

日本高血圧学会・日本循環器学会 緊急声明（2025.12.8）
「冬こそ血圧朝活! -冷えとヒートショックから命を守るために-」
と
季節対応型血圧管理・治療指針策定WGの活動

伊香賀俊治

慶應義塾大学名誉教授／一般財団法人住宅・建築SDGs推進センター 理事長



日本高血圧学会 早朝高血圧徹底制圧プロジェクト

苅尾七臣、中村敏子、西山成、柴田茂、岸拓弥、石田万里

日本循環器学会

代表理事 小林欣夫、総務委員長 辻田賢一、学術委員長 家田真樹、
予防委員長 塚田(哲翁)弥生

冬季は、日本人の健康にとって最も注意が必要な季節です。日本高血圧学会は、冬の血圧上昇と循環器疾患リスクの高まりを受け、国民の皆さまに向けて緊急声明「冬こそ血圧朝活!」を发出します。

→ 日本高血圧学会 学術委員会
心血管イベント抑制に向けた季節対応型(冬季・夏季)血圧管理・治療指針策定WG
(苅尾委員長、伊香賀副委員長)

2026.3発足

慶應義塾大学名誉教授
Prof. Emeritus, Keio University

IBECs 一般財団法人
住宅・建築 SDGs 推進センター 理事長 伊香賀俊治
President, Institute for Built Environment and Carbon Neutral for SDGs Toshiharu IKAGA

① 室温管理

起床前後の室温を
18~22°C以上に

室温10°C以下で朝の血圧が
約8 mmHg上昇します



特定非営利活動法人 日本高血圧学会 **緊急声明**

冬こそ血圧朝活!

— 冷えとヒートショックから命を守るために —

冬の危険性: 死亡数が急増!

12~2月の冬季がピーク
「気温の低さ」と「死亡数の増加」は強く関連

冬季(12~2月)

冬の寒冷刺激が血圧を上昇させ、
心筋梗塞・脳卒中などの
重大なイベントが発生!

朝が最も危険な理由
冷え × 交感神経 × 行動開始

- 交感神経の急激な活性化
- 身体末端の冷えによる血管収縮
- 1日の中で最も血圧が上がりやすい

ヒートショックに注意!
急激な温度差が血圧を大きく変動させます

日本高血圧学会が推奨する「血圧朝活×冬」の新習慣

- ① 室温管理
起床前後の室温を18~22°C以上に
室温10°C以下で朝の血圧が約8 mmHg上昇します
- ② 起きてすぐの軽い「朝活」
血圧の緩やかな立ち上がりを促す
☑ 深呼吸
☑ 温かい飲み物
☑ ゆっくりとしたストレッチ
- ③ 血圧測定
朝の家庭血圧測定を必ず
冬は「隠れ早朝高血圧」が増えるため必須です
- ④ ヒートショック予防
浴室・脱衣所の暖房で予防
温度差を少なくすることが最重要

冬の血圧対策は、命を守るための必要行動です。
「冬こそ、血圧朝活で血圧を守る季節です!」



■添付図が示す“冬の危険性”

まず、この図をご覧ください。

日本の循環器疾患による死亡数(心不全・脳梗塞・脳出血・急性心筋梗塞など)と平均気温の関係を示したものです。

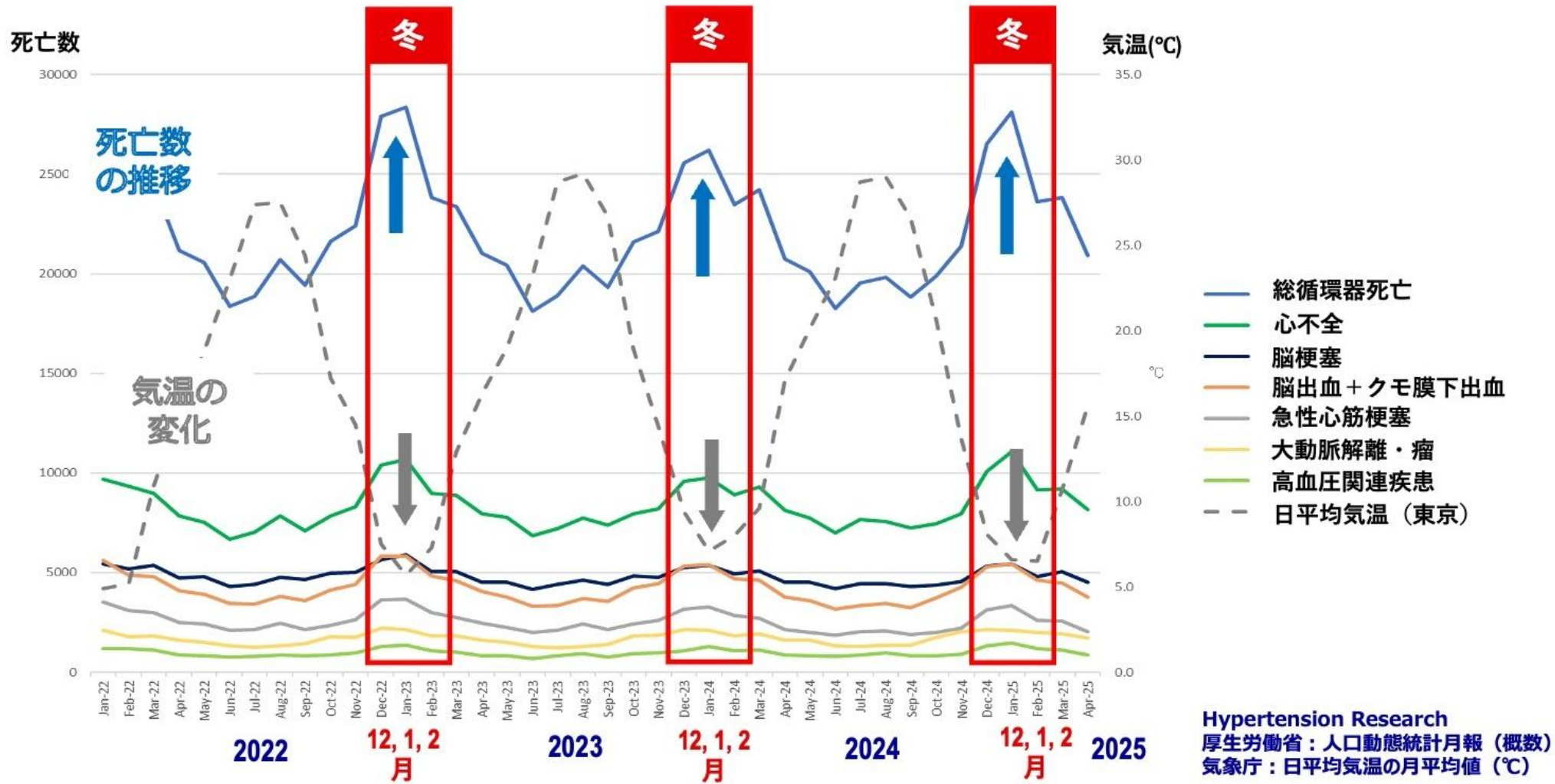
- ・気温が低下する 12～2月の冬季に、循環器疾患による死亡数が明確に増加
- ・この増加は、3年連続で同じパターンを示し、季節性が非常に強い
- ・とくに平均気温(破線)が大きく下がる時期に、青線で示される循環器疾患総数がピークを迎える

つまり、この図は「気温の低さ」と「循環器疾患による死亡数の増加」に強い関連があることを示す、きわめて重要な我が国のファクトです。

冬の寒冷刺激が血圧を上昇させ、それによって重大なイベント(心筋梗塞・脳卒中)が発生しやすくなることが、統計的にも明確に裏付けられています。



日本の循環器疾患による死亡数と平均気温との関連





■朝が最も危険な理由—冷え × 交感神経 × 行動開始

冷えによる血管収縮は、特に起床直後の時間帯に血圧上昇を強めます。

添付資料でも示されているとおり、冬の朝は

- ・交感神経の急激な活性化／
- ・室温の低下／
- ・活動開始による血圧上昇／
- ・身体末端の冷えによる血管収縮

が重なり、1日の中で最も血圧が上がりやすく、循環器イベントの発症が多い時間帯です。さらに、図が示すように、この“冬の朝のリスク”が日本全体の死亡数として可視化されています。

