

「冬の生活習慣に関する実態調査」の結果を発表

冬の生活習慣の悩み1位は「運動不足」、6割超が血圧に悪影響がある習慣が増えると回答
年末年始は食生活の乱れに要注意！塩分摂取量が増える傾向に
冬は高血圧患者が増える傾向にあるも、4割超が「高血圧放置者」

株式会社 CureApp (キュア・アップ/本社：東京都中央区 代表取締役社長：佐竹 晃太 以下、当社) は、これから迎える年末年始を中心とした冬場における血圧へ影響を与える生活習慣の実態を把握し、高血圧治療における生活習慣改善の一助となることを目指した「冬の生活習慣に関する実態調査」を、30代から80代の男女900名を対象に実施し、その結果を公表しました。



1. 調査結果の概要

- 6割超の人が血圧に悪影響がある習慣が冬に増える
- 冬に増える、血圧に悪影響がある習慣トップは「運動する機会の減少」、次いで「一回の食事量」「濃い味付けの食事」「飲酒の量と頻度」
- 冬に増える、血圧に悪影響がある食事習慣トップは、お鍋やおでんなどの「汁もの」次いで「練り物」
- 血圧に悪影響がある食事習慣が冬に増える理由は「家族、親族で集まるから」
- 来年こそ取り組みたい血圧に良い影響がある生活習慣1位は「定期的に運動をする」
- 高血圧者のうち通院も生活習慣の改善もしていない「高血圧放置者」は4割超
- 血圧に悪影響のある生活習慣改善の障壁は「今後の生活に支障がないと思うから」

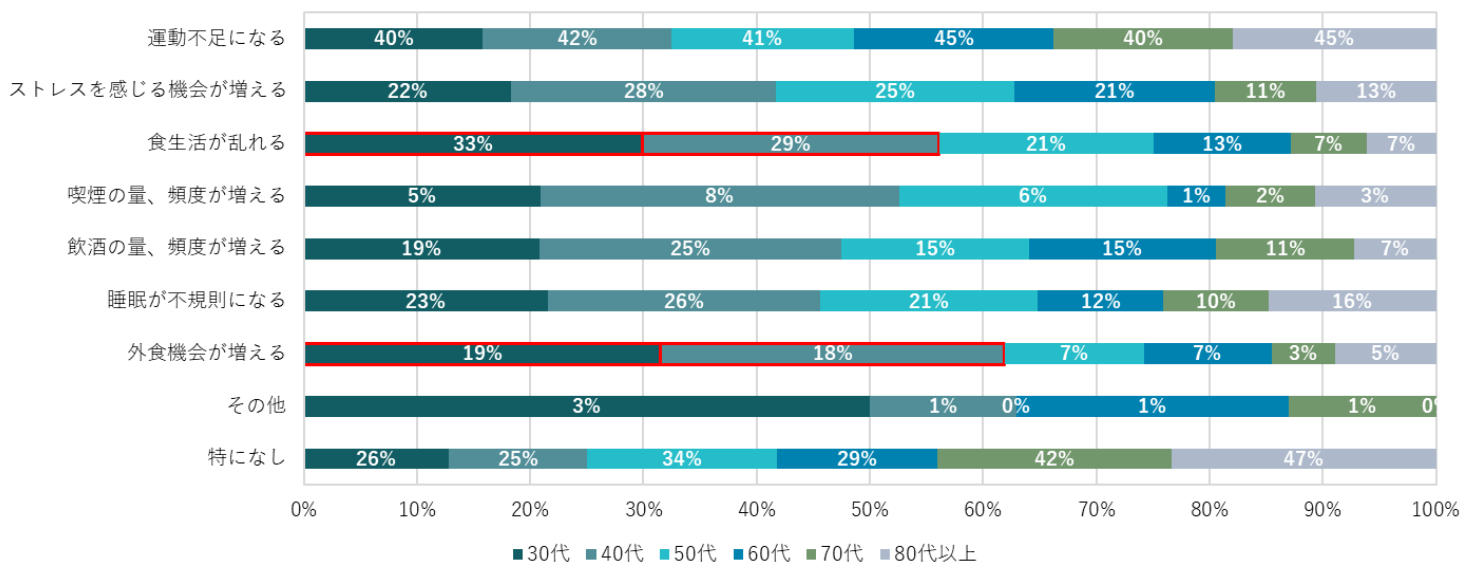
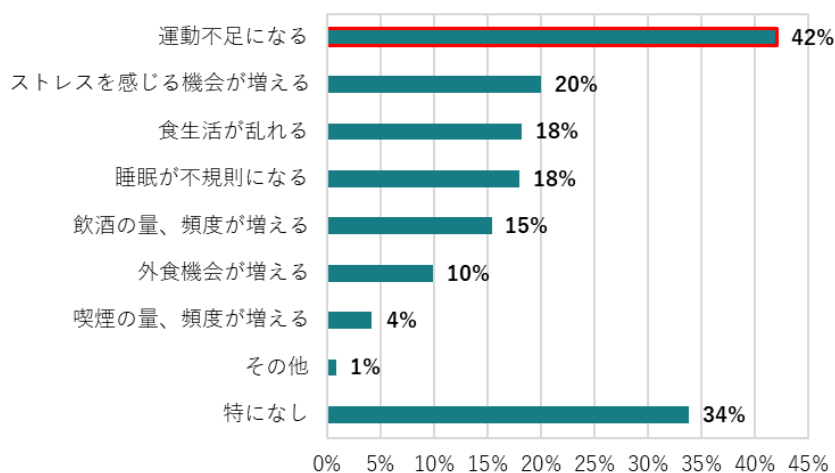
2. 調査結果詳細

