

## 男性80代以上の結果

人数：54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	139.2 mmHg	132.2 mmHg	137.7 mmHg	143.4 mmHg
	朝 拡張期血圧	74.0 mmHg	70.9 mmHg	73.7 mmHg	76.0 mmHg
	夕 収縮期血圧	129.8 mmHg	122.0 mmHg	126.6 mmHg	132.7 mmHg
	夕 拡張期血圧	67.6 mmHg	63.9 mmHg	66.8 mmHg	69.5 mmHg
	70%の方が入る範囲				
	朝 収縮期血圧	126.2 mmHg ~ 156.1 mmHg	120.9 mmHg ~ 150.8 mmHg	125.1 mmHg ~ 149.4 mmHg	129.0 mmHg ~ 159.3 mmHg
	朝 拡張期血圧	64.1 mmHg ~ 81.6 mmHg	62.1 mmHg ~ 77.2 mmHg	66.8 mmHg ~ 79.8 mmHg	67.9 mmHg ~ 84.7 mmHg
	夕 収縮期血圧	115.6 mmHg ~ 147.3 mmHg	107.9 mmHg ~ 135.0 mmHg	113.0 mmHg ~ 138.2 mmHg	116.1 mmHg ~ 147.5 mmHg
	夕 拡張期血圧	56.1 mmHg ~ 77.1 mmHg	52.6 mmHg ~ 73.9 mmHg	56.5 mmHg ~ 76.3 mmHg	58.5 mmHg ~ 78.7 mmHg
 心拍数	平均値	朝 64.9 拍/分	64.7 拍/分	63.9 拍/分	65.1 拍/分
	夕 69.0 拍/分	68.9 拍/分	69.0 拍/分	69.6 拍/分	
	70%の方が入る範囲				
	朝 52.1 拍/分 ~ 77.8 拍/分	52.4 拍/分 ~ 76.9 拍/分	50.6 拍/分 ~ 75.2 拍/分	54.0 拍/分 ~ 76.9 拍/分	
	夕 57.4 拍/分 ~ 81.7 拍/分	54.6 拍/分 ~ 81.2 拍/分	55.6 拍/分 ~ 81.3 拍/分	57.0 拍/分 ~ 84.6 拍/分	
	平均値	7,442 歩/日	6,640 歩/日	7,136 歩/日	6,969 歩/日
	70%の方が入る範囲	4,155 ~ 11,418 歩/日	3,446 ~ 9,991 歩/日	3,690 ~ 10,402 歩/日	3,565 ~ 11,657 歩/日
	平均値	6.5 時間	6.2 時間	6.6 時間	6.9 時間
	70%の方が入る範囲	5.8 ~ 7.4 時間	5.5 ~ 6.8 時間	5.7 ~ 7.5 時間	6.2 ~ 7.7 時間
	平均値	92.2 %	91.8 %	92.2 %	92.4 %
睡眠効率 <small>(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)</small> <small>「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</small>	70%の方が入る範囲	90.1 ~ 94.9 %	89.9 ~ 94.5 %	90.5 ~ 94.6 %	90.3 ~ 95.0 %

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