■ヒートショック — 冬の家庭内で最も起こりやすい事故

冬の朝は「ヒートショック」も頻発します。

寝室から寒い脱衣所・浴室に移動すると、急激な温度差が血圧を大きく変動させ、失神・不整脈・心筋梗塞・脳卒中を引き起こすことがあります。

添付図の冬季ピークは、このヒートショックによる事故が増える時期とも一致しています。



■ 日本高血圧学会が推奨する「血圧朝活×冬」の新習慣

上記の事実を踏まえ、日本高血圧学会は冬の血圧対策として「冬こそ血圧朝活!」を提唱します。

① 起床前後の室温を18~22℃以上に保つ

室温が低いほど朝の血圧は上昇し、「室温10℃低下で朝の血圧が約8mmHg上昇」というデータも示されています。

② 起きてすぐの軽い“血圧朝活”

・深呼吸 / ・ゆっくりしたストレッチ / ・温かい飲み物 / ・軽い室内歩行
交感神経の急上昇を抑え、血圧の緩やかな立ち上がりを促します。

③ 朝の家庭血圧測定を必ず

冬は「隠れ早朝高血圧」が増えるため、家庭での朝の血圧測定は必須です。

④ 浴室・脱衣所の暖房でヒートショックを予防

温度差を少なくすることが最重要。特に高齢者は必ず対策してください。



■添付図が教える結論——“冬の血圧管理は命を守る行動”

添付図に示されるように、冬の気温低下と循環器疾患による死亡数は極めて強く連動しています。

この明確な事実は、「冬の血圧対策」が単なる健康法ではなく、命を守るための必要行動であることを示しています。

日本高血圧学会は次のメッセージを国民に宣言します。

「冬こそ、血圧朝活で血圧を守る季節です。」

「ヒートショックは、正しい対策で確実に防げます。」

この冬、朝の行動を変え、住環境を整え、血圧を測る習慣を広げることが、日本の循環器疾患による悲劇を確実に減らす第一歩となります。

日本高血圧学会 高血圧管理・治療ガイドライン2025

(2025.8.25発行)



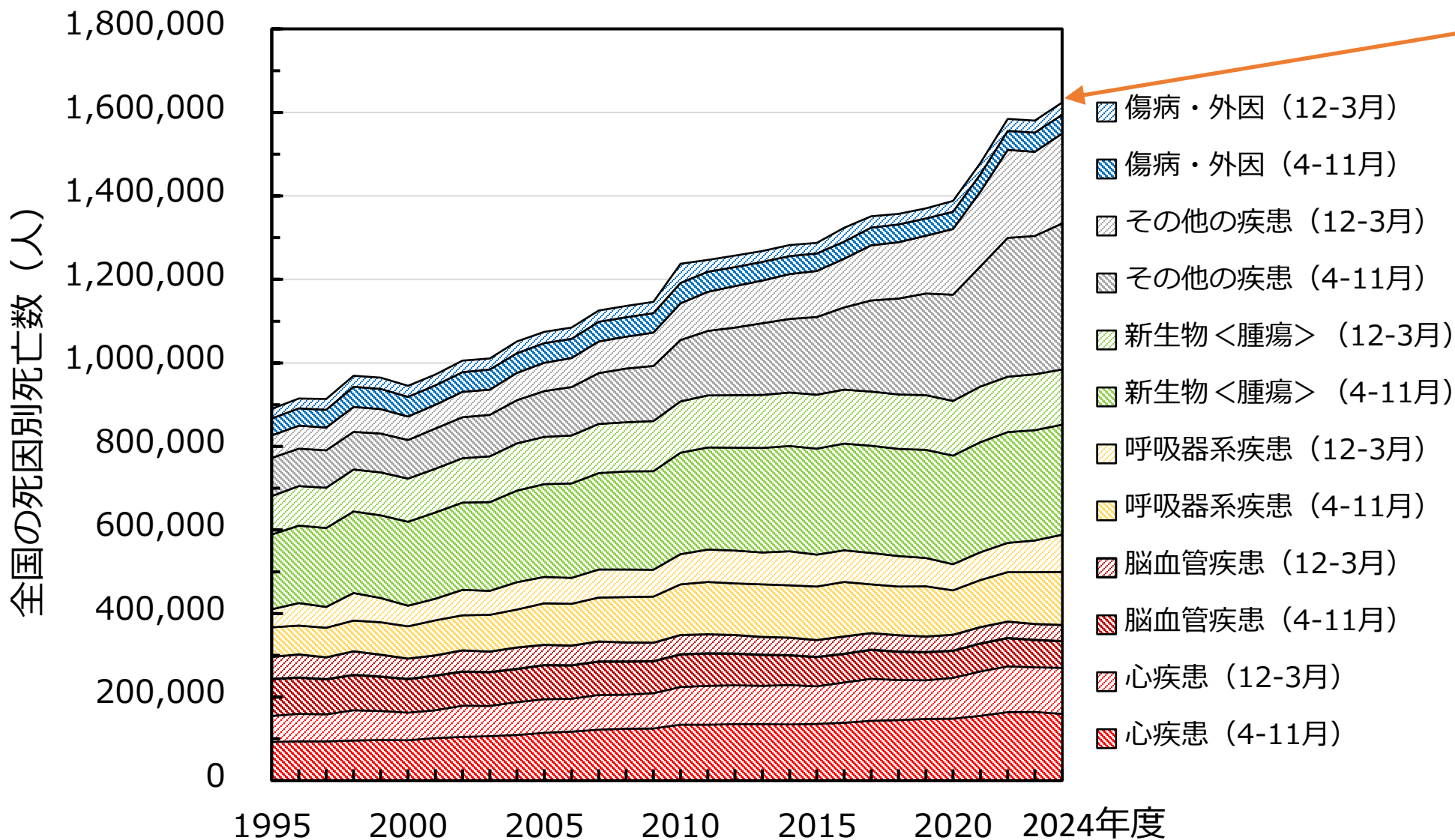
第7章 生活習慣の改善

- 7.1 食塩制限
- 7.2 Na以外の栄養素と食事パターン
- 7.3 適正体重の維持
- 7.4 運動
- 7.5 節酒
- 7.6 禁煙
- 7.7 その他の生活習慣**
 - 1)寒冷 2)睡眠
 - 3)便秘 4)ストレス

寒冷に伴い、冬季に血圧が上昇することが知られている。外気温、室内温度ともに気温の低下は血圧上昇に関連する*。また、冬季は血圧の変動性も増大する。わが国は入浴時の死亡リスクが高いことが知られているが、室内温度が低くなると、特に高齢者で入浴後の血圧上昇が大きいことが示されており、脱衣所の気温調節などに注意する必要がある。また、特に高齢男性で入浴後の血圧上昇と心拍上昇が関連し、ダブルプロダクト（収縮期血圧と心拍数の積）上昇につながることを示されている。

* Umishio W., Ikaga T., Kario K., Fujino Y., Hoshi T., Ando S., Suzuki M., Yoshimura T., Yoshino H., Murakami S.; on behalf of the SWH Survey Group. Cross-Sectional Analysis of the Relationship Between Home Blood Pressure and Indoor Temperature in Winter, A Nationwide Smart Wellness Housing Survey in Japan Hypertension 2019; 74(4):756-766

