

データが語る “いま”

本川 裕



第20回

血圧と塩分 が示すもの

今月号も厚生労働省の国民健康・栄養調査の結果を取り上げ、日本人の血圧と食塩摂取量の動きを見てみよう。

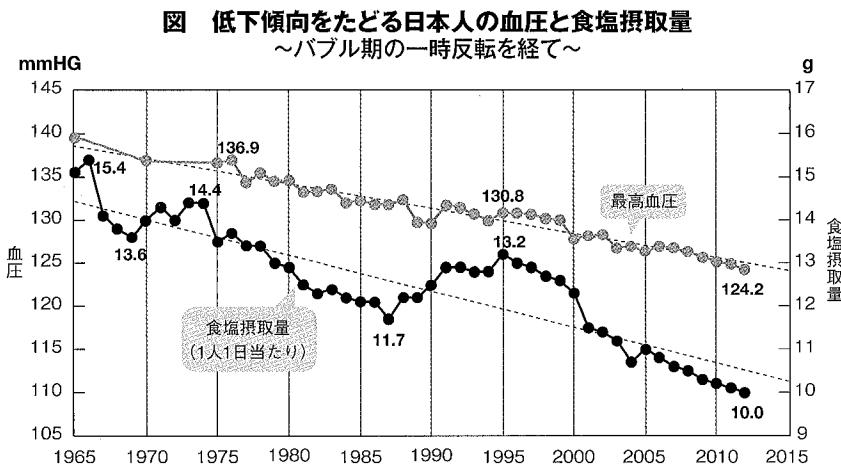
血圧は最高血圧を掲げた。平均血圧は、年齢によって大きく異なる。2012年の調査結果では、男性の場合、20歳代の119（mmHg、以下単位省略）から70歳代の141へと、加齢によって大きく高まる。女性の場合も、同じように107から139まで血圧が高くなる。日本人の平均血圧は高齢化の影響を受けやすいといえる。図では、年齢調整後の平均値で推移をみている。

一方、食塩摂取量は血圧ほど年齢差が大きくなない。また、年齢別の摂取量データが長期的には得られない。そこで、日本人（1歳以上）の平均摂取量で推移を追った。

まず、血圧も食塩摂取量も長期的に低下してきていることがわかる。1960年代後半には、血圧はいまより1割強高く、食塩摂取量はなんと5割ほど多かったのである。健康を考えて、食塩摂取を減らしてきた効果が血圧にも現れているといえよう。

こうした傾向的な低下とともに興味深いのは、長期的な低下傾向から乖離した時期があったことである。

とくに、はっきりしているのは塩分である。低下傾向を続けていた食塩摂



(注)最高血圧は20歳以上男女年齢別データを1985年国調人口で標準化した数値をもとに妊婦・降圧剤除外の年次データを補正した男女平均値。食塩摂取量の1965～74年は筆者推計値

(資料)厚生労働省「国民健康・栄養調査」

取量は、バブル期の1980年代末に上昇に転じ、1995年まで大きく増大した。その後、再び急速な減少に転じ、2000年代に入って長期的な低下傾向に復帰している。点線で示した傾向線からの乖離の度合いでこうした動きをたどることができる。バブル期は、日本人全体が経済的に豊かになったことで、一時的に食生活への配慮がおろそかになったのかもしれない。

血圧の場合は、塩分ほど明確ではないが、図をよく見ると1990年代後半に傾向線から上方に乖離し続けた時期があったことがうかがえる。

血圧も塩分も、バブル経済が崩壊したといわれる1990年よりもかなり遅れて、長期的な低下傾向のレベルまで復帰している点が注目される。実は、株価や地価などの高騰が崩れた後も、日本人の気分は、しばらくはバブル状態が継続していたのである。バブルの象徴としてよく言及されるディスコ「ジュリアナ東京」が開業していたのは1991～94年である。

毎日新聞経済部記者を1987年に辞め、フリージャーナリストとして活躍

している鳶信彦氏は、当時をこう回顧している。「バブル崩壊直後（90年）の日本は、日本の製造業の強さからすれば、3～4年もすればバブル崩壊を乗り越えてまた復活すると信じていたに違いない。しかし、4年、5年と過ぎても日本の再生はかなわず、90年代後半になって『これはおかしいぞ、大きな構造転換、歴史の変化に応じて、日本も変わらないとダメになる』と気づき始める」（『日本人の覚悟—成熟経済を超える』実業之日本社 2014年）

こうしたバブル期の動きをもとに図を過去にさかのぼると、列島改造ブームの興奮からオイルショックで高度成長期が終焉を迎えた1970年代前半にも、血圧と塩分の一時的上昇がみられたといえないこともなさそうである。

最近は、落ち着いた血圧と塩分の動きとなっているが、2020年の東京オリンピックに向け、再度、日本人のテンションは高まるのだろうか。それとも、落ち着いた状況でオリンピックを迎えることになるのだろうか。毎年の血圧と塩分の動きが、今後も注目される。



ほんかわ・ゆたか

東京大学農学部農業経済学科出身。（財）国民経済研究協会常務理事を経て、アルファ社会科学（株）主席研究員。現在、幅広い分野の統計データをグラフ化して公開する「社会実情データ図録」サイトを主宰しながら、地域調査等に従事。著書に『統計データはおもしろい!』（技術評論社）、『統計データが語る日本人の大きな誤解』（日経プレミアシリーズ）など。