【調査① 対象：高血圧者と非高血圧者】

- 冬に乱れがちな生活習慣の悩み 1 位は「運動不足になる」。30～40 代は「外食機会が増える」「食生活が乱れる」割合が他年代よりも多い

冬に乱れがちな生活習慣を尋ねたところトップは「運動不足になる（42.1%）」でした。冬に乱れがちな生活習慣について年代別で見ると、「食生活が乱れる」「外食機会が増える」と回答した人の半数以上が30代～40代でした。年末年始に忘・新年会などが増えることが推測される世代は、運動に加えて食生活への注意も必要です。

Q1.次の生活習慣のうち、あなたが冬に感じる悩みはありますか。当てはまるものを全てお選びください。[複数回答／N=900]

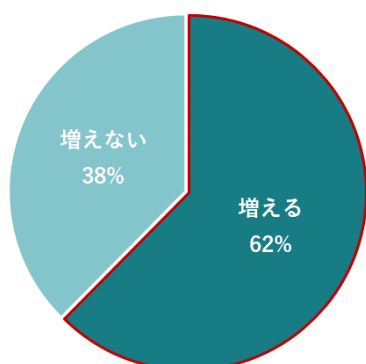


- 6割超の人が、血圧に悪影響がある習慣が冬に増えると回答。そのトップは「運動する機会の減少」、次いで「一回の食事量」「濃い味付けの食事」「飲酒の量と頻度」

6割超の人が冬の時期、血圧に悪影響がある習慣が増えると回答しました。血圧に関わる生活習慣のうち、

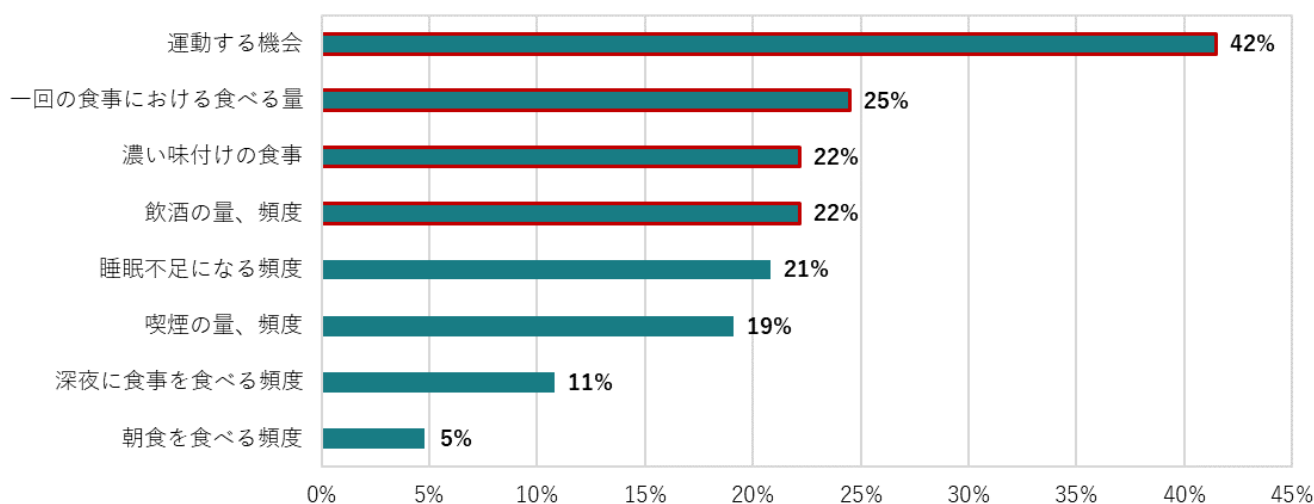
普段と比較して冬に頻度の変化があるのは、「運動する機会の減少 (41.5%)」が一番多く、次いで「一回の食分量 (24.5%)」、「濃い味付けの食事 (22.2%)」、「飲酒の量と頻度 (22.2%)」となりました。寒いと外に出るのが面倒になり、運動不足になりがちです。しかし、血圧が上がりやすい冬場だからこそ、適度な運動が大切です。また楽しいイベントが多い年末年始ですが、食べ過ぎや飲みすぎ、外食続きの食生活にも注意が必要です。