全国の死因別死亡者の推移

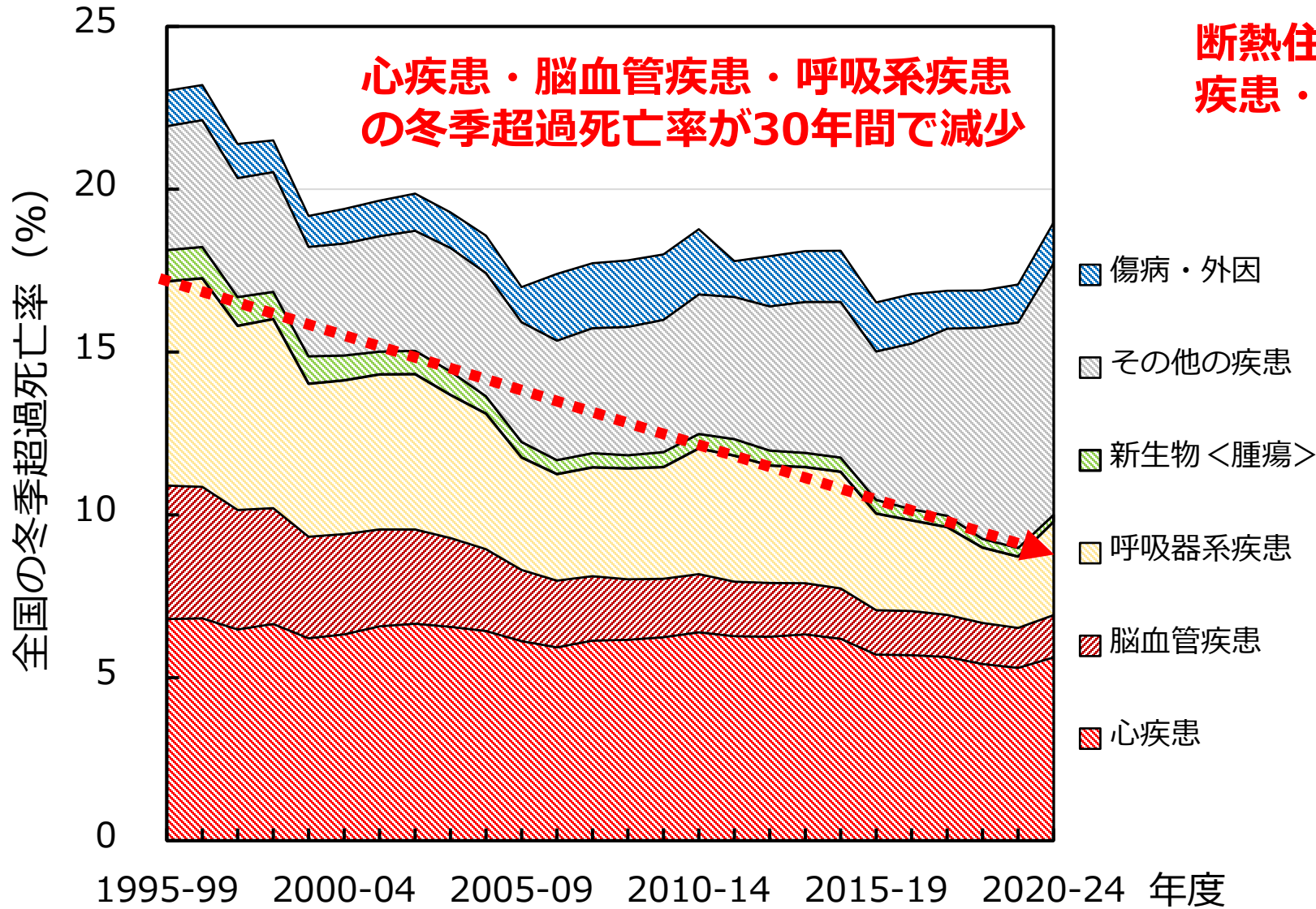


**2024年度
病死・外因死者数
年間 162万人
うち冬季 61万人**

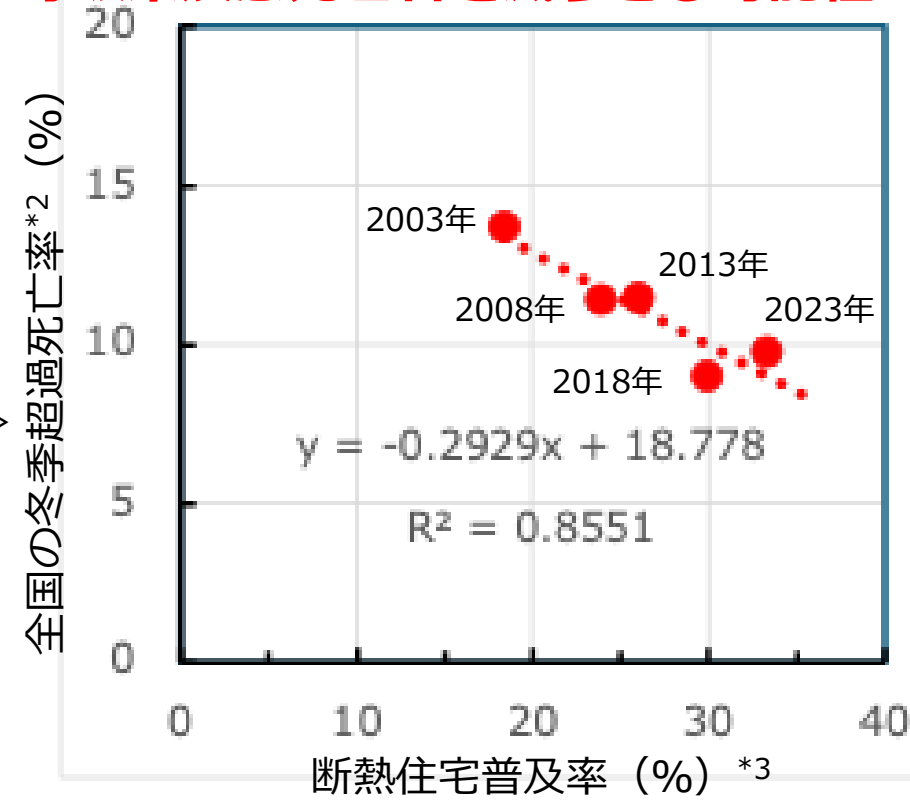
30年間で1.8倍

*1：厚生労働省「人口動態統計1995-2024年度」の月別・死因別の死亡数を基にグラフ化

全国の冬季超過死亡率（5年間移動平均）の推移



断熱住宅の普及が冬季の心疾患・脳血管疾患・呼吸系疾患死亡者を減らせる可能性

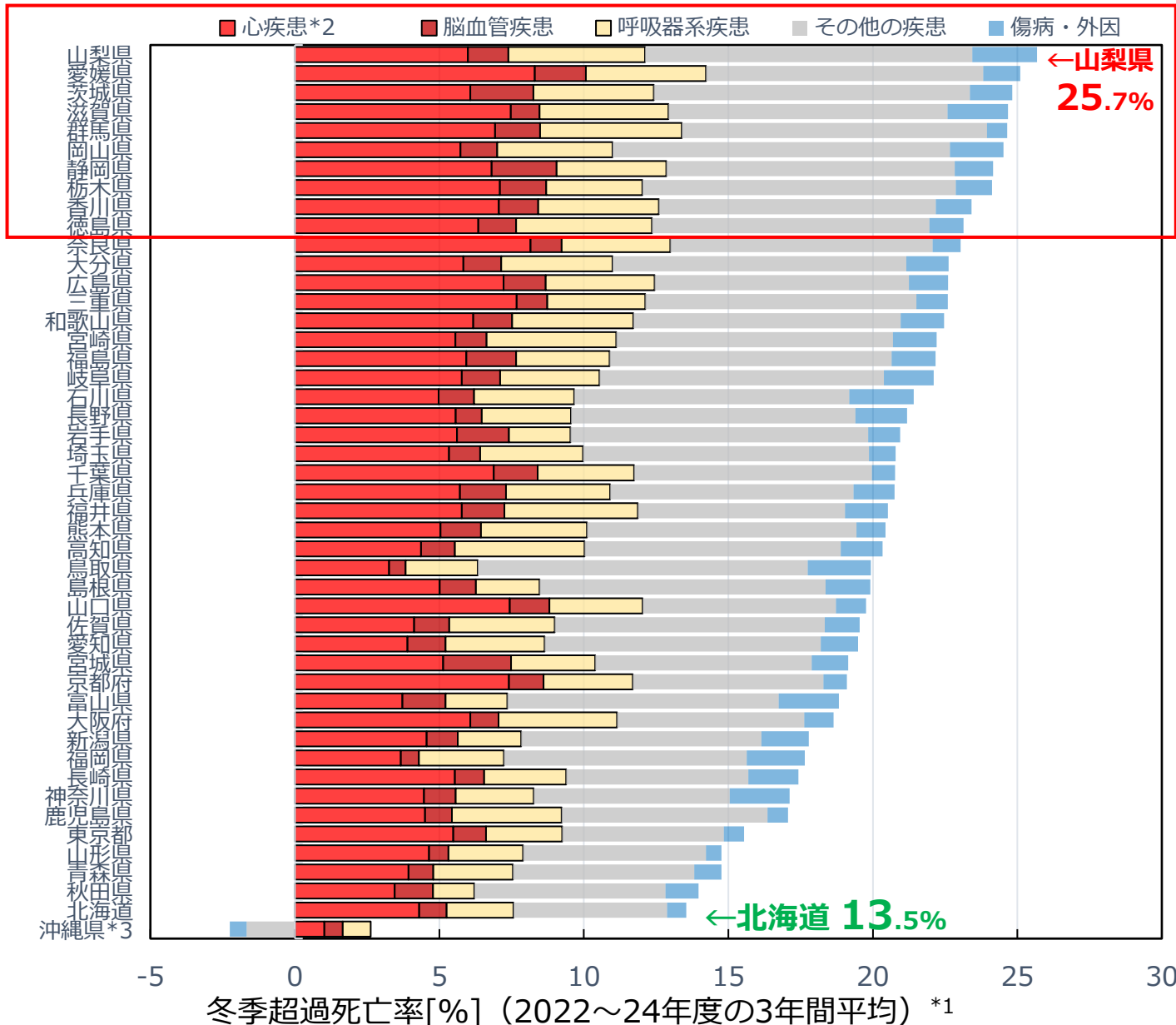


*1: 厚生労働省「人口動態統計1995-2024年度」の月別・死因別の死亡数を基に、4月から11月の月平均死亡数に対する12月から3月の月平均死亡数の超過割合(%)を5年間移動平均で算出(分析担当:伊香賀)

