

熱中症の陰に潜む“夏の心臓リスク” 酷暑・脱水による循環器への負担28.3%が「知らなかった」―「夏バテ」「暑さのせい」と放置する危険な実態も判明

暑い日の体調変化でも医療機関を受診した人はわずか1.2%―ウェアラブル心電計のココロミルが全国339人を調査

厳しい暑さが続くなか、水分補給や冷房の使用など、**熱中症**への対策が広く呼びかけられています。

一方で、酷暑による身体への影響は、体温の上昇や熱中症だけではありません。暑さから身体を守ろうとする過程で心拍数や皮膚への血流が増え、発汗による脱水や電解質バランスの変化が加わることで、**心臓や循環器系への負担が大きくなる**可能性があります。

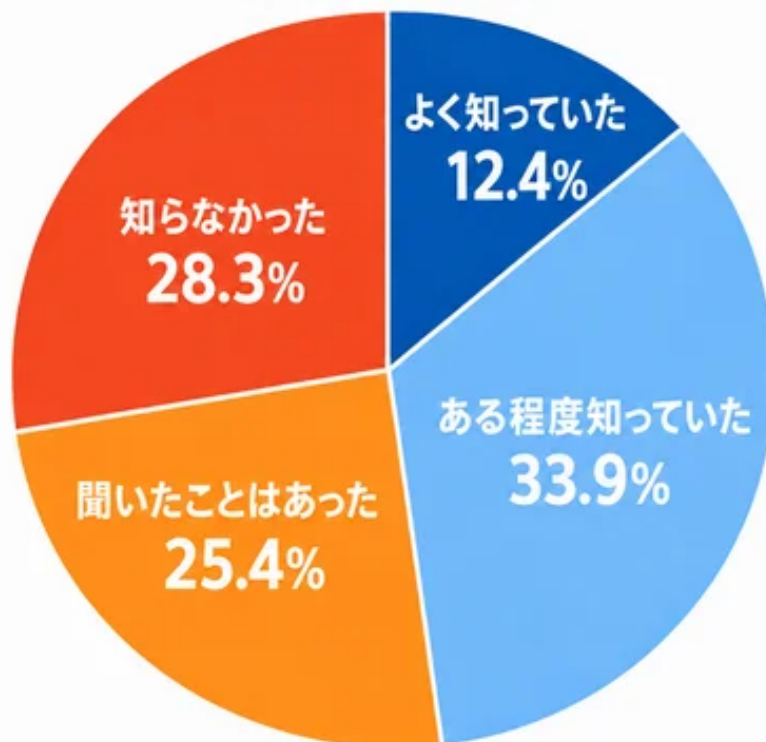
ウェアラブル心電計などの医療機器開発と心電図解析サービスを手がけるヘルステックベンチャー、株式会社ココロミル（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：林大貴）は、全国の男女339人を対象に「酷暑と心臓の健康に関する意識・実態調査」を実施いたしました。

暑さや脱水が「心臓や循環器系」に大きな負担をかけていることへの理解や、身体が出すSOSサインへの対応には大きな課題があることが今回の調査で明らかになりました。

1. 酷暑・脱水による心臓への負担を53.7%が十分に理解していない

酷暑や脱水が、心臓や循環器系への負担になる可能性があることを知っていましたか

全国の男女339人に調査



※ココロミル調査

「酷暑や脱水が、心臓や循環器系への負担になる可能性があることを知っていましたか」と尋ねたところ、以下の結果となりました。全体の53.7%（182人）が十分には認知・理解していないことがわかりました。

