

## 40代から急増する女性の「更年期高血圧」に要注意

～20代から80代の女性1280人にアンケートを実施～

### 血圧測定は年1回、健康診断のみ！ 対策は減塩からストレス解消まで

女性のための生活情報紙「リビング新聞」を発行するサンケイリビング新聞社（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長 和田直樹）では、「女性の高血圧」アンケートを実施（※1）。10月28日号のリビング新聞（大阪・兵庫142万9761部発行※2）で、「更年期高血圧に要注意～40代からの血圧管理」を特集しています。

男性の高血圧は30代から徐々に増えるのに対して、女性は40代～50代の更年期を境に急増。血管を拡張させる働きのある女性ホルモンの減少が理由で「更年期高血圧」として注意が必要。放置すると動脈硬化から脳卒中、心疾患など重大な病気につながります。

高血圧には自覚症状がないため、血圧の測定が不可欠ですが、調査結果から、40代の女性で血圧測定する頻度は、「年に1回」が33.3%で最多。測定場所は「健康診断」が約50%と、見逃しがちな兆候が出ています。また、自分や家族の高血圧が気になっている場合の対策としては、減塩・運動などに加え、「ストレスの改善」も。特に50代女性は、「高血圧の原因になりそうなもの」として、ストレスを1位にあげています。

#### ■血圧を測る頻度

(SA・%)

年齢	毎日	1か月に1回	半年に1回	1年に1回	2年に1回	2年以上測っていない
全体	13.5	29.0	25.0	26.6	1.3	4.6
20代	1.6	27.9	32.8	27.9	3.3	6.6
30代	3.1	22.7	28.7	34.6	3.1	7.8
40代	10.2	23.1	28.3	33.3	0.0	5.0
50代	20.1	33.9	22.6	20.7	1.3	1.6
60代～80代	29.8	42.9	14.1	10.1	0.0	3.0

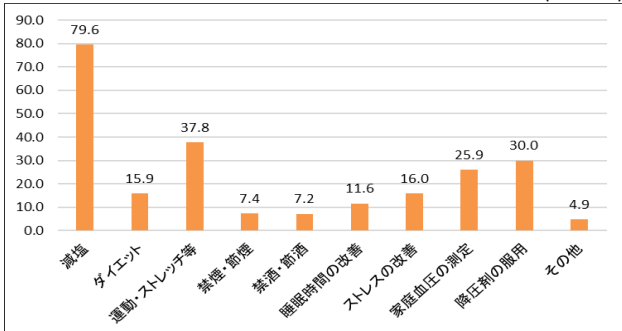
#### ■血圧測定する場所

(SA・%)

年齢	健康診断	かかりつけ医	役所・市民センター等	ドラッグストア・ショッピングセンター	自宅	その他
全体	40.2	21.2	2.7	4.5	25.0	6.5
20代	47.5	21.3	4.9	13.1	6.6	6.6
30代	49.5	21.2	4.0	6.2	12.1	6.9
40代	48.6	18.9	3.4	3.7	18.6	6.8
50代	33.9	21.0	1.6	2.5	33.9	7.2
60代～80代	16.7	25.8	0.5	3.5	49.5	4.0

#### ■高血圧対策で実行していること

(MA・%)



- ・成分表の塩分をチェックして夫に知らせる。水分を摂らせる（神戸市・53歳）。
- ・みそ汁を作ることをやめた（立川市・59歳）。
- ・夫は朝晩の血圧測定と、会社で高カカオチョコレートに効果があると聞いたらしく毎日食べています（茨木市・41歳）。
- ・妊娠中に高血圧症になり入院した時、1日塩分5グラム制限でした。だから自分で作る料理も5グラムに制限（和歌山市・36歳）。
- ・血圧計を購入してこまめに測り、忘れないように夫婦で一緒に測るようにしています（名古屋市・30歳）。
- ・酢たまねぎを毎日食べています。血圧計を購入し毎朝測ってアプリにつけています（東京都・49歳）。
- ・父が何にでも醤油を足していたので、醤油さしを一滴ずつしか出せないものに変えました（横浜市・33歳）。

#### 《特集記事では》

日本高血圧学会理事で、国立循環器病研究センター高血圧・腎臓科で外来を担当する中村敏子先生（関西福祉科学大学教授）に取材。「更年期高血圧」の解説や対策、「降圧剤は一度飲むと一生飲み続けることになるのか」「妊娠中の高血圧は将来の高血圧と関係ある？」「水泳は高血圧対策になるか」など、アンケートで寄せられた高血圧に関する疑問への回答を掲載しています。

また、公式サイト「リビング大阪Web」では上記情報に加え、正しい理解を促すため、正解者の中から抽選で3人に上腕式血圧計（提供：オムロンヘルスケア）が当たる「高血圧クイズ」も実施しています。

**リビング大阪Web** <http://r.living.jp/mrs/osaka/1028ketuatu>

#### 本リリースに関するお問い合わせ先

株式会社サンケイリビング新聞社 編集局編集部  
TEL: 06-6647-2034 FAX: 06-6647-2094

担当：北村・森下  
E-mail: ktmrrika@sankeiliving.co.jp

※1 アンケートは2017年9月21日～27日に、リビングWebで実施。有効回答数1280（20代～80代女性・全国）  
※2 （社）日本ABC協会「フリーペーパー発行社レポート2017年1月～6月」の地区別分析部数に基づく