*2: 心疾患、脳血管疾患、呼吸系疾患に限定

*3: 総務省「住宅・土地統計調査2003-2023」の居住世帯のある住宅総数に対する二重サッシ又は複層ガラス窓が一部の窓にある住宅数の割合

住宅の断熱改修推進で冬季の傷病死を減らせる？



病死・事故死者数

年間 160万人
うち冬季 60万人
2022から24年度の3年間平均

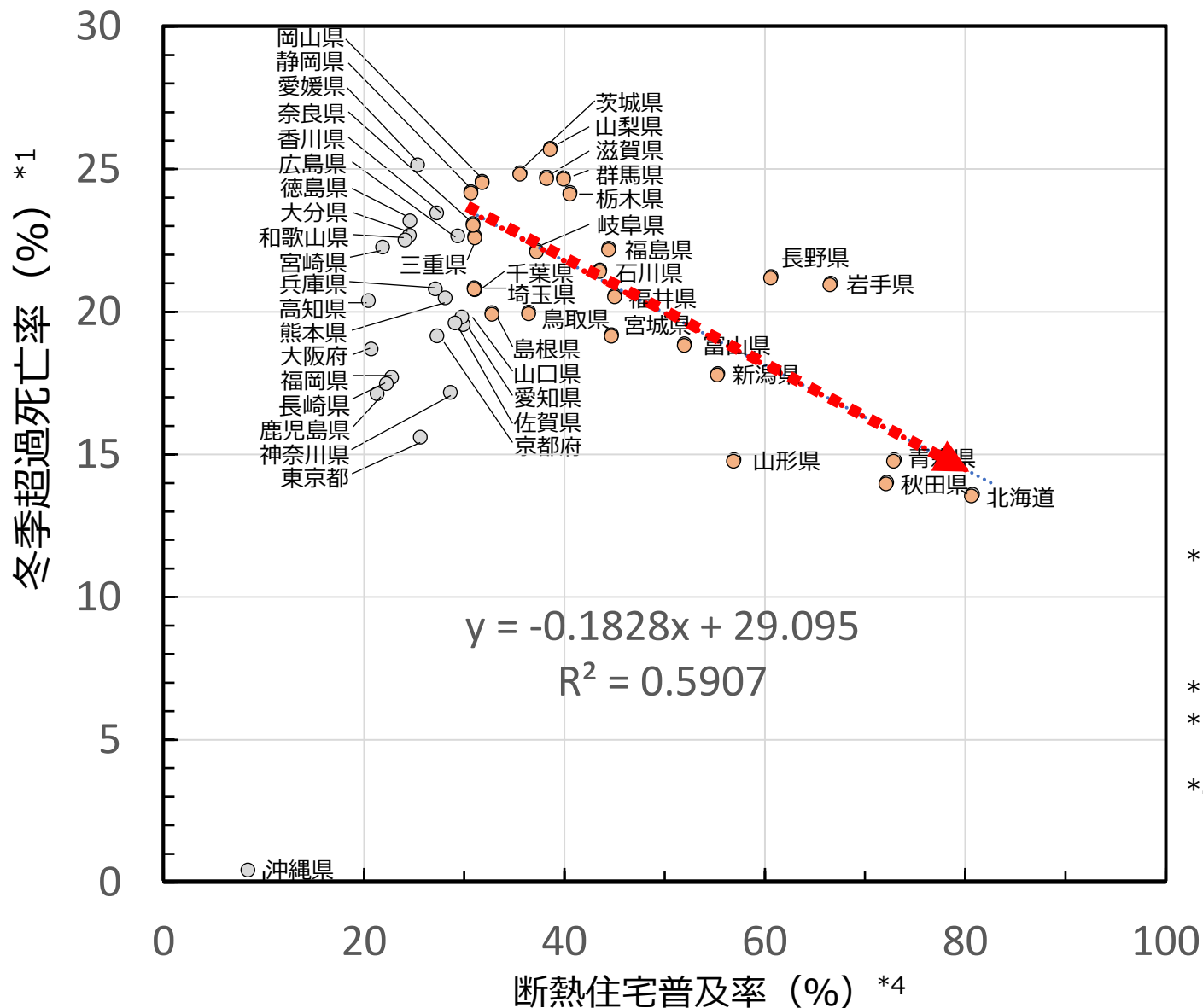
下位10県

山梨、愛媛、茨城、滋賀、群馬、
岡山、静岡、栃木、香川、徳島

心疾患・脳血管疾患・呼吸器疾患が冬季超過死亡原因の4~6割

- *1: 厚生労働省「人口動態統計2022-2024年度」の都道府県別・月別・死因別の死亡数を基に
4月から11月の月平均死亡数に対する12月から3月の月平均死亡数の超過割合(%)を算出
- *2: 脳血管疾患以外の循環器疾患
- *3: 亜熱帯の沖縄県では脳・心臓・呼吸器以外の疾患は冬季に減少(マイナス)
- *4: 総務省「住宅・土地統計調査2023」の居住世帯のある住宅総数に対する二重サッシ又は複層ガラス窓が一部の窓にある住宅数の割合

