

## 女性80代以上の結果

人数：30名

		春 3~5月	夏 6~8月	秋 9~11月	冬 12~2月
 血圧	平均値				
	朝 収縮期血圧	133.7 mmHg	127.7 mmHg	134.8 mmHg	135.7 mmHg
	朝 拡張期血圧	72.3 mmHg	69.0 mmHg	71.9 mmHg	73.0 mmHg
	夕 収縮期血圧	127.8 mmHg	122.6 mmHg	128.6 mmHg	129.3 mmHg
	夕 拡張期血圧	68.6 mmHg	65.4 mmHg	68.2 mmHg	69.3 mmHg
	70%の方が入る範囲				
	朝 収縮期血圧	121.8 mmHg ~ 145.9 mmHg	113.4 mmHg ~ 141.5 mmHg	123.8 mmHg ~ 147.0 mmHg	125.2 mmHg ~ 147.8 mmHg
	朝 拡張期血圧	65.8 mmHg ~ 80.7 mmHg	62.4 mmHg ~ 74.8 mmHg	64.2 mmHg ~ 78.0 mmHg	66.6 mmHg ~ 82.5 mmHg
	夕 収縮期血圧	117.7 mmHg ~ 142.1 mmHg	113.9 mmHg ~ 136.5 mmHg	120.3 mmHg ~ 138.6 mmHg	118.9 mmHg ~ 142.7 mmHg
	夕 拡張期血圧	61.1 mmHg ~ 75.2 mmHg	57.3 mmHg ~ 74.5 mmHg	60.9 mmHg ~ 76.5 mmHg	60.6 mmHg ~ 77.5 mmHg
 心拍数	平均値	朝 64.3 拍/分	64.7 拍/分	64.4 拍/分	64.4 拍/分
	夕 66.5 拍/分	66.8 拍/分	66.7 拍/分	67.7 拍/分	
	70%の方が入る範囲				
	朝	57.4 拍/分 ~ 70.6 拍/分	57.3 拍/分 ~ 74.4 拍/分	58.6 拍/分 ~ 71.9 拍/分	57.1 拍/分 ~ 71.5 拍/分
	夕	60.3 拍/分 ~ 73.4 拍/分	59.3 拍/分 ~ 73.4 拍/分	58.7 拍/分 ~ 74.4 拍/分	61.1 拍/分 ~ 75.6 拍/分
	平均値	7,026 歩/日	6,051 歩/日	6,440 歩/日	6,482 歩/日
	70%の方が入る範囲	4,233 ~ 10,017 歩/日	3,448 ~ 8,385 歩/日	4,203 ~ 8,689 歩/日	3,446 ~ 10,493 歩/日
	平均値	6.3 時間	6.0 時間	6.3 時間	6.7 時間
	70%の方が入る範囲	5.6 ~ 7.4 時間	5.3 ~ 7.2 時間	5.6 ~ 7.5 時間	5.9 ~ 7.8 時間
	平均値	94.0 %	92.4 %	93.3 %	94.3 %
睡眠効率 (横になっている時間のうち実際に眠っていた時間の割合) 「90%未満」の値の場合は高血圧症のリスク増加が示唆されています *4	70%の方が入る範囲	91.5 ~ 95.8 %	90.7 ~ 94.5 %	91.3 ~ 95.3 %	91.3 ~ 96.1 %

出典 : \*1 高血圧治療ガイドライン2019 \*2 厚生労働省 e-ヘルスネット \*3 令和5年国民健康栄養調査 \*4 Hirata T. et al.,Hypertension Research 2020

備考 : 研究終了時に送付いたしました結果回付票裏面参考値から集計方法を変更しています