厚生労働省が2014年の「国民健康・栄養調査」の結果を発表している。このうち、血圧に関する状況では、最高血圧の平均値は男性、女性ともこの10年で低下する傾向にあるものの、男性の36.2%、女性の26.8%が高血圧となっていることが判明した。

厚生労働省が2014年の「国民健康・栄養調査」の結果をとりまとめている。全国の5432世帯を対象に調査したもので、有効回答世帯数は3648世帯。

このなかで「身体状況及び糖尿病等に関する状況」で「血圧に関する状況」（20歳以上の男女）を調べている。収縮期（最高）血圧の平均値は、男性が135.3mmHg、女性が128.7mmHgで、男性は前年同様、女性は前年の129.5mmHgと比べて低下している。10年前（2004年）は、男性が136.4mmHg、女性は129.7mmHgであったことから、この10年で男女とも最高血圧は低下している。

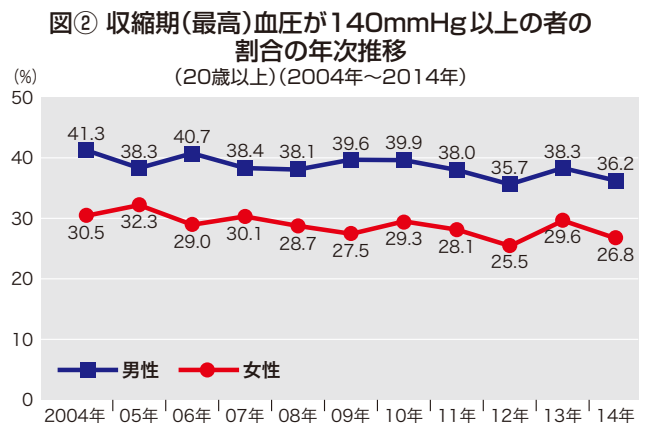
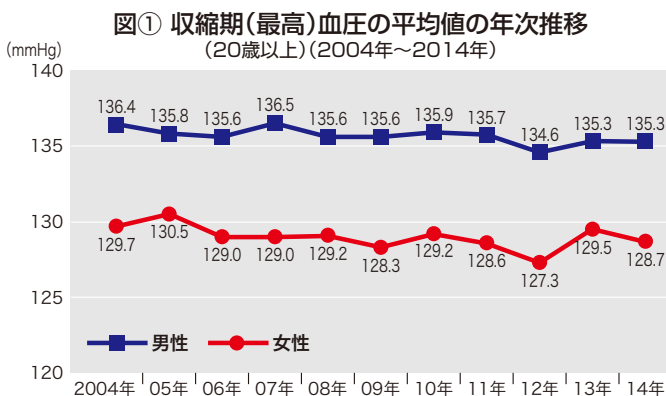
また、高血圧と診断される最高血圧が140mmHg以上の人の割合を見ると、男性では36.2%を占め、女性では26.8%を占めた。10年前（2004年）と比べると共に減っているものの、今も男性の約4割、女性の約3割が高血圧となっている。

血圧が高くなると心筋梗塞や脳梗塞などの循環器系

の病気になるリスクが高まる。血圧は健康に与える影響が非常に大きいのだ。

### 住宅を暖かくすると 血圧を低く抑えられる研究結果も

そうしたなか、住環境と血圧の関係についても最近の研究で明らかになってきている。自宅で心筋梗塞や脳梗塞で亡くなった人の統計を見ると、寒い時期に暖かい時期の2倍程度多くなっている。これは住宅の寒さが影響しているようだ。つまり、寒い時期でも住宅の中が暖かく保たれていれば、心筋梗塞や脳梗塞を発症するリスクを減らせるわけだ。実際に、山口県で行った調査では断熱していない住宅で暮らす高齢者の血圧は、居間が9℃程度の時は155～176mmHgだったが、室温が14℃と暖かい場合は130～160mmHgと低くなっていた。平成11年基準を満たした住宅で



※血圧を下げる薬の使用者含む。  
※2回の測定値の平均。1回しか測定できなかった者については、その値を採用。  
出典：厚生労働省「平成26年 国民健康・栄養調査」

あれば、暖房を止めても14℃程度を保てるだけに、既存住宅でも断熱リフォームなどを行い、**住宅の断熱性能を高めることで、血圧を低く抑えられ、心筋梗塞や脳梗塞などを発症するリスクを減らせる。**

### 男性の約3割、女性の約2割が肥満

「身体状況及び糖尿病等に関する状況」（20歳以上の男女）では、「肥満及びやせの状況」についても調べている。肥満も生活習慣病として様々な病気を招く要因だが、体格を表す指標であるBMIを用いて判定したところ、男性の28.7%、女性の21.3%が肥満であることが判明した。