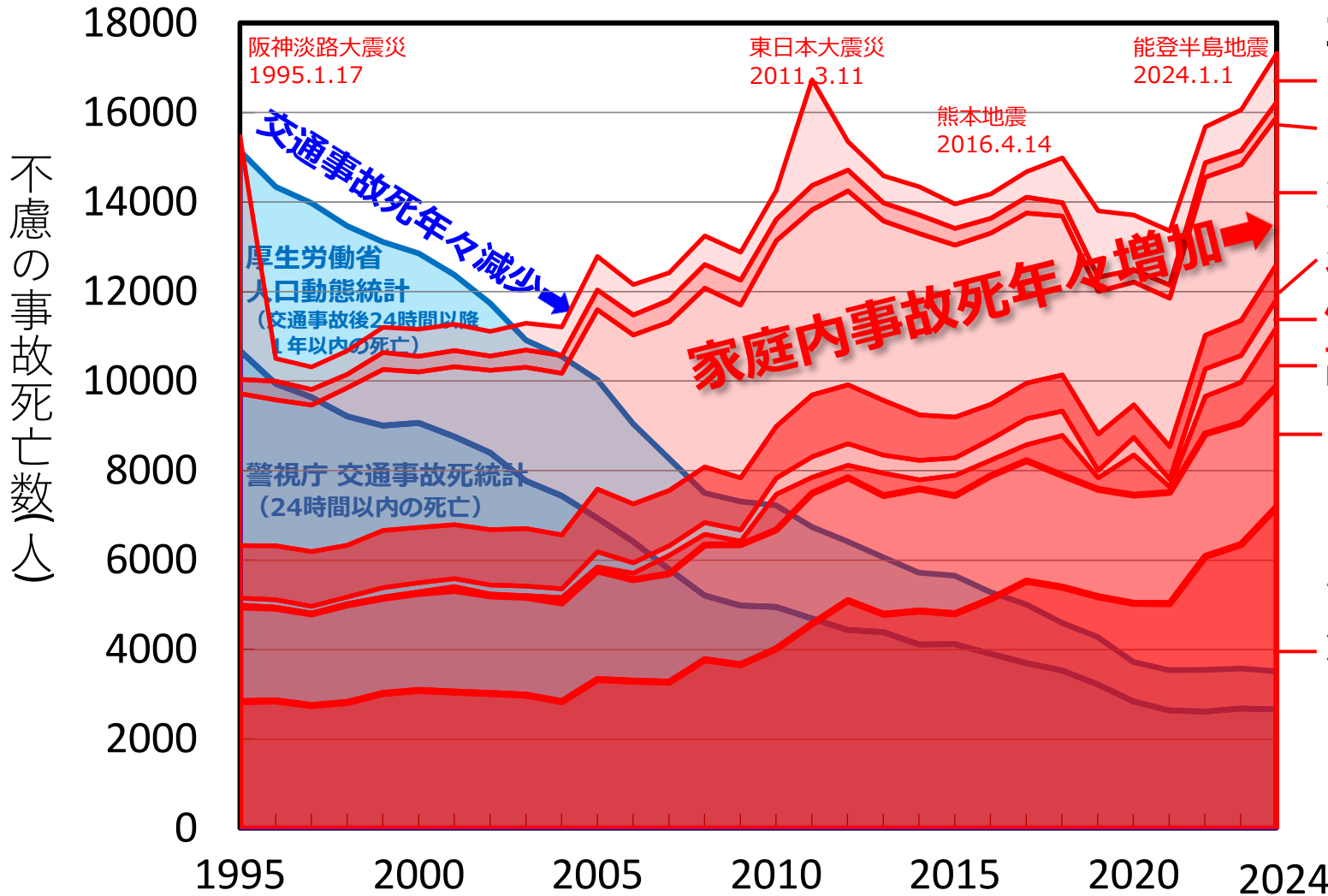
都道府県別の断熱住宅普及率と冬季超過死亡率の関係



断熱住宅が普及している
都道府県で、冬季超過死
亡率が低い

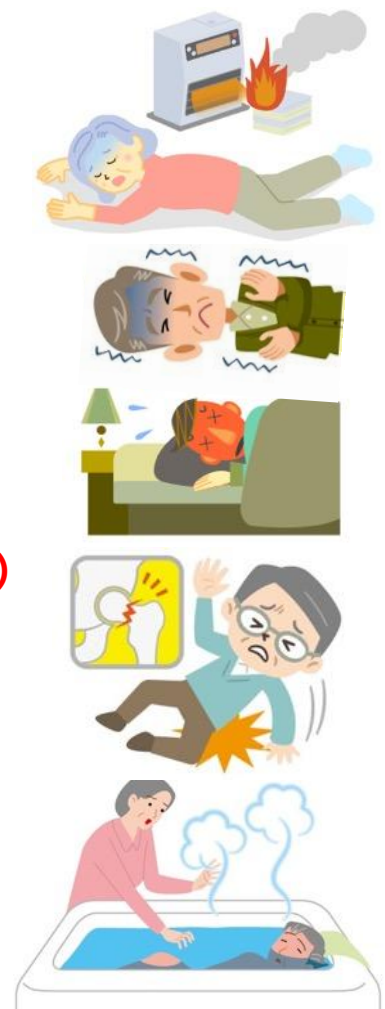
- *1: 厚生労働省「人口動態統計2022-2024年度」の都道府県別・月別・死因別の死亡数を基に
4月から11月の月平均死亡数に対する12月から3月の月平均死亡数の超過割合 (%) を算出
- *2: 脳血管疾患以外の循環器疾患
- *3: 亜熱帯の沖縄県では脳・心臓・呼吸器以外の疾患は冬季に減少 (マイナス)
- *4: 総務省「住宅・土地統計調査2023」の居住世帯のある住宅総数に対する二重サッシ又は
複層ガラス窓が一部の窓にある住宅数の割合

住宅の断熱改修推進で家庭内事故死を減らせる？



2024年度

自然災害他	1,086人
中毒	332人
気道閉塞	3,285人
火災・火傷 ^{注1}	778人
低温暴露 ^{注2}	625人
高温暴露 ^{注2}	1,320人
転倒転落死 ^{注1}	2,700人
同一平面内	72%(1,944人)
階段等	19%
屋根等	9%
浴槽での溺死 ^{注1}	7,194人

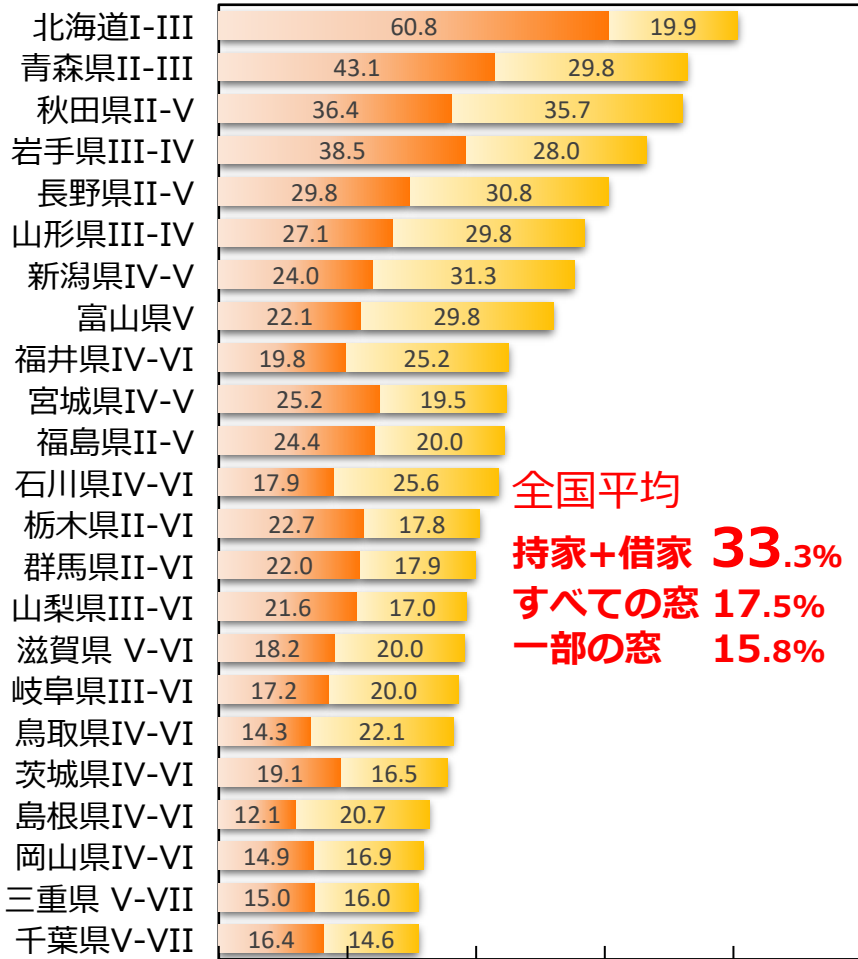


注1：厚生労働省人口動態統計(2024)の「家庭内の不慮の事故死」と「交通事故死（1年以内死亡）」、警視庁の交通事故死統計（24時間以内死亡）をグラフ化
 注2：厚生労働省人口動態統計(2024)の「X30 自然の過度の高温への曝露による外因死」と「X31 自然の過度の低温への曝露による外因死」のうち家庭内の人数
 注3：厚労科研：H24-循環器等（生習）-指定-022「入浴関連事故の実態把握及び予防対策に関する研究（研究代表者：堀進悟 慶應大医学部教授）」 <https://mhlw-grants.niph.go.jp/project/22685>

