

＜高血圧とライフスタイルに関する意識調査＞
～血管まわりの疾患発症リスクが高まる寒い冬に、高血圧な人の実態を探る～
高血圧と診断されても 5 割は病院を受診せず
その理由は生活習慣の改善で対応しようと思ったから

2010年1月吉日

糖転移ヘスペリジン・ビタミンP研究会

＜調査結果の概要＞

1. 世界の健康を害する危険要因の第1位「高血圧」に対する低い治療への意識

- 高血圧と診断されても48.0%は、病院を受診していない
- 3人に1人、32.3%が身近に高血圧が原因で重篤な疾患を発症した人がいる
- 2人に1人、47.7%が日頃血圧値を気にしていないと回答

2. 治療への意識は低いものの、生活習慣の改善には意欲的

- 病院を受診しない理由の第1位は、「生活習慣を変えることで改善しようと思ったから」35.4%
- 生活習慣を変えることによる改善を考えた人の64.0%が、実際に生活習慣を改善したと回答

3. 高血圧でも“血管のセルフケア”に対する理解は不十分！？

- 日々の生活習慣で血管の老化度が左右されることを64.0%が理解
- 血管を“鍛えられる”ことを知っている割合は、高血圧な人でも29.7%にとどまる

「糖転移ヘスペリジン・ビタミンP研究会」（会長：山下 静也・大阪大学医学部附属病院 病院教授 循環器内科、事務局：林原生物化学研究所／岡山県）は、高血圧と診断された経験がある男女300名と血圧が正常値の男女300名を対象にインターネット調査を実施しました。

食生活や運動習慣などライフスタイルの変化や、高齢化の進展に伴い、生活習慣病の有病者数は増加傾向にあり、その対策には今、社会的な関心が寄せられています。その中、昨年10月に世界保健機関が世界の死亡や医療費負担の要因の第1位は「高血圧」であることを発表^{※1}。次いで12月には、厚生労働省が入院患者の27%が「高血圧症」であるという調査結果を公表^{※2}するなど、今改めて「高血圧」というリスクファクターに関心が寄せられています。この様な背景を受け、本会では高血圧と診断された経験がある人の生活習慣病に対する意識や、日頃のセルフケアに関する実態を探ることを目的に、今回の調査を実施しました。

今回の調査結果の詳細については、次ページ以降をご参照ください。

※1: 2009年10月27日発表 世界保健機関(WHO)「Global health risks report」

※2: 2009年12月3日発表 厚生労働省「平成20年患者調査の概況」

＜糖転移ヘスペリジン・ビタミンP研究会とは？＞ <http://www.ghes.jp/>

血管力を高める機能性素材「糖転移ヘスペリジン」を研究し、成果の情報発信を行うことで、人々の健康とQOL向上に寄与する事を目的とした学術的な研究会です。糖転移ヘスペリジンは、柑橘類の果皮や薄皮に多く含まれる有効成分「ヘスペリジン」を、10万倍水に溶けやすくし、吸収率を高めた素材です。毛細血管の強化、血圧上昇の抑制など、血管力を高める様々な機能を有しており、食品や化粧品への活用が期待されています。

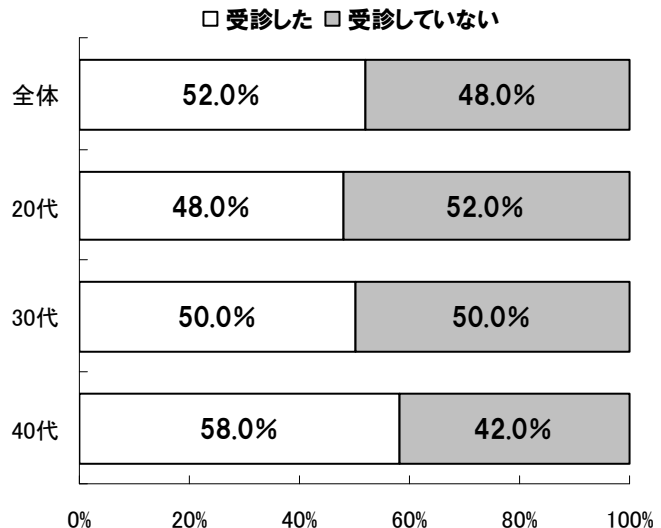
<調査結果の詳細>

1. 世界の健康を害する危険要因の第1位「高血圧」に対する低い治療への意識

■ 高血圧と診断されても48.0%は、病院を受診していない！

これまでに高血圧と診断された経験がある人に、「あなたは高血圧と診断されたのを受けて、治療のために医療機関を受診しましたか」と尋ねると、半数近い48.0%が「受診していない」と回答しました。年代別に受診状況を見てみると、20代では半数以上（52.0%）が受診しておらず、30代（50.0%）、40代（42.0%）と年代があがるにつれて受診率が高まる傾向が見受けられました。重要なリスクファクターとして注目を集める「高血圧」ですが、20~40代では「高血圧」と診断されても医療機関に相談する人は半数程度にとどまっているようです。

