




先日、従業員の皆さんの健康診断結果を出雲産業保健センターの西村医師に見て頂き、面談を受けてきました。先生から追加アドバイスを頂いた方には再度健診結果と共に本日お渡しします。


また、労災2次健診対象の方はすでに案内しています。精密検査対象の方で受診勧奨の回答がまだの方は、回答書の提出をお願いします。

今回のいいね  夏の心臓トラブルのホントのはなし 30~40代でも心筋梗塞に!

心臓に関する病気は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栓ができやすく、心臓にも大きな負担がかかります。


若いから大丈夫。関係ないと思いませんか？

汗をかいたら


水分+塩分？ 

汗から体内の塩分が多く排出され、ナトリウムが不足し体調が悪化するから。高血圧などで食事制限している人は、適度な塩分のとり方は医師に相談を。


若ければ心臓トラブル

のリスクはない？ 

心筋梗塞を起こす患者はここ10年で若年化！特に夏は30~40代の心筋梗塞患者が搬送されることも。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。

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、つつい飲みがちですが、糖分が多く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すぎにつながるので注意！

ストレスが  
心臓の大きな  
負担に？ 

感情面、肉体面でのストレスによる交換神経の異常が原因で、夏の朝方に発生することが多いのは、「たこつぼ型心筋症」症状は急性心筋梗塞と似ています。

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。



# 心臓にやさしい生活のすすめ

## ☆アルコールやカフェインでは水分補給になりません

アルコールやカフェインには利尿作用があります。  
心臓への刺激が強すぎて**不整脈**が起きる可能性も。  
ビールだと1ℓ、焼酎は200ml、日本酒・ワインだと約350mlまで。



●水分補給には水やお茶が適しています。ただ、緑茶やウーロンやほうじ茶にはカフェインが含まれているので、**ブレンド茶・麦茶**がおすすめ！



## ☆知っておこう。服用中の薬の効能と副作用

薬の種類	効果	季節性の副作用（一例）	対策
降圧剤	血圧を下げる	夏は血圧が低めになるため、 <b>過度に血圧が下がることも</b>	毎日血圧を記録して下がり過ぎると感じたら医師に相談
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 <b>体に熱がこもることが</b>	こまめな水分補給で熱中症予防
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 <b>腎臓にダメージを与える恐れ</b>	熱中症だと感じたら水分を補給し、まずは病院へ

自分が飲んでいる薬の効果と副作用を知っておきましょう。

\*病院で処方された薬は自己判断で服用を止めることはせず、必ず医師に相談して下さい。



## ☆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

歩かない、運動しない

喫煙する

お菓子が好き

よくお酒を飲む



睡眠時間が1日6時間以内

野菜や海藻大豆製品を食べない

ストレスがたまりがち

塩分のとりすぎ

☆多くあてはまるほど心臓トラブルのリスクが高まります！  
季節を問わず生活習慣の改善を心がけましょう！

参考：アクサ生命advance2021.8

健康便り Sakura 2022.8.26 vol.31