

その常識、間違っている!?

# 夏の心臓トラブルのホントのはなし



汗をかいたら水分+塩分?  
 若ければ心臓トラブルのリスクはない?  
 ストレスが心臓の大きな負担に?  
 スポーツドリンクは水分補給にベスト?



監修 園 茂樹先生

宇部内科小児科医局長、総合内科専門医、医学博士、1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ国立オンタリオ州センター留学、京都中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職、東京医大にも詳しい、総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。  
 取材協力：アイベック株式会社

心臓に関係する病気が冬場に多く発生しますが、夏も油断は禁物。暑さが脱水症状を誘発し血液がドロドロになると、血检ができやすくなり心臓にも大きな負担が。今回は総合内科専門医の園茂樹先生に、夏に多い心臓トラブルや予防法をお聞きしました。

## 水分・塩分補給と生活習慣の改善で健康に

心臓はきれいな血液を体内に送り出し、汚れた血液を回収する「血液循環」といって、私たちが生きていくのに欠かせない役目を果たしています。この心臓にどうして、夏の季節はあまりよい環境とはいえないんです。暑さによる睡眠不足、ストレス、汗で体内の水分や塩分が少なくなったり、暑い環境で汗をかくとドロドロになり、心臓がより血液循環にも影響が出るのです。ドロドロの血液は血管をふさぐ血栓を心臓内に生み出す結果、心臓が詰まると血の流れは途絶え、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすこともあります。

特に夏場、心臓トラブルや熱中症の予防で大切なのは、こまめに水分を補給すること。そのなかでも、心筋梗塞は夜起こりやすい傾向が。寝ている間に汗をかき、脱水症状が起こりやすくなるためです。寝る前や起きた直後に1杯の水を飲み、就寝中の発汗に備えましょう。食事では塩分を適度に摂取し、血中の塩分濃度を保つことも必要。そして季節の間はずしも、とても大切なのが生活習慣の見直し。改善、血圧やコレステロール、糖分など生活習慣を日頃からコントロールできていない人は、たとえ脱水症状に陥っても不健康な人よりもっとはやく、早く回復する傾向があります。一年中健康に気をつけて、これに勝る予防法はありません。

## アルコールやカフェインでは、水分補給にはなりません…

夏場の水分補給は欠かせないものですが、どんな飲みものでも効果的というわけではありません。飲み過ぎるとかえって危険な飲みものもあります。注意したいのが、アルコールやカフェインを含んだ飲みものです。

アルコールやカフェインには利尿作用があります。本人は「水分補給」つもりで飲んでいても、尿から体内の水分が排出されてしまう結果に、胸中を控くばりか、心臓への刺激が強過ぎて不整脈が起きる可能性があります。お酒の量は、アルコールの量にかか

わらずアルコール分を1850g以下にしておのが安全。アルコール分50g以下とは、ビールだと1、焼酎は200ml、日本酒・ワインだと約350ml相当になります。

水分補給には水やお茶が適しています。ただ、緑茶や烏龍茶、ほうじ茶にはカフェインが含まれているので、カフェインを摂取せずには水分、ミネラルを補給できるブレンド茶、麦茶をおすすめします。

※アルコール度数はビールを5度、焼酎を35度、日本酒・ワインを14度として計算。

## 知っておくべき! 服用している薬の効果と副作用

薬の中には、場合によっては季節性の副作用が出るものがあります。日々の体調管理とともに大切なのは、自分が飲んでいる薬の効果と副作用を知っておくこと。気になることがあれば、医師と積極的にコミュニケーションをとりましょう。

薬の種類	効果	季節性の副作用(一例)と対策
降圧剤	血圧を下げる	夏は血圧が低めになるため、過度に血圧が下がることも ▶ 毎日血圧を記録して、下がり過ぎと感じたら医師に相談を
利尿剤	尿を出しやすくする	汗から排出される水分が尿から出て体に熱がこもることが ▶ こまめな水分補給で熱中症を予防!
鎮痛剤	頭痛などの痛みを止める	熱中症に伴う頭痛の場合は腎臓にダメージを及ぼす恐れが ▶ 熱中症だと感じたら水分を補給し、まずは病院へ

副作用で知られた薬は自己判断で服用を止めるとはせず、必ず医師に相談してください。

## あてはまっていますか? 心臓トラブルを起こしやすい生活習慣

多くあてはまらば、心臓トラブルのリスクは高まります。季節を問わず、生活習慣の改善を心がけてください。

- ☑ **歩かない、運動しない**  
肥満は心臓への負担大  
● 時間、場所を選ばない自分に合った運動を
- ☑ **喫煙する**  
多くの生活習慣病を招きます
- ☑ **お菓子が好き**  
炭水化物の過剰摂取で糖尿病に?
- ☑ **よくお酒を飲む**  
飲み過ぎは高血圧のリスク

- ☑ **睡眠時間が186時間以下**  
眠りが上がら動脈硬化に?
- ☑ **野菜や海藻、大豆製品を食べない**  
必要な栄養素がとれていない
- ☑ **ストレスがたまりがち**  
自律神経が乱れ心臓の負担大
- ☑ **塩分のとり過ぎ**  
血液循環量が減る心臓への負担大

## 夏の心臓トラブルにまつわる疑問

- **汗をかいたら水分だけでなく塩分も?**  
多く汗をかいたら、水分はもちろんですが塩分も摂取する必要があります。汗から体内の塩分が多く排出され、体の機能を維持・調整するのに欠かせないナトリウムが不足し体調が悪化するに及ぶおそれがあります。高血圧などで食事制限をしている人でも、普段より多く汗をかいたら塩分は一定量補給する必要があります。適度な塩分のとおり方については医師に相談してください。
- **若い人は心臓トラブルの心配なし?**  
心筋梗塞を起こす患者はここ10年間で若年化し、特に夏は30〜40代の心筋梗塞患者が増え、その数も増えています。特に高血圧や高コレステロールなど、生活習慣病を抱える人が多くかかる傾向があります。ストレスが心臓の大きな負担に?  
感情面、肉体的なストレスによる交感神経の異常が原因で、夏の朝方に発症することが多いのが「たこつぼ型心筋症」。症状は急性心筋梗塞と似ていますが、季節性の要因以外に、洪水や地震などの災害後には心的ストレスを抱える人が増えることから、発生が多く報告されています。
- **夏場の水分補給はスポーツドリンクがいい?**  
多く汗をかいた後は、つい甘い飲み物がちなスポーツドリンク。でも、糖質がたくさん含まれているスポーツドリンクや炭酸飲料は糖分のとり過ぎにつながり、健康を害することがあります。