Q2. 普段と比較して冬、血圧に悪影響がある習慣は増えますか。 [単一回答/N=900]



Q3. 次の血圧に関わる生活習慣のうち、普段と比較して冬に頻度の変化があるものはありますか。 [複数回答/N=900]

* 「運動する機会」に関しては、「やや減る・とても減る」の合計値。それ以外の項目に関しては、「やや増える・とても増える」の合計値。

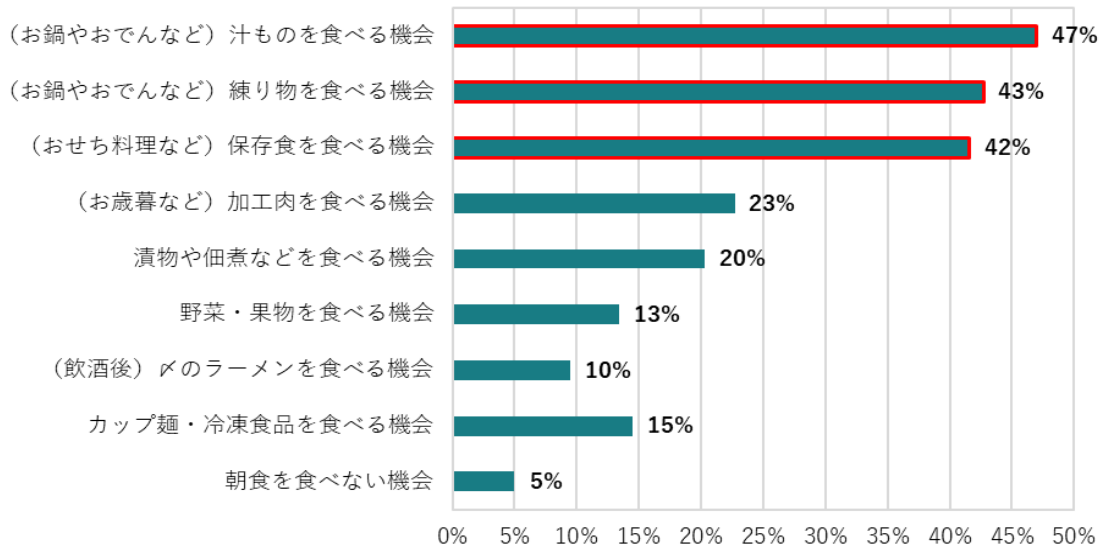


- 冬に増える、血圧に悪影響がある食事習慣トップは、お鍋やおでんなどの「汁もの」次いで「練り物」。増える理由トップは「家族、親族で集まるから」

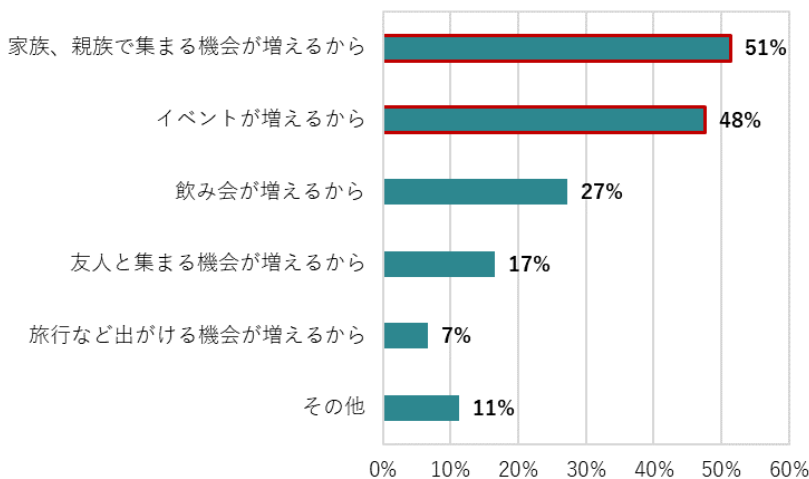
普段と比較して冬に増える、血圧に悪影響がある食事習慣 1 位は「(お鍋やおでんなど)汁もの(47.0%)」、次いで「(お鍋やおでんなど)練り物 (42.7%)」、「(おせち料理など)保存食 (41.6%)」でした。その理由を尋ねたところ、「家族、親族で集まる機会が増えるから (51.4%)」がトップという結果となりました。