温暖地における既存住宅の断熱改修推進が課題 **持家+借家**

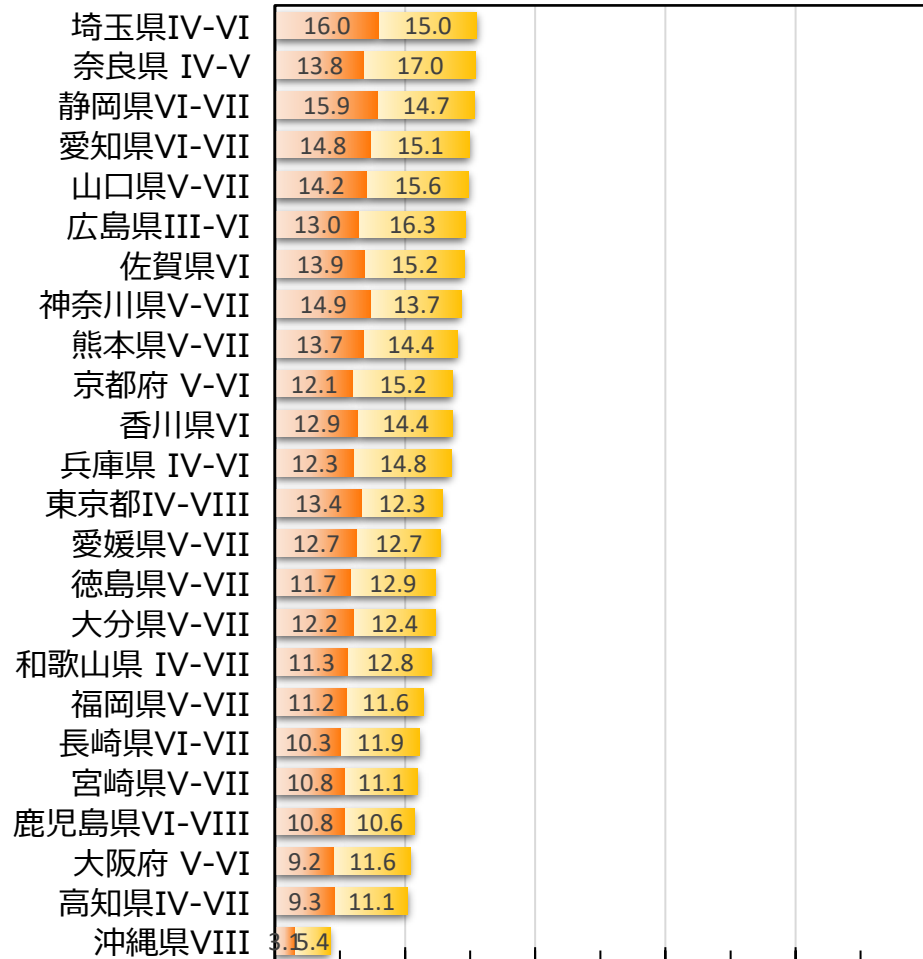
補

二重サッシ又は複層ガラス窓の住宅普及率 ■すべての窓 ■一部の窓



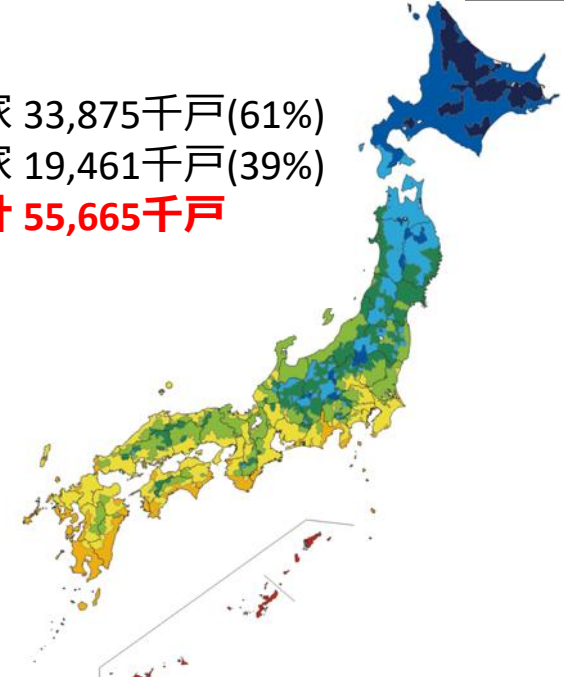
二重サッシ又は複層ガラス窓のある住宅普及率 (%)

二重サッシ又は複層ガラス窓の住宅普及率 ■すべての窓 ■一部の窓



二重サッシ又は複層ガラス窓のある住宅普及率 (%)

持家 33,875千戸(61%)
 借家 19,461千戸(39%)
合計 55,665千戸

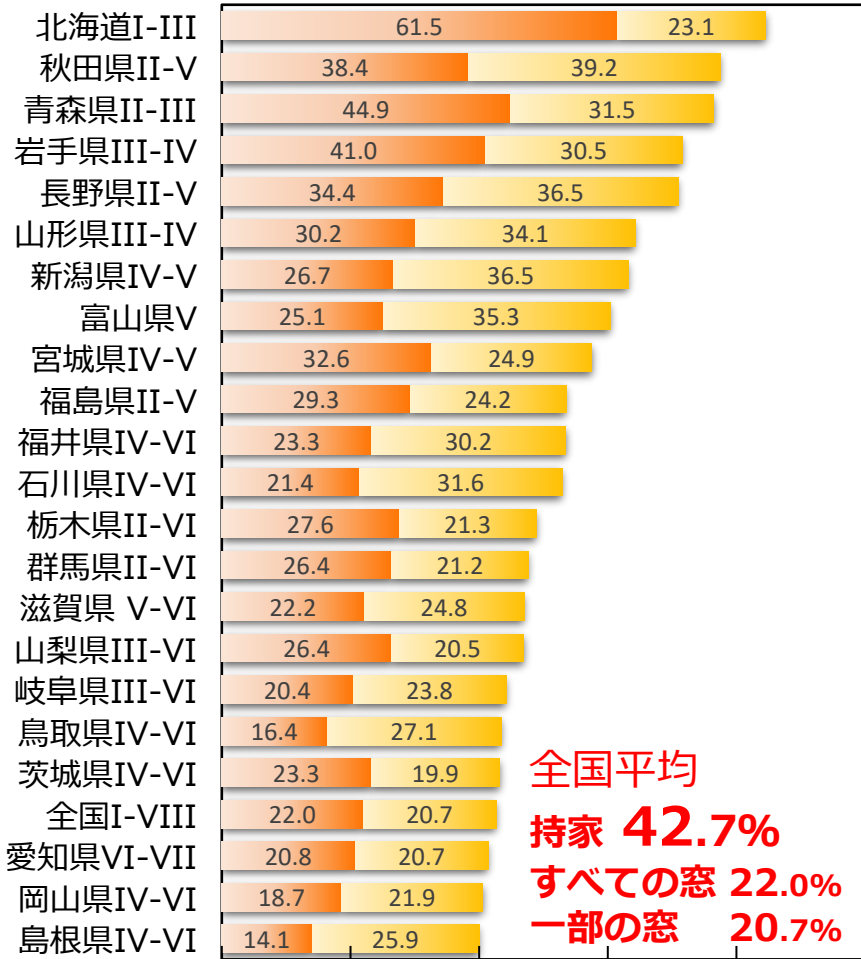


暖房度日 (HDD18-18)

地域	暖房度日 (HDD18-18)
1地域	4,500
2地域	3,500以上4,500未満
3地域	3,000以上3,500未満
4地域	2,500以上3,000未満
5地域	2,000以上2,500未満
6地域	1,500以上2,000未満
7地域	500以上1,500未満
8地域	500未満

