

～山の薬剤師だより 令和7年8月号～

夏の健康管理について

NPO 法人山の薬剤師たち

大林秀樹

連日、日本国内最高気温の更新が続いていますが、皆さんこの暑さに負けていないでしょうか。メディアなどではしきりに熱中症対策が取りざたされていますが、この時期は健康管理に特に気を付ける必要があります。

8月10日は810（ハート）と読めることから、日本心臓財団が「健康ハートの日」と決めました。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。

近年、高齢化や生活習慣の欧米化に伴い心臓病の患者さんが増えています。様々な場面で目にする「心不全」は病気の名称ではありません。心不全とは、心臓の様々な病気（心筋梗塞、狭心症、不整脈、弁膜症や心筋症など）や高血圧症などによりポンプ機能に負荷が掛かり、全身の臓器が必要とする血液を十分に送り出す機能が低下した心臓の状態のことを指します。こうなると、心臓は無理をしても血流量を保とうとし、たくさんの血液をポンプに詰め込むようになります。すると、肺の血管の血液の流れが滞り、全身が浮腫み、体重が増加します。その結果、身体を動かすと息切れがして苦しい状態（労作時息切れ）になります。軽度の場合は、階段や坂道を登った時に息切れをする程度ですが、進行すると立ち上がった時、寝がえりをしたりするだけでも息苦しくなります。重症化すると睡眠時に咳が出たり、息苦しくなったり、身体を起こすことで症状が和らぐのが特徴です。ここまで進むと即入院が必要となります。

日本心臓財団では健康ハート10カ条を提唱しています。

1. 血液とコレステロールは正常に。（太りすぎ糖尿病には注意）
2. 脂肪の摂取は植物性を中心に。
3. 食塩は調理の工夫で無理なく減塩。（1日6g以下を目標に）
4. 食品は栄養バランスを考えて。（1日30食品を目標に）
5. 食事の量は運動量とのバランスで。甘いものに注意。
6. つとめて歩き適度な運動。
7. ストレスは工夫を凝らして上手に発散。
8. お酒の量は自分のペースで程々に。
9. タバコは吸わない。頑固に禁煙。
10. 定期健診忘れずに。（毎年1回は健康診断）

これらを意識するとともに、先月の山の薬剤師だより「ペットボトル症候群」で触れたスポーツドリンクや経口補水液には、過剰な塩分が入っており、心不全を悪化させるため注意が必要です。

心不全の治療は薬物治療が基本となります。薬物治療の目的は大きく2つあり、第一は息切れや浮腫みを改善すること、第二は心不全の悪化により入院することを防ぎ、死亡率を下げ長生きできるようにすることです。また、心不全以外に使用される薬（鎮痛剤や一部の漢方薬など）には腎臓の機能を低下させ、水分が溜まりやすくなり心不全を悪化させてしまうものがあります。関係ないと思っても、複数の医療機関を受診されている方は、医師や薬剤師へ申し出てくださいね。これらを注意し、この暑い夏を乗り切りましょう！