年末年始は家族・親族で集まり鍋を囲む機会も多くなると思います。鍋物は塩分摂取量が増える傾向がありますので、出汁（だし）をとって薄味とし、血圧を下げるカリウムを多く含む野菜をたっぷりと入れて具沢山にするなど、塩分摂取量を減らす意識を持ちましょう。

Q4. 次の血圧に悪影響がある食事習慣のうち、普段と比較して冬に頻度の変化があるものはありますか。 [単一回答／N=900]



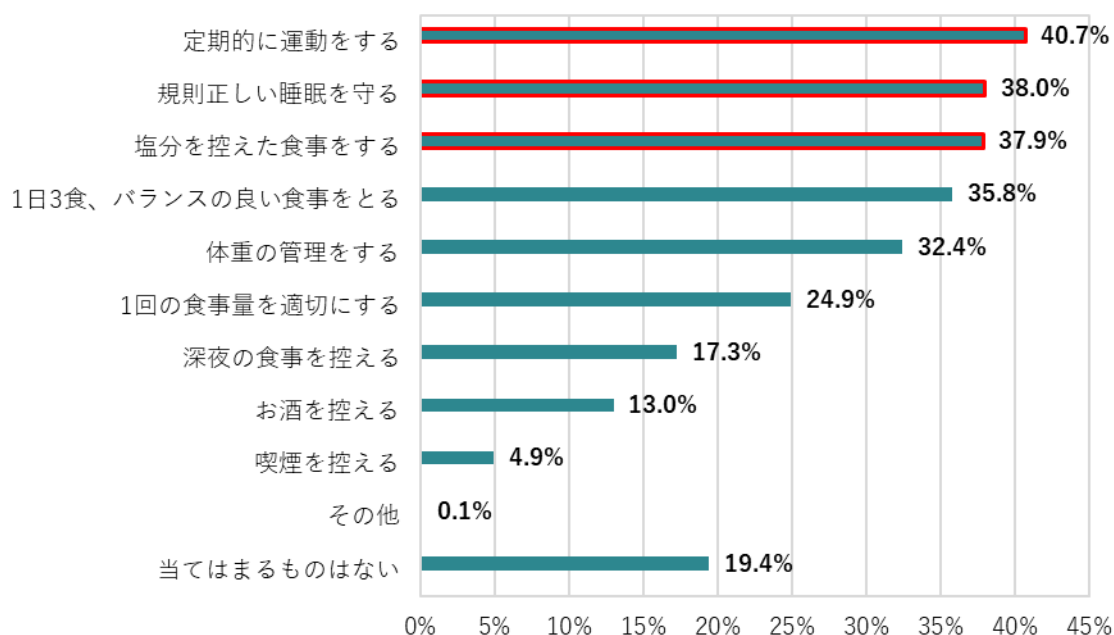
Q5. 前問で、冬に特に頻度が増える血圧に悪影響がある食事習慣があると回答した方にお伺いします。その理由は何ですか。 [複数回答／N=609]



● 来年こそ取り組みたい血圧に良い生活習慣 1位は「定期的に運動をする」

2024年こそはきちんと取り組みたい血圧に良い生活習慣を尋ねたところ、「定期的に運動をする (40.7%)」「規則正しい睡眠を守る (38.0%)」、「塩分を控えた食事をする (37.9%)」がトップ3となりました。

Q6. 2024年こそはきちんと取り組みたいと思う血圧に良い生活習慣はありますか。[複数回答/N=900]