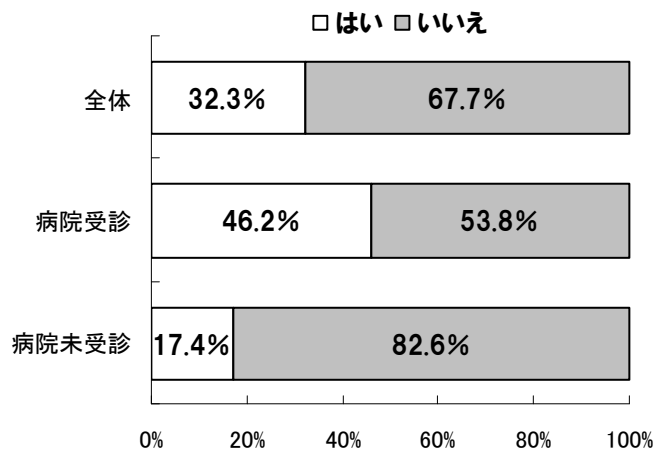
図1. 高血圧の治療ために病院を受診した割合
(SA/n=高血圧と診断された経験がある300人)



■ 3人に1人、32.3%が身近に高血圧が原因で重篤な疾患を発症した人がいる

「身近に高血圧が原因で重篤な疾患を発症した人がいますか」と、これまでに高血圧と診断された経験がある人に尋ねたところ、3人に1人（32.3%）が身近に重篤な疾患を発症した人がいると回答しました。身近に重篤な疾患を発症した人がいることで、「予防に対する意識が高まるのか」を調べるため、病院の受診状況別で比較すると、病院受診者の半数近く（46.2%）には、身近に重篤な疾患を発症した人がいたのに対し、病院未受診者では、身近に重篤な疾患を発症した人がいた割合は、2割以下にとどまりました。

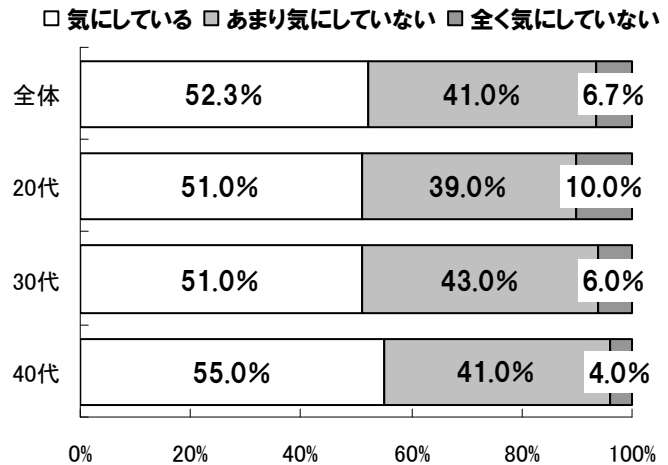
図2. 身近な人が高血圧によって重篤な疾患を発症した割合
(SA/n=高血圧と診断された経験がある300人)



■ 2人に1人、47.7%が日頃血圧値を気にしていないと回答

日々の血圧値を、リスクファクターを抱えている人がどの程度気にしているのかを調べるため、高血圧と診断された経験がある人に「あなたは日頃血圧値を気にしていますか」と尋ねたところ、41.0%が「あまり気にしていない」、6.7%が「全く気にしていない」と半数に近い47.7%が日頃血圧値を気にしていないと回答しました。明確な有意差は見られませんでした。年代が下がるほど、「気にしていない」と回答する割合が高くなる傾向も見受けられました。

図3. 日頃血圧値を気にしている割合
(SA/n=高血圧と診断された経験がある 300 人)



2. 治療への意識は低いものの、生活習慣の改善には意欲的

■ 病院を受診しない理由の第1位は「生活習慣を変えることで改善しようと思ったから」35.4%

■ 生活習慣を変えることによる改善を考えた人の64.0%が、実際に生活習慣を改善したと回答

高血圧と診断されても治療のために病院を受診していない人たちに、「医療機関に行かなかった理由を1つだけ教えてください」と尋ねたところ、最も多かった回答は「生活習慣を変えることで改善しようと思ったから」でした。更に「あなたは実際に生活習慣を変えましたか」と質問すると、64.7%が「変えた」と答えました。この結果は、医療機関を受診する前に、まずは生活習慣の見直しを考える人が多いことを示唆しています。

図4. 高血圧なのに病院を受診しなかった理由
(SA/n=医療機関を受診しなかった 144 人)

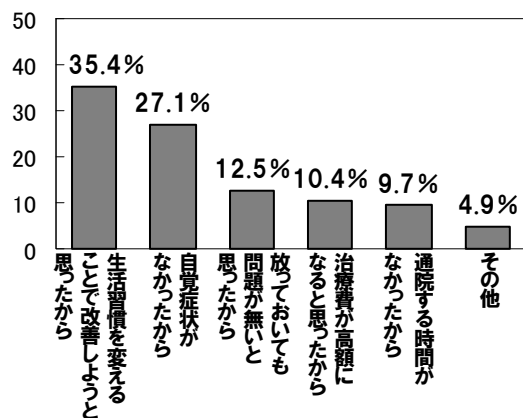
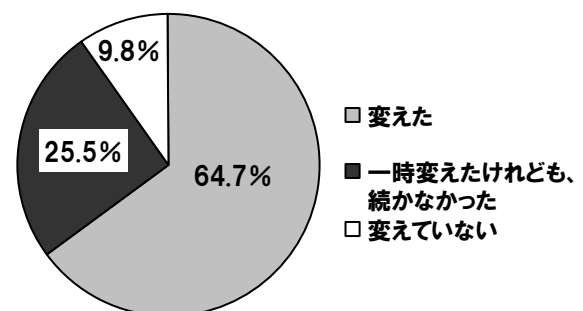