温暖地における既存持家の断熱改修推進が課題

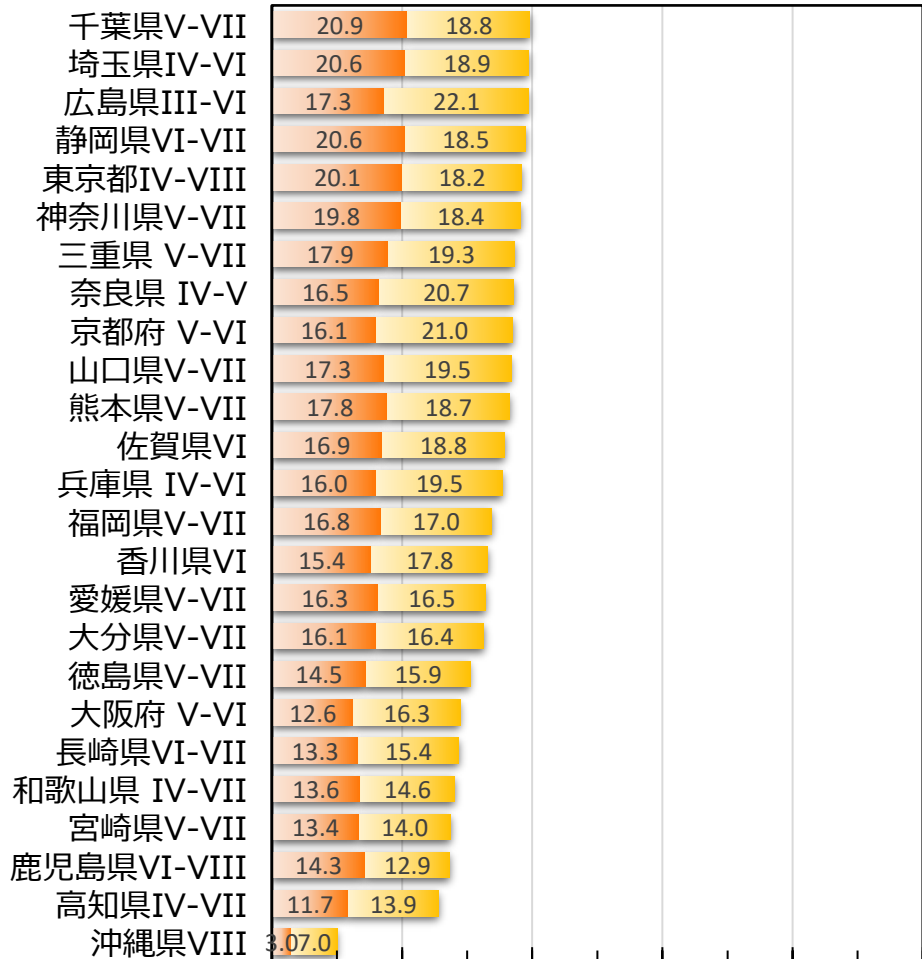
二重サッシ又は複層ガラス窓の住宅普及率 ■すべての窓 ■一部の窓



全国平均
持家 42.7%
すべての窓 22.0%
一部の窓 20.7%

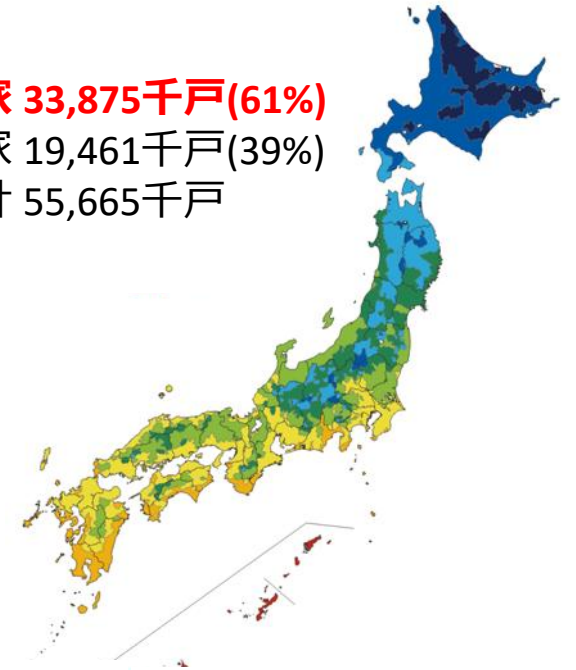
0 20 40 60 80 100
 二重サッシ又は複層ガラス窓のある住宅普及率 (%)

二重サッシ又は複層ガラス窓の住宅普及率 ■すべての窓 ■一部の窓



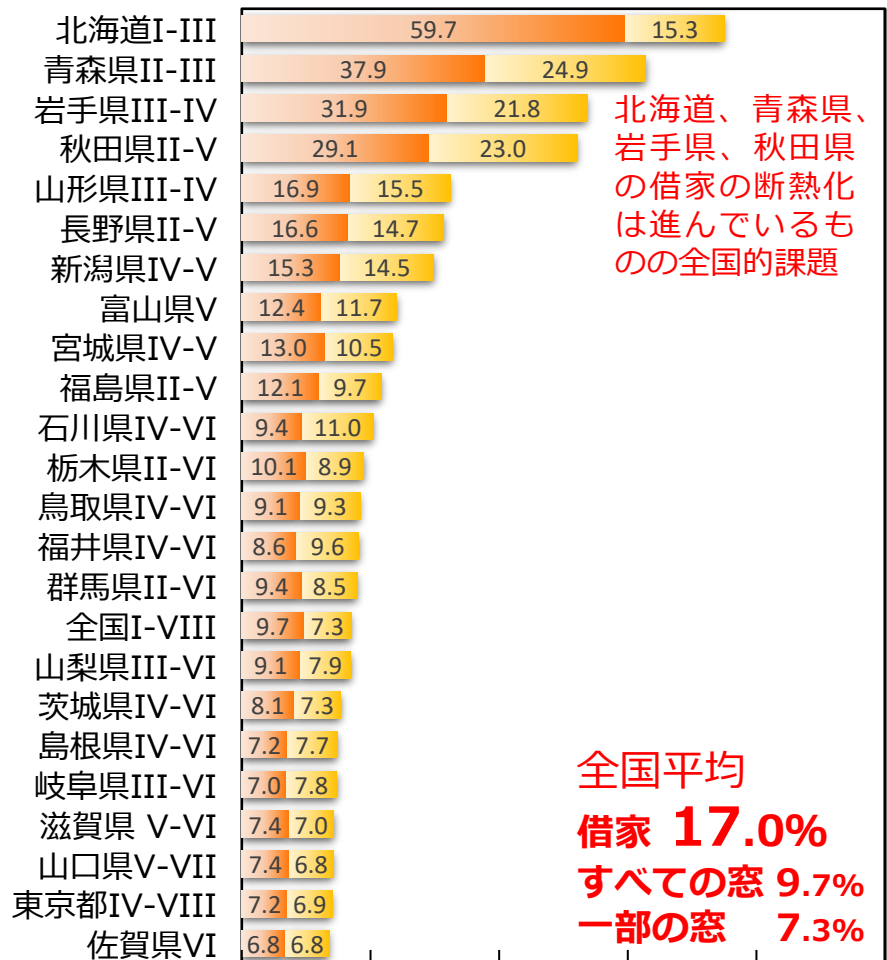
0 20 40 60 80 100
 二重サッシ又は複層ガラス窓のある住宅普及率 (%)

持家 33,875千戸(61%)
借家 19,461千戸(39%)
合計 55,665千戸



温暖地における既存借家の断熱改修推進はさらに課題

二重サッシ又は複層ガラス窓の住宅普及率 ■すべての窓 ■一部の窓



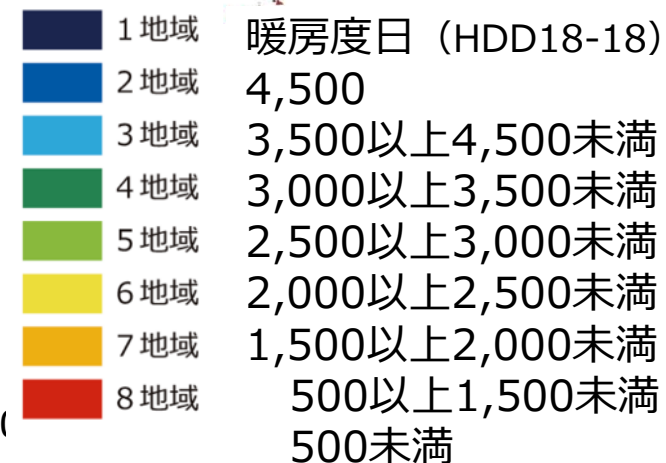
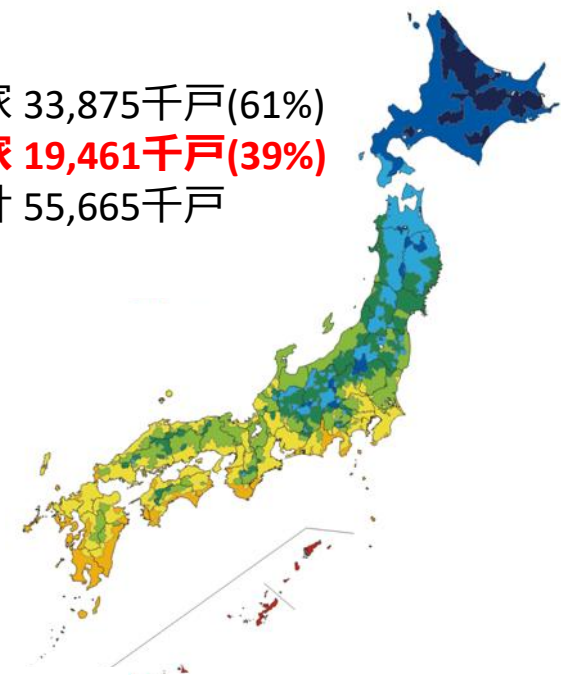
二重サッシ又は複層ガラス窓のある住宅普及率 (%)