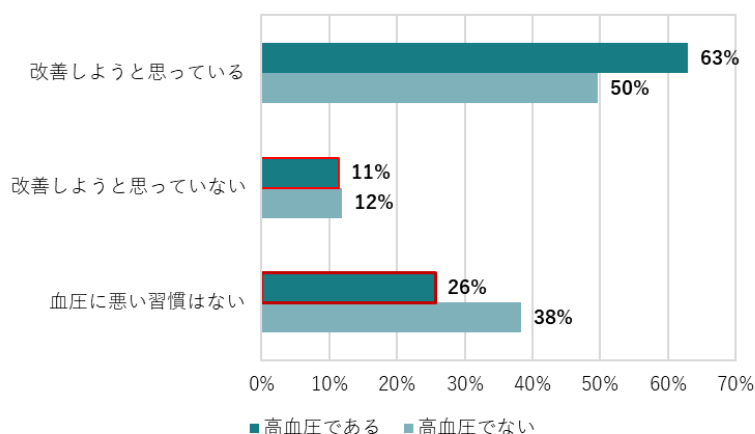
- 高血圧者のうち4人に1人は「血圧に悪影響がある習慣はない」と回答。高血圧で血圧に悪影響である習慣を持つのに「改善しようと思っていない」人も1割。血圧に悪影響のある生活習慣改善の障壁は「今後の生活に支障がないと思うから」

高血圧者の4人に1人は「血圧に悪い習慣はない」と回答。また高血圧で血圧に悪い習慣があるのに「改善しようと思っていない」人も1割ほどいます※。

※高血圧症のなかには生まれつきの体質による方もいらっしゃいます。

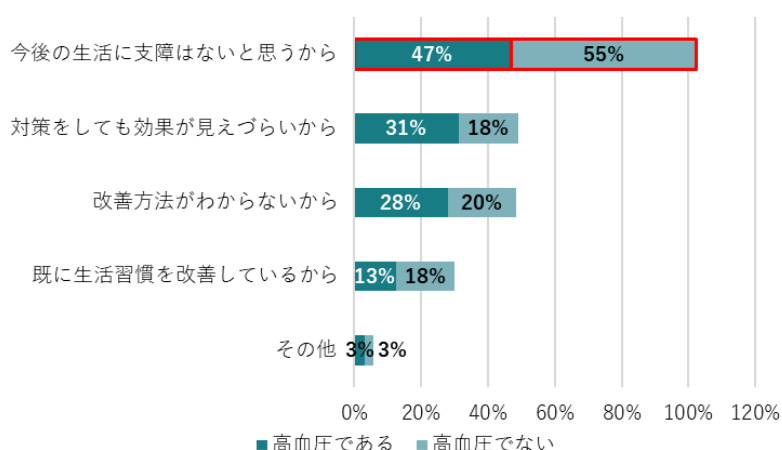
また、生活習慣を改善しようと思っていないと回答した人にその理由を聞いたところ、1位は「今後の生活に支障はないと思うから (52.8%)」、次いで「改善方法がわからないから (22.6%)」「対策をしても効果が見えづらいから (21.7%)」でした。高血圧を放置すると、脳疾患や心疾患などの重大な病気につながる可能性があります。また、それ以外にも「脳血管性認知症」の原因となることが、研究や統計から明らかになってきています。改善方法がわからない、対策をしても効果が見えづらいという人もいますが、高血圧の方は医師に相談しながら生活習慣を改善していくことが重要です。

Q7.あなたは、今後血圧に悪影響がある習慣を改善しようと思いますか。[単一回答/N=900]



* 「高血圧である」のN数=280、「高血圧でない」のN数=620

Q8. 前問で、改善しようと思っていないと回答した方にお伺いします。その理由は何ですか。[複数回答/N=106]



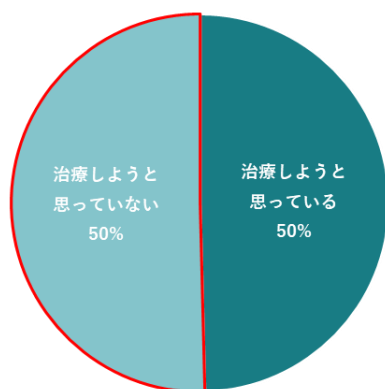
* 改善しようと思っていないと回答した 106 人のうち、「高血圧である」のN数=32、「高血圧でない」のN数=74

【調査② 対象：高血圧者】

- 今後高血圧を治療しようと思っている人は5割に留まる。通院も生活習慣の改善もしていない「高血圧放置者」は4割超

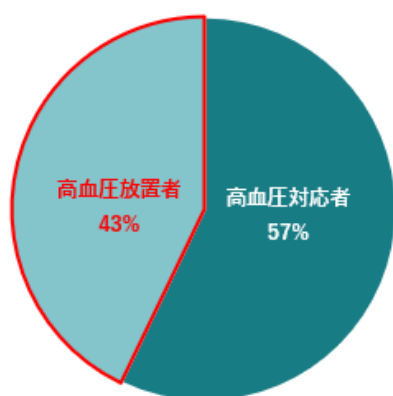
高血圧者のうち、今後高血圧を治療しようと思っている人は5割程に留まりました。また、定期的に通院していない人は高血圧者のうち66.7%、通院していない人のうち生活習慣の改善もしていない人は42.8%となりました。高血圧者のうち、通院も生活習慣の改善もしていない「高血圧放置者」は4割を超えることがわかりました。