よく知っていた：12.4%（42人）

ある程度知っていた：33.9%（115人）

聞いたことはあった：25.4%（86人）

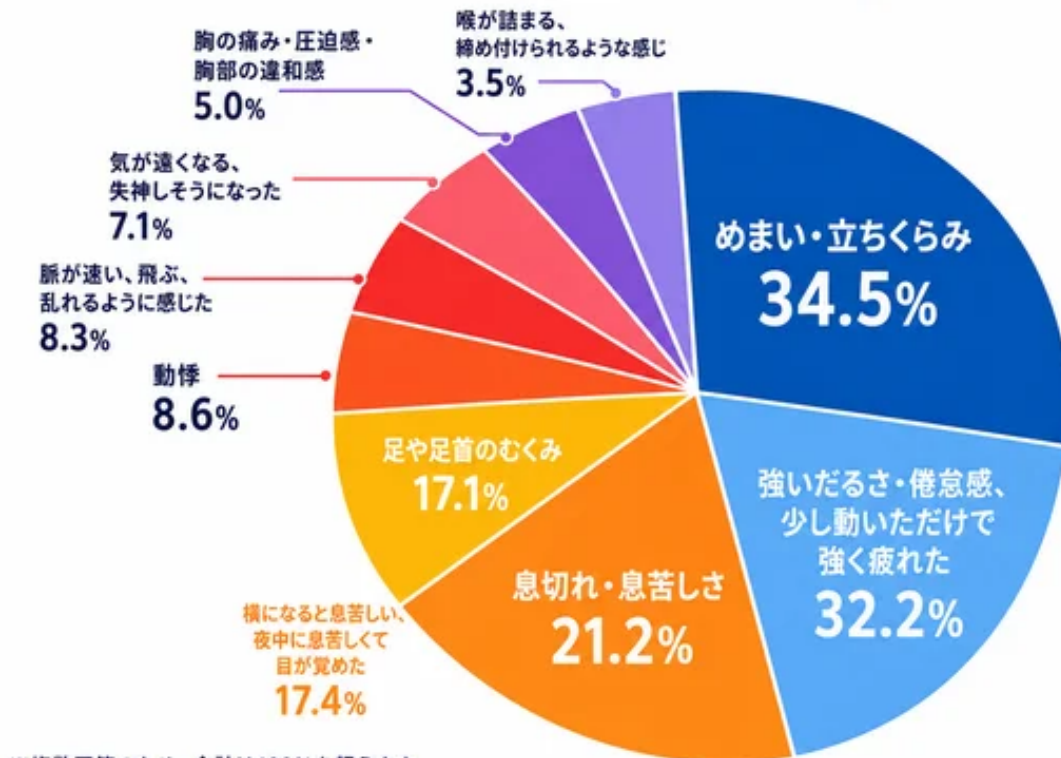
知らなかった：28.3%（96人）

水分補給や冷房の使用といった熱中症対策は広く知られています。一方、身体が熱を逃がすために心臓の仕事量が増えることや、脱水・電解質バランスの変化が循環器系にも影響し得ることについては、認知が十分に広がっていないと考えられます。

2. 暑い日に感じた不調——熱中症症状の陰に「心臓のSOS」が潜む

夏の暑い日や暑さによる体調不良の際に どのような症状を経験しましたか

全国の男女339人に調査



「夏の暑い日や暑さによる体調不良の際に経験した症状」（複数回答）では、以下のような結果となりました。

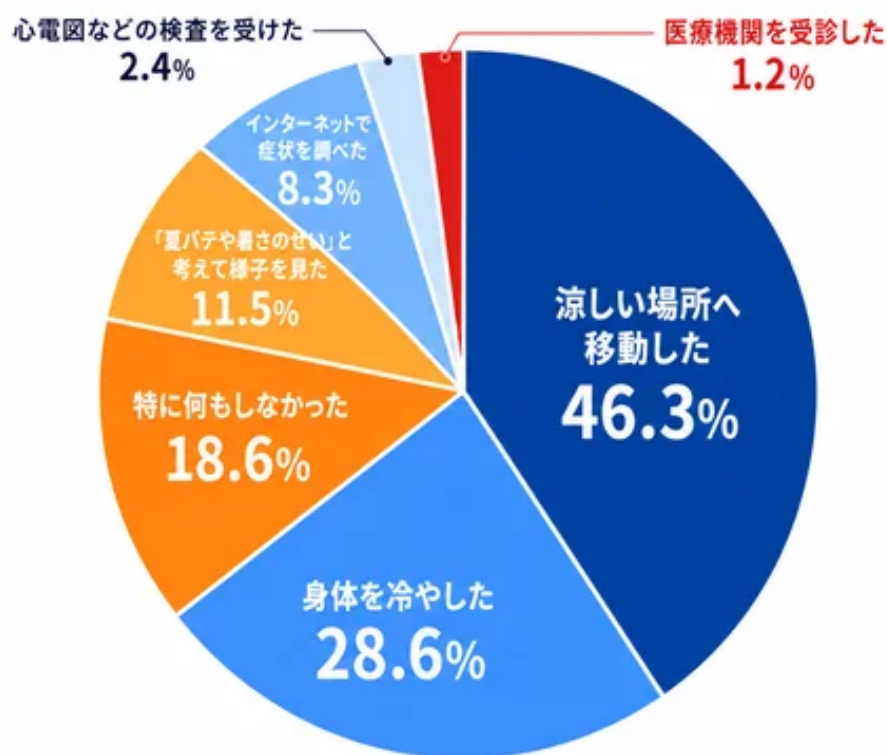
- めまい・立ちくらみ：34.5%（117人）
- 強いだるさ・倦怠感、少し動いただけで強く疲れた：32.2%（109人）
- 息切れ・息苦しさ：21.2%（72人）
- 横になると息苦しい、夜中に息苦しくて目が覚めた：17.4%（59人）
- 足や足首のむくみ：17.1%（58人）
- 動悸：8.6%（29人）
- 脈が速い、飛ぶ、乱れるように感じた：8.3%（28人）
- 気が遠くなる、失神しそうになった：7.1%（24人）
- 胸の痛み・圧迫感・胸部の違和感：5.0%（17人）
- 喉が詰まる、締め付けられるような感じ：3.5%（12人）