図5. 実際に生活習慣を変えた人の割合
(SA/n=生活習慣を変えようと思った 51 人)



3. 高血圧でも“血管のセルフケア”に対する理解は不十分！？

■ 日々の生活習慣で血管の老化度が左右されることを64.0%が理解

■ 血管を“鍛えられる”ことを知っている割合は、高血圧な人でも29.7%にとどまる

生活習慣病に対する意識と理解度を探るため、「あなたは血管の老化の進行度が、日々の生活習慣によって左右されることを知っていますか」と尋ねると、血圧が正常値な人は半数以上が知らないと答えましたが、高血圧と診断された経験のある人は64.0%が知っていると答えました。しかし、日々の生活習慣を改善することで「血管は鍛えることができることを知っていますか」という問いには、高血圧と診断された経験のある人でも知っていると答えた割合は、わずか3割にとどまりました。

図6. 血管の老化が生活習慣で左右されることへの理解
(SA/n=医療機関を受診しなかった300人
高血圧と診断された経験がある300人)

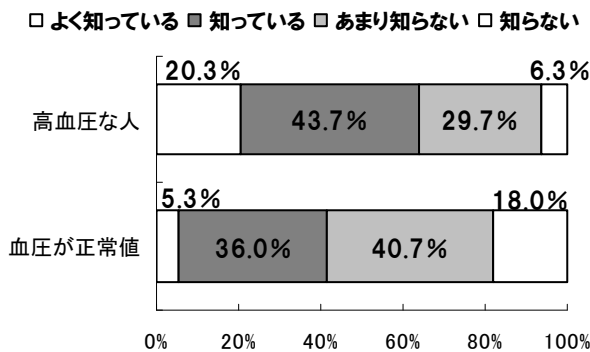
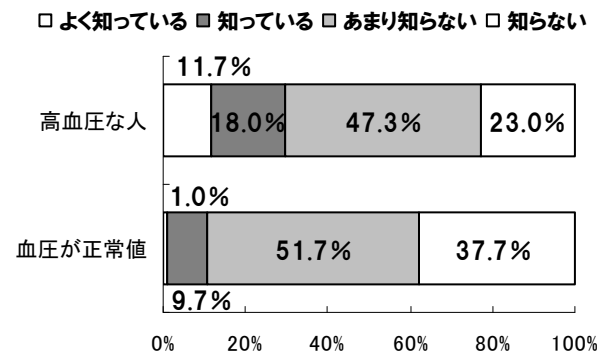


図7. 血管が鍛えられることに対する理解
(SA/n=医療機関を受診しなかった300人
高血圧と診断された経験がある300人)



今回の調査結果について

大阪大学医学部附属病院 病院教授 循環器内科 山下 静也氏

「今回のインターネット調査は、高血圧という危険因子を既に診断された経験がある人たちが、どの様に捉え、ケアしているかを把握するために実施しました。その結果、高血圧と診断されても約半数の人は病院を受診していないことが明らかになりました。

高血圧は放置すれば、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、心不全といった命に関わる重大な疾患につながってしまいます。まずは、正しいセルフケアを身につけて日常生活の中で習慣化することが、高血圧を改善するには重要なポイントになります。効果的なセルフケアの方法としては、栄養バランスの良い食事や、1日30分以上の有酸素運動、ぬるめのお湯での半身浴などが考えられますが、それに加えて、機能性素材を活用するのも有効です。例えば、血圧の上昇を抑制する効果をもつ柑橘類に含まれるヘスペリジンという成分がありますが、従来水に溶けにくく製品化は困難とされていました。ところが、近年研究が進み水溶性を高めた『糖転移ヘスペリジン』という成分が開発され、飲料や食品分野での製品化が進んでいます。高血圧という危険因子をもつ人には、このような選択肢を活用して、是非日常的にセルフケアへ取り組んでもらいたいと思います。」

<調査概要>

- 調査主体: 糖転移ヘスペリジン・ビタミンP 研究会
- 調査時期: 2009年11月20日(金)~22日(日)
- 調査対象: ①高血圧と診断されたことがある20~40代男女
②血圧が正常値の20~40代男女
- 対象者居住地: 全国
- 調査方法: アンケート調査(インターネットによる)
- 回答人数: 600人(構成比は下表の通り)

サンプル数		男性			女性		
		20代	30代	40代	20代	30代	40代
高血圧の診断経験有り	300	50	50	50	50	50	50
血圧が正常値	300	50	50	50	50	50	50
全体	600	100	100	100	100	100	100