Q9. あなたは、今後高血圧を治療としようと思っていますか。[単一回答/N=280]

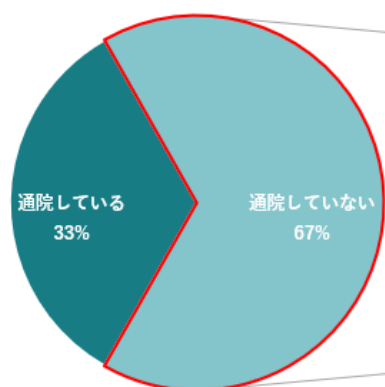


Q10. あなたは、高血圧の治療で定期的に医療機関に通っているか、生活習慣の改善をしていますか。[単一回答/N=280]

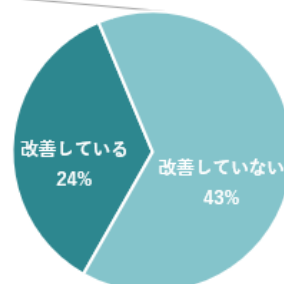
高血圧改善状況



通院状況



生活習慣改善状況



* 高血圧の280人のうち、「通院していない」のは186人、そのうち「生活習慣の改善もしていない」のは120人

3. 調査概要

調査期間 : 2023年12月9日～12月10日

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 調査①Q1～8 30代から80代の男女

調査②Q9～10 上記のうち高血圧の男女

* 地域は全国

* 高血圧の人は血圧を把握している人のうち自己回答の数値が「収縮期血圧 140mmHG 以上」または「拡張期血圧 90mmHG 以上」

サンプル数 : 900名 (調査①900名 / 調査②280名)

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【CureApp 調べ】とご明記ください。

今回の調査結果を受け、冬場に気をつけるべき血圧習慣について、高血圧を専門とする福岡大学の有馬先生にコメントをいただきました。

4. 有馬久富先生プロフィール



有馬 久富 (ありま ひさとみ) 先生

福岡大学医学部 衛生・公衆衛生学 主任教授

1993年九州大学医学部卒業。九州大学第二内科へ入局し、久山町研究に従事。

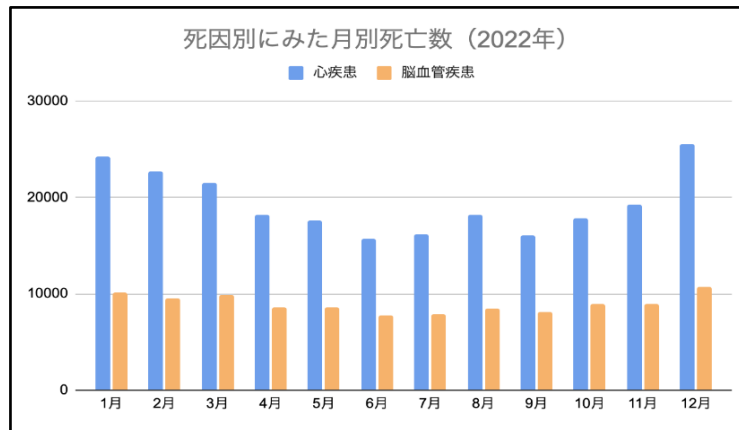
シドニー大学ジョージ国際保健研究所客員研究員、九州大学環境医学分野助教を経て、2008年より再びシドニー大学ジョージ国際保健研究所で講師として2年間、准教授として3年間大規模臨床試験に従事。

2014年より2年間、滋賀医科大学アジア疫学研究センターで特任教授として疫学研究に従事後、2016年4月より現職。

専門分野は、高血圧・脳卒中の疫学および臨床研究。

5. 有馬久富先生コメント

血圧が上がりやすい生活習慣を送っている方は、どのような点に留意し生活するのが良いのでしょうか。特に冬場は気温が低下することで全身の血管が収縮するため、一般的に夏場よりも血圧が上がりやすくなります。そのため心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まり、心疾患や脳血管疾患による月別の死亡数は夏場(6月～9月)に比べて冬場(12月～3月)に増加します※1。



