

医務室だより 8月号

身延山大学医務室令和8年8月3日発行

8月10日は

「健康ハートの日」



8月10日が810（ハート）と読めることから、1985年に日本心臓財団がこの日を「健康ハートの日」と決めました。暑い夏の日を利用して、私たちの体内で休むことなく働き続ける心臓に思いを馳せ、健康について考える「こころとからだの休日」として提唱されていて、この日は日頃の生活習慣を見直し、心臓の健康に意識を向けてみる日です。

個人的には、将来は休日になることを願っていますが……

心疾患は我が国の死因別死亡割合の2位になっています。

単に高齢によるものだけではなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、高齢者だけでなく若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。

心臓ってどんな臓器？

全身に血液を送るポンプ（エンジン）で、1日約10万回ビートを打ち続け、1分間に約70回、約50Lもの血液を全身に絶え間なく送る働き者です。

- 分厚い筋肉が電気の力で動いている
- 全身にきれいな血液を送る
- 1日に10万回休みなく働き続けている



心臓の病気ってどんな病気？

一度ダメージを受けて心筋が死んでしまうと元通りに戻ることが出来ない。

心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、命を縮める病気を心不全と言います。

主に以下5つの要因が挙げられます。

- 血圧が高くなる病気（高血圧）
- 心臓の筋肉自体の病気（心筋症）
- 心臓を養っている血管の病気（心筋梗塞）
- 心臓の中にある逆流の防止弁の病気（弁膜症）
- 脈が乱れる病気（不整脈）

心臓の病気を予防しよう！

予防方法①適度な運動

- 中くらいの強度の有酸素運動を週150分（速足のウォーキング・自転車こぎなど）
- 高強度の有酸素運動を週75分（ジョギング・ランニング・テニスなど）
あくまで総運動時間が大切で、1回の運動時間は短くてもOK

予防方法②禁煙

- たばこの煙には多くの有害成分が含まれていて、肺だけでなく、心臓や血管に悪影響が出て来ます

若年者に多い運動（スポーツ） 中の心臓突然死！

心臓突然死とは、健康だと考えられていた人が、突然に致死的心室性不整脈（心室細動など）に、見舞われて死に至る病気です。日本では年間6～8万人が亡くなっていて、その件数は年齢とともに増加していますが、スポーツ関連の突然死は若年層に多く、18歳以下の突然死の約4割はスポーツ関連であることが分かっています

AED を使えば救える命があります

AED（自動体外式除細動器）は、心室細動と呼ばれる不整脈（心臓の痙攣）によってポンプとして働かなくなってしまった心臓に、電気ショックを与えることにより、元の収縮を取り戻させるための機器です。

目の前で人が倒れたら、119 番通報をして、救急車が来るまでに近くにいる人が胸骨圧迫（心臓マッサージ）と AED を使用することで、助かる可能性が 4 倍になります。

大学には、正面玄関の西側に設置してあります

今年の 4 月に、気象庁は **1 日の最高気温が 40℃以上の日を酷暑日**と位置付けました。昨年全国で 40℃以上を記録した日は 52 日あり、群馬県伊勢崎市の 41、8℃が最高でした。今年はすでに 7 月 21 日に 3 地点で観測されましたが、全国の 7~14 地点で観測されると予測されていますので、暑さ対策をして元気に夏季休暇を過ごしましょう。

夏の日の過ごし方ポイント

●夏の暑さは心臓に負担をかける

気温が上昇すると、体温調節のために血液循環が活発になり心臓の拍動数が増加します。又、汗をかくことで体内の水分が失われ、血液が濃縮されて粘性が高くなるので、心臓はより多くの力を使って血液を送り出さなければなりません。

暑さによる負担を軽減するには、こまめな水分補給、涼しい環境での休息、適度な塩分摂取が効果的。急激な温度変化も心臓に負担がかかるため、冷房の設定温度にも気をつけましょう。

●夏に気を付けないといけない不整脈

脱水や電解質バランスの乱れによって不整脈（心室細動・心室頻拍など）が引き起こされやすくなります。不整脈の症状には、動機、めまい、息切れ、胸の不快感などがあります。これらの症状を感じたらすぐに涼しい場所に移動し、水分補給をしましょう。

夏場は特に、規則正しい生活リズムを保ち、十分な睡眠と適度な運動を心掛けることで、不正脈のリスクを軽減できます。

●適度な水分補給と塩分補給

汗をかくことで体内の水分と塩分が失われるので、こまめに補給する必要があります。水分補給は、喉が渇く前に行うことが大切です。ただし、一度に大量の水を飲むのは避け、少量ずつ頻繁に摂取しましょう。塩分補給は、スポーツドリンクや経口補水液を利用するのが効果的で、また、塩分を含む食品（梅干し・市販のタブレットなど）を摂取することも有効です。

●炎天下はできるだけ避けよう

炎天下での活動は、心臓に大きな負担をかけます。特に真夏の日中、気温が最も高くなる時間帯（PM 2 時～3 時）は外出を控え、やむを得ず外出する場合は、日傘や帽子を使用し、日陰を歩くなど直射日光を避ける工夫をしましょう。

夏の健康管理は、心臓への負担を軽減し、様々な夏特有の病気を予防するために重要で、適切な水分と塩分の補給、炎天下を避けること、体調の変化に敏感になることが大切です。