一般的によく知られる「めまい」や「だるさ」だけでなく、心不全や不整脈に関連する自覚症状を経験している人が一定数存在することが示されました。

3. 暑い日に体調変化があっても、医療機関を受診した人は1.2%

暑い日に動悸、息切れ、脈の乱れ、胸の違和感などを 感じた際どのような対応をしましたか

全国の男女339人に調査



※複数回答のため、合計は100%を超えます

株式会社ココロミル調査

暑い日に動悸、息切れ、脈の乱れ、胸の違和感などを感じた際の対応（複数回答）について尋ねたところ、極めて低い受診率と「症状の放置」の実態が浮き彫りになりました。

涼しい場所へ移動した：46.3%（157人）

身体を冷やした：28.6%（97人）

特に何もしなかった：18.6%（63人）

「夏バテや暑さのせい」と考えて様子を見た：11.5%（39人）

インターネットで症状を調べた：8.3%（28人）

心電図などの検査を受けた：2.4%（8人）

医療機関を受診した：わずか1.2%（4人）

涼しい場所への移動や身体の冷却といった熱中症への初期対応を行った人がある一方、「特に何もしなかった」「夏バテや暑さのせいと考えて様子を見た」という人も一定数いました。

医療機関を受診した人は回答者全体の1.2%、心電図などの検査を受けた人は2.4%でした。

「暑いから当然の不調」「ただの夏バテ」と自己判断して見過ごすことで、背後に潜む不整脈や心筋虚血の早期発見の機会を逃している危険性が示唆されます。

※本設問は複数回答であり、症状を経験した人だけを母数とした受診率ではありません。結果は、回答者全体における各行動の選択割合を示しています。

救急現場で警戒される「熱中症もどき（Heat Stroke Mimics）」の実態

「暑さで気分が悪くなった」と運ばれる患者に対して、救急外来で医師がまず行うのが心電図検査による「心臓疾患の除外」です。患者本人は「熱中症」だと思い込んでいても、実際には熱ストレスや脱水によって心臓に重篤な異常が引き起こされているケースが少なくありません。

熱中症との最重要鑑別疾患は「心臓病」

日本救急医学会『熱中症診療ガイドライン』では、熱中症と間違えやすい主要疾患として「急性心筋梗塞」「心不全」「致死性不整脈」が明記されています。学会誌や論文でも、熱中症に酷似したこれらの病態は「Heat Stroke Mimics（熱中症もどき）」と呼ばれ、見逃しが致命的となるため救急現場で強く警戒されています。

猛暑下の死亡増加、最大の要因は「心血管疾患」

欧州心臓病学会（ESC）および米国心臓協会（AHA）の報告によると、猛暑期に増加する超過死亡の最大の要因は、熱中症（熱射病）そのものよりも「熱ストレスによって誘発された心血管疾患」であると結論づけられています。

「胸が痛まない心筋梗塞」が誤認に拍車

心筋梗塞の20～30%（高齢者や糖尿病患者では40%以上）は「胸が痛まない（無痛性心筋梗塞）」とされています。胸痛がなく「強いだるさ」「冷や汗」「めまい」などの症状のみで現れるため、患者も家族も「熱中症」や「夏バテ」だと信じ込んでしまい、発見が遅れる典型的なパターンとなっています。