人口動態統計月報（2022年）をもとに作成

高血圧の人にとってリスクが高まる冬場ですが、クリスマスや忘・新年会、お正月など、楽しいイベントが目白押しなのもこの時期。日常生活でどのようなことに気をつければ良いのか、有馬先生に「冬場に気をつけるべき血圧習慣5選」をうかがいました。

冬場に気をつけるべき血圧習慣5選

1. 頻度が多くなる飲み会でもアルコールは抑えめに

クリスマスや忘・新年会など楽しいイベントが多い年末年始ですが、飲酒量を増やしてしまうと血圧上昇のリスクに繋がります。飲み会の場だからといって無理をせずに、適量を守ることがリスク回避にとっても重要です。



2. 寒い日は特に注意！早朝に起こる急激な血圧上昇「モーニングサージ」対策

血圧は1日のうちでも朝の起床前後に上昇しやすくなります。この目覚めの前後で急激に血圧が上昇することを「モーニングサージ」と呼びます。起床前に暖房のタイマー設定で部屋を暖かくしたり、起床直後はゆっくりと行動したりするようにしましょう。



3. 忘・新年会での鍋やおでん・・・冬場の塩分摂取量にご注意

冬場はラーメンやおでんなど、温かいものを食べる機会が多く、特に汁物は塩分摂取量が増える傾向があります。ラーメンのスープを残したり、鍋物やお味噌汁は出汁（だし）をとって薄味とし、血圧を下げるカリウムを多く含む野菜をたっぷり入れて具沢山にするなど、塩分摂取量を減らす意識を持ちましょう。



4. 超重要！家の中に潜む温度差対策

血圧の変動を招く原因の一つが「温度の変化」です。季節の変わり目の気温の変化だけでなく、室内の温度差も血圧の乱高下を引き起こす可能性があります。できるだけ温度差をなくすために、脱衣所や浴室に暖房器具を設置する、シャワーを使って浴室を暖める、お風呂のお湯の温度は41度以下にして入浴は10分程度にする、暖房がついていない部屋に行く際はガウンなどを羽織って暖かい服装で体温を保つなど、温度差対策をしましょう。



5. 脱・寝正月！寒さに負けず定期的な運動を

寒いと外に出るのが面倒になり、運動不足になりがちです。しかし、血圧が上がりがやすい冬場だからこそ、適度な運動が大切です。運動は定期的に（できれば毎日）、30分以上、中等度（ややきつく感じる）程度の有酸素運動（ウォーキング・ステップ運動・スロージョギング・ランニングなど）がお勧めです。



◆冬場に気をつけるべき血圧習慣5選

①頻度が多くなる飲み会でもアルコールは抑えめに

アルコール飲料を飲む習慣のある人は、血圧が高くなりやすいことが日本・米国・韓国の成人約2万人を対象とした研究で明らかになっています※2。たとえ飲酒量が少なくても、継続してアルコールを接種することで血圧値は上昇しますし、今現在、正常な血圧値だと安心している方でも毎日のアルコール摂取量が多いと、年々血圧が上昇してしまう可能性があります。

クリスマスや忘・新年会など楽しいイベントが多い年末年始ですが、飲酒量を増やしてしまうと血圧上昇のリスクに繋がります。飲み会の場だからといって無理をせずに、適量を守ることがリスク回避にとってとても重要です。

②寒い日は特に注意！早朝に起こる急激な血圧上昇「モーニングサージ」対策

血圧は1日のうちでも朝の起床前後に上昇しやすくなります。この目覚めの前後で急激に血圧が上昇することを「モーニングサージ」と呼びます。

日中は血圧値が正常にもかかわらず、朝だけ血圧が高い人は正常値の人と比較して脳卒中や心筋梗塞などのリスクが2.47倍高いと言われています※3。普段から血圧が高めの人には動脈硬化により血管内部が狭くなったり、加齢により動脈の弾力が失われていたりすることが多いため、冬の朝こそ特に注意が必要です。起床前に暖房のタイマー設定で部屋を暖かくしたり、起床直後はゆっくりと行動したりするようにしましょう。

③忘・新年会での鍋やおでん・・・冬場の塩分摂取量にご注意

忘・新年会のコース料理で鍋物が出てくることも多いですね。冬場はラーメンやおでんなど、温かいものを食べる機会が多く、特に汁物は塩分摂取量が増える傾向があります。日本高血圧学会が定める「高血圧治療ガイドライン2019」では、高血圧の人は総塩分摂取量を1日6gに抑えることを推奨しています※4。ラーメンのスープを残したり、鍋物やお味噌汁は出汁（だし）をとって薄味とし、血圧を下げるカリウムを多く含む野菜をたっぷり入れて具沢山にするなど、塩分摂取量を減らす意識を持ちましょう。

