

健常大学生における高血圧家族歴有無、生活習慣の違いによる安静時血圧の比較

上野実希、金子佳世、阿部文絵
新潟医療福祉大学 看護学科

【背景・目的】高血圧患者は約 4300 万人に昇り、高血圧に起因する死亡者は年間約 10 万人とされる。日本人の約 3 割が高血圧家族歴を持ち、早期の高血圧予防は重要な課題である。しかし、若年者を対象とした先行研究では、生活習慣に関する実態調査は多くみられるが、高血圧家族歴の有無と生活習慣を合わせて、実際の血圧測定値について調査したものは少ない。本研究では、健常大学生における高血圧家族歴の有無および生活習慣が安静時血圧の平均に与える影響を分析し、大学生の高血圧に対する予防意識を高めるために必要な支援について検討する。

【方法】量的研究デザイン。看護系大学 3~4 年生で、研究協力に同意を得られた者を対象とした。血圧測定方法を説明したのち、電子血圧計と血圧記録用紙兼質問紙を配布し、研究協力者に、3 日間、朝・昼・夕、安静時に血圧を測定した結果を記録してもらった。血圧測定結果の分布を評価し、収縮期血圧の平均値を家族歴有無・生活習慣の状況により比較した。平均値の比較は、SPSS 24.0 を用いて t 検定をおこない、 $p < 0.05$ を有意と設定した。なお、本研究は、新潟医療福祉大学倫理審査会の承認を受けて実施した。(承認番号：17848-170711)

【結果】解析対象者数は 18 名、平均年齢 21.39 ± 0.078 、性別は男性 4 名(22.2%)、女性 14 名(77.8%)であった。高血圧の家族歴なしは、10 名(55.6%)、一親等に家族歴を持つ者は、4 名、二親等に家族歴を持つ者は 3 名、一親等・二親等両方に家族歴を持つ者は 1 名であった。血圧測定の結果、対象者全体の収縮期血圧平均は 106.4 mmHg 、拡張期血圧平均は 66.03 mmHg であった。収縮期血圧が至適血圧 130 mmHg を超えていたケースは 1 名、反対に収縮期血圧が 90 mmHg を下回っていたケースは、4 名であった。(図 1)

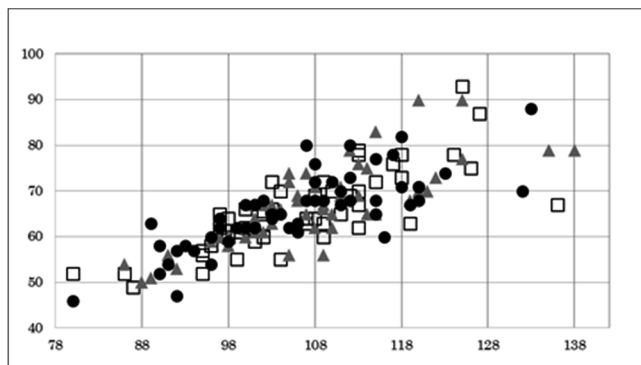


図 1. 血圧測定結果の分布 (朝：○、昼：△、夜：□)

高血圧家族歴有無($P=0.74$)、週 2 回以上、1 回 30 分以上の運動の有無($P=0.95$)で収縮期血圧平均を比較したところ、有意な差はみられなかった。属性、生活習慣による比較の結果、BMI20 以上、男性、1 回にビール 1 本以上の飲酒をする者で、収縮期血圧の平均は有意に高い値を示した($P < 0.05$)。

表 1. 収縮期血圧平均値の比較

| | 収縮期血圧平均値 (標準偏差) | P 値 |
|-----------------------|--------------------|--------|
| 家族歴 | | |
| あり (8 名) | 106.74 (8.92) | P=0.74 |
| なし (10 名) | 106.16 (12.45) | |
| 性別 | | |
| 男性 (4 名) | 118.75 (8.78) | P<0.05 |
| 女性 (14 名) | 102.86 (8.77) | |
| BMI | | |
| 20 以上 (7 名) | 112.35 (10.47) | P<0.01 |
| 20 未満 (8 名) | 102.04 (10.46) | |
| 週 2 回以上、1 回 30 分以上の運動 | | |
| あり (13 名) | 106.53 (7.73) | P=0.95 |
| なし (5 名) | 106.38 (11.78) | |
| 1 回の飲酒量 | | |
| ビール 1 本未満 (4 名) | 102.89 (9.11) | P<0.01 |
| ビール 1 本以上 (14 名) | 108.99 (12.32) | |

【考察】本研究では、性別、BMI、飲酒量の違いで、収縮期血圧平均に有意な差を認めた。家族歴の有無では、収縮期血圧と拡張期血圧の平均に有意な差はみられなかった。家族歴と血圧の関連に関する多くの先行研究では、両親いずれかに高血圧の家族歴を持っている者は持っていない者よりも収縮期血圧、拡張期血圧が共に高く、家族歴が高血圧発症の重要な危険因子であることが示唆されている。しかし、本研究の対象者で、至適血圧より高値を示すケースは 1 名のみであり、逆に至適血圧を下回るケースは、4 名確認され、若年期では高血圧発症リスクと共に、低血圧による日常生活への影響についても検討の必要があることが示唆された。

【結論】男性、BMI 高値、飲酒過多は、高血圧発症の危険因子として知られている。本研究では、若年期でもこれらの因子がすでに、収縮期血圧に影響を与えていることが伺われた。早期に、肥満、飲酒を中心とした高血圧発症リスクの低減への働きかけをおこない、一次予防に努めていく必要がある。研究協力者が限定的であり、対象数が少なく、交絡因子の調整を行っていないことは、本研究の限界である。