二重サッシ又は複層ガラス窓の住宅普及率 ■すべての窓 ■一部の窓

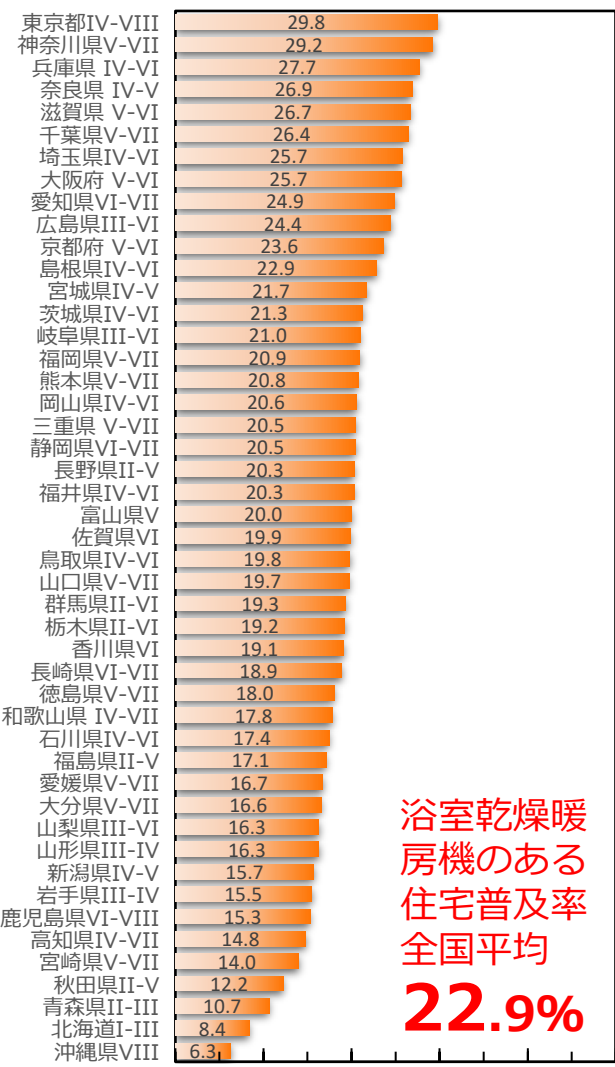
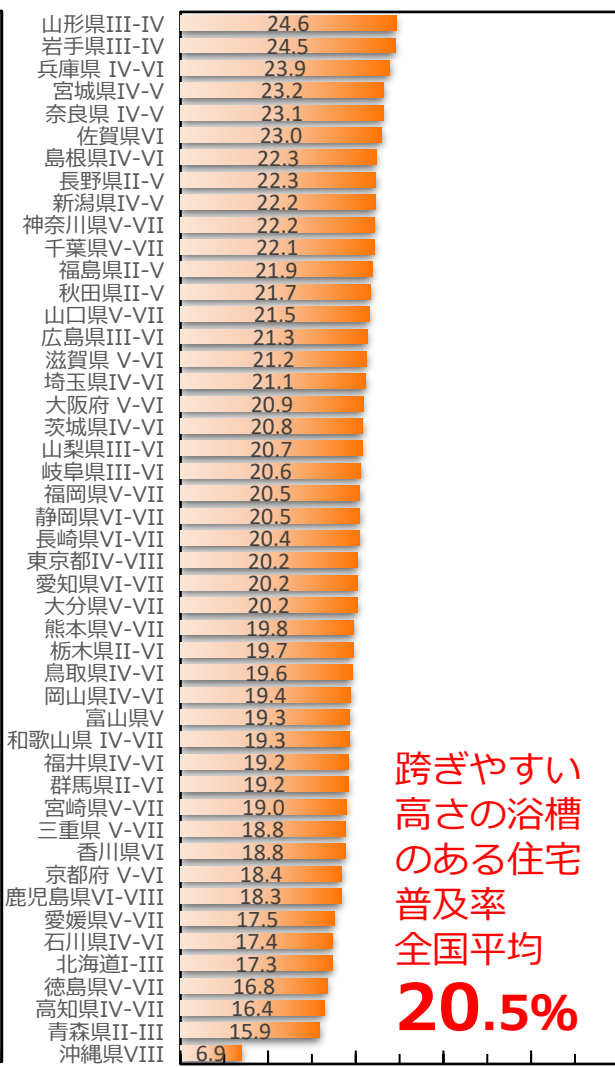
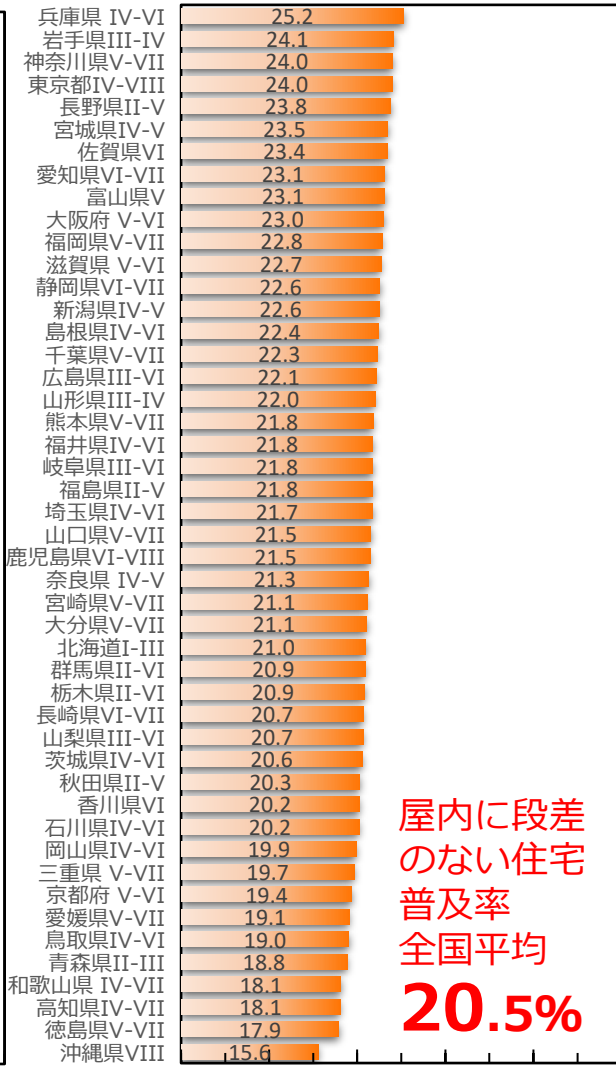
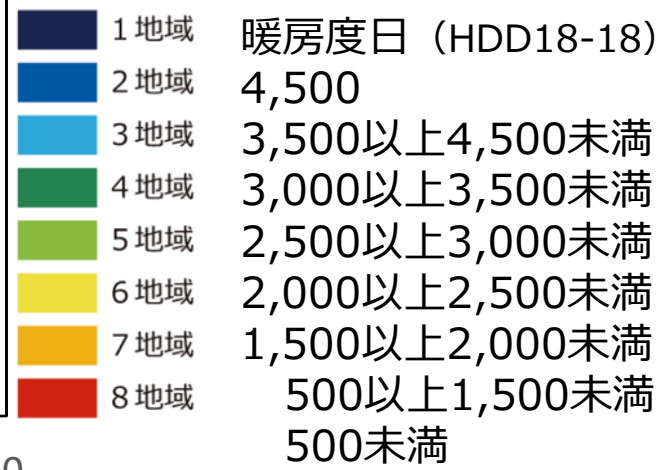
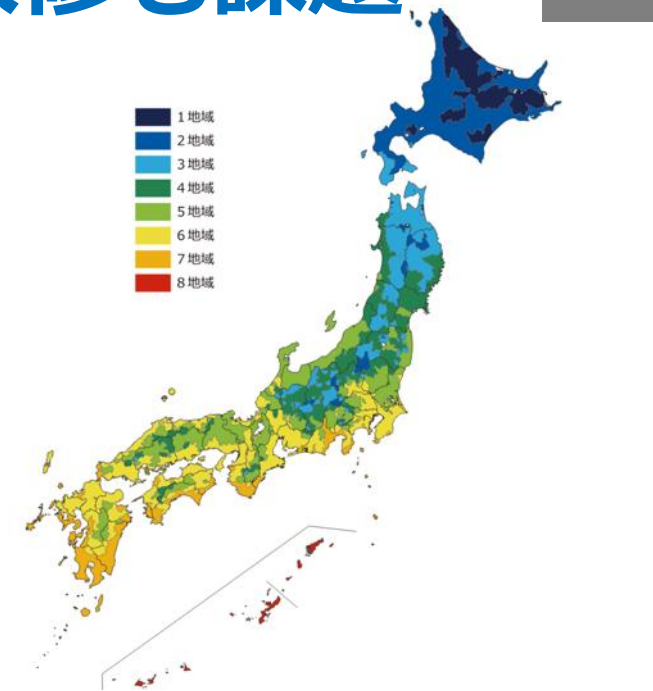


二重サッシ又は複層ガラス窓のある住宅普及率 (%)

持家 33,875千戸(61%)
借家 19,461千戸(39%)
合計 55,665千戸



暖かく安全な浴室・段差のない住宅への改修も課題



0 10 20 30 40 50

浴室乾燥暖房機のある住宅普及率 (%) 跨ぎやすい高さの浴槽のある住宅普及率 (%) 屋内に段差のない住宅普及率 (%)