10年前の2004年では男性が28.4%、女性が20.6%とこの10年で大きな変化は見られない。年齢別に見ると、男性では50代が34.4%で最も肥満の割合が高く、20代が20.9%で最も低い。女性は70代が24.7%で最も高く、20代が10.4%で最も低くなっている。

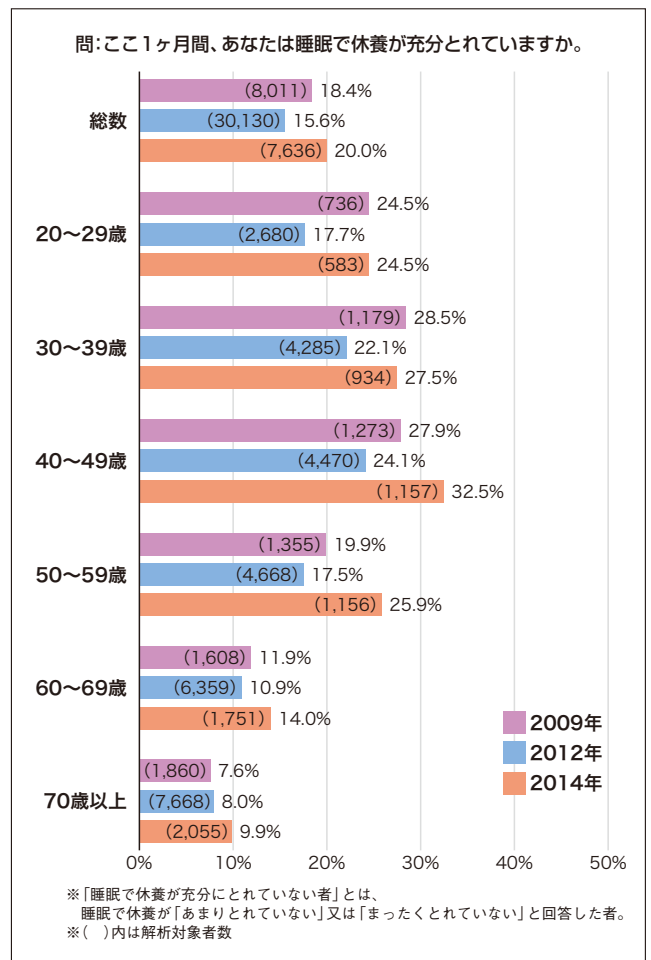
そうしたなか「糖尿病が強く疑われる者の割合」（20歳以上の男女）では、男性で15.5%、女性で9.8%を占めた。年齢別に見ると、男性では70歳以上で22.3%なのに対し、20代、30代では0%。女性も70歳以上で17.0%なのに対し、20代では0%、30代で1.4%となっている。肥満や糖尿病のリスクは高齢になるほど高まるようだ。

### 運動習慣のある者は男女とも約3割

健康を維持するためには、習慣的な運動が重要になる。「身体活動・運動及び睡眠に関する状況」では「運動習慣者の状況」（20歳以上の男女）も調べており、運動習慣のある者の割合は男性で31.2%、女性で25.1%。10年前の2004年では男性が30.9%、女性が25.8%なので大きな変化はないように見えるが、2012年では男性は36.1%、女性は28.2%だったので、この数年は減少する傾向が見られる。とくに男性では30代が13.1%、女性では20代が10.1%と、若年で割合が低くなっており、若年者の運動習慣を高める必要がありそうだ。

ちなみに、「1日の歩数の状況」（20歳以上の男女）は、平均値で男性が7043歩、女性が6015歩。こちらは男性の場合、30代が8488歩で最も多く、女性は20代が7028歩で最も多くなっている。

図③ 睡眠で休養が充分にとれていない者の割合の年次比較  
(20歳以上、男女計・年齢階級別)



出典:厚生労働省「平成26年 国民健康・栄養調査」

### 睡眠で休養が充分にとれていない人が増加

一方、「睡眠時間の状況」（20歳以上の男女）では、1日の平均睡眠時間は「6時間以上7時間未満」が男性で34.4%、女性で33.9%を占め最も多かった。

ただし、「睡眠で休養が充分にとれていない者の割合」（20歳以上の男女）は、2009年、2012年、2014年の推移を見ると、増加する傾向にある。全体では2009年が18.4%だったのに比べて2014年では20.0%と2割に達した。

年齢別に見ていくと、30代で27.5%、40代で32.5%、50代で25.9%と高くなっており、働き盛りの年代で睡眠で休養が充分にとれていない状況が浮き彫りとなっている。

血圧や睡眠の状況などは、住環境を改善することで、良好な状態を保てる可能性が高いだけに、今後、住宅業界でも健康に寄与する住まいづくりを積極的に進める必要がありそうだ。

●住環境と健康に関する研究については、メディアレポート2014年9月号～2015年1月号の「窓通信」で、慶應義塾大学の伊香賀俊治教授が詳しく紹介していますのでご参照ください。