④超重要！家の中に潜む温度差対策

血圧の変動を招く原因の一つが“温度の変化”です。季節の変わり目の気温の変化だけでなく、室内の温度差も血圧の乱高下を引き起こす可能性があります。10°C以上の差があるとヒートショックの危険性が高まると言われ、家の中でも温度差には注意が必要です。温度差が生じやすいお風呂場、冬場に冷え込むキッチンやトイレなど、家の中でも気温の低い場所への移動は特に気をつけましょう。

できるだけ温度差をなくすために、脱衣所や浴室に暖房器具を設置する、シャワーを使って浴室を暖める、お風呂のお湯の温度は41度以下にして入浴は10分程度にする、暖房がついていない部屋に行く際はガウンなどを羽織って暖かい服装で体温を保つなど、温度差対策をしましょう。

⑤脱・寝正月！寒さに負けず定期的な運動を

寒いと外に出るのが面倒になり、運動不足になりがちです。しかし、血圧が上がりやすい冬場だからこそ、適度な運動が大切です。運動は定期的に（できれば毎日）、30分以上、中等度（ややきつく感じる）程度の有酸素運動（ウォーキング・ステップ運動・スロージョギング・ランニングなど）がお勧めです
※4。適切な運動療法により降圧効果が得られ、高血圧症が改善することが期待されます。

※1：人口動態統計月報（2022／厚生労働省）

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/81-1a.html>

※2：Alcohol Intake and Blood Pressure Levels: A Dose-Response Meta-Analysis of Nonexperimental Cohort Studies (Hypertension 2023 年 7 月 31 日)

<https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/HYPERTENSIONAHA.123.21224>

保健指導リソースガイド（2023年11月閲覧）<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news/2023/012447.php>

※3：Home blood pressure and cardiovascular outcomes in patients during antihypertensive therapy: primary results of HONEST, a large-scale prospective, real-world observational study. Kario K et al. Hypertension. 2014 Nov;64(5):989-96. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25156169/>

※4：高血圧治療ガイドライン 2019（日本高血圧学会）https://www.jpnh.jp/data/jsh2019/JSH2019_hp.pdf

株式会社 CureApp について

2014年に2名の医師により創業した医療系スタートアップで、治療効果が治験にて証明され医療現場で医師が患者に処方する「治療アプリ」を研究開発・製造販売する医療機器メーカー。

2020年、スマートフォンで動作する疾患治療用のソフトウェア医療機器として、禁煙治療領域において世界初*の薬事承認取得および保険適用となった。その後、高血圧症領域においても2022年4月に世界初**の薬事承認取得、同年9月に保険適用。その他、NASH / アルコール依存症 / がん / 慢性心不全 / 慢性腰痛症など複数の疾患に対する治療アプリの開発を進めている。また、民間法人向けの健康増進サービスである ascure モバイルヘルスプログラムも運営し、「ascure 卒煙プログラム（禁煙）」、「ascureDr. 受診勧奨（高血圧）」、「ascure 重症化予防（血圧コース）」において、現在350法人（うち健康保険組合が267組合契約）で導入されている。

* 自社調べ ・ 調査年月:2020年12月 ・ 調査範囲： 薬事承認および保険適用を受け医療機関で処方開始したニコチン依存症向け治療アプリ

**自社調べ ・ 調査年月:2022年9月 ・ 調査範囲： 薬事承認および保険適用を受け医療機関で処方開始した高血圧症向け治療アプリ

株式会社 CureApp 会社概要

代表取締役社長：佐竹 晃太

本社所在地：東京都中央区日本橋小伝馬町 12-5 小伝馬町 YS ビル 4 階

事業内容：プログラム医療機器開発、モバイルヘルス関連サービス事業

コーポレートサイト URL：<http://cureapp.co.jp/>

薬じゃない高血圧治療情報サイト：<https://is.gd/eeHErs>

薬じゃない高血圧治療、スマート降圧療法を含む「高血圧の生活習慣改善に注力している病院」一覧：

<https://cureapp.co.jp/productsite/ht/media/list/>

<本件に関する問い合わせ先>

CureApp PR 事務局((株)プラチナム内) 細川・福田・小島・安藤

TEL:03-5572-7351 FAX:03-5572-6075

MAIL:cureapp_pr2023@vectorinc.co.jp