なぜ酷暑は「心臓」に負担をかけるのか？

暑い日に心臓へ負担がかかる仕組みには、大きく3つの生理的メカニズムがあります。

心臓の仕事量（心拍数）が増える

体温を下げるために皮膚の血管が広がり、血流量を増やそうとするため、心臓はより多くポンプ運動（心拍数の増加）を行います。

脱水による「血液濃縮」

汗をかいて体内の水分が失われると血液がドロドロ（濃縮）になり、血管内で血栓ができやすくなったり、心臓が血液を送り出す負荷が高まります。

発汗による「電解質（ミネラル）流出」

汗とともにカリウムやマグネシウムなどの電解質が失われると、心臓のリズムをコントロールする微弱な電気信号が乱れ、不整脈を誘発しやすくなります。



ココロミル代表取締役 林大貴より コメント

「今回の調査では、暑い日に動悸や息切れ、脈の乱れといった不調を感じながらも、医療機関を受診する人がわずか1.2%しかいないという実態が明らかになりました。暑い時期の体調不良は、『暑さのせい』『夏バテ』と見過ごされがちです。しかし実際には、酷暑や脱水によって心臓が悲鳴を上げているケースも。熱中症の応急処置で身体を冷やし水分を摂ることは大原則ですが、それでも症状が繰り返す、違和感が続く場合は、『暑さのせい』で終わらせず、ご自身の心臓の状態にも目を向けていただきたいです。」

「隠れ不整脈」の発見に一長時間心電図検査サービス「ホーム心臓ドックpro」

10種類もの不整脈を 寝ている間に早期発見！

自宅で行える心電図検査で
突然死や健康のリスクを見つけます

ホーム心臓ドックpro ホーム心臓ドック®

- 1 期外収縮
- 2 発作性上室頻拍
- 3 心房粗動
- 4 心房細動
- 5 心室頻拍
- 6 心室細動
- 7 洞停止
- 8 脚ブロック
- 9 房室ブロック
- 10 補充調律

睡眠時無呼吸症候群・睡眠の質 ストレス も

一度の検査で同時にチェック！

ココロミルが提供する「ホーム心臓ドック®」は、自宅で心電図検査ができる検査サービスです。

ユーザーは、小型の高精度心電計を9時間～24時間装着し、普段通り生活します。

取得した心電図データを、臨床検査技師が解析してレポートを作成。

1回の検査で、不整脈などの心電図異常や心疾患リスク、睡眠時無呼吸症候群や睡眠の質、ストレスを可視化し、突然死リスクを幅広く検知します。

医療機関レベルのチェックが“自宅で完結”する新しい予防医療ソリューションです。

当社で、不整脈などの異常を発見できた人の割合は36%。

従来の健康診断での検出率が10%前後であることを踏まえると、**約3.6倍の精度**で“見えないリスク”に気づくことができます。

心疾患リスクを放置してしまうと、突然死や脳梗塞など命に関わる事態へとつながる可能性もあるため、早期発見・早期対応が極めて重要です。

夏の暑さが続くこの時期、心臓にも負担がかかりやすくなります。

ホーム心臓ドックproで、“自分と大切な人の心臓の健康”を見つめ直し、酷暑に備えるきっかけにしませんか？

※本サービスは熱中症の診断・治療を行うものではありません。強い胸痛や意識障害、自力で水分補給ができないなどの重い症状がある場合は、直ちに医療機関を受診するか救急車を要請してください。

調査概要

調査名：酷暑と心臓の健康に関する意識・実態調査

調査対象：全国の男女

有効回答数：339件

調査時期：2026年8月

調査方法：インターネット調査

調査主体：株式会社ココロミル (<https://cocoromil.com/>)

※複数回答式の設問では、回答割合の合計が100%を超える場合があります。

※本調査は自己申告に基づくものであり、疾患の診断や因果関係を示すものではありません。



株式会社ココロミル

ー「病気で後悔しない社会へ」をミッションに世界から突然死をなくすー

私たちは、自宅にしながら医療機関と同等の本格的な心電図チェックが手軽にできる「ホーム心臓ドック®」をはじめとする各種事業を展開しています。

長時間のデータ取得により、これまでの健診や人間ドックでは見逃されがちだった心疾患リスクも早期に“見える化”し、突然死などで「今まで救えなかった世界で1億人の命を救う」ことを実現します。

また、取得したデータを通じて、多くの方々が自分自身や家族の健康状態を可視化し、健康寿命やQOL（クオリティ・オブ・ライフ）を向上させることを目指しています。

代表取締役社長：林 大貴

所在地：〒160-0023 東京都新宿区西新宿6丁目2番16号 菅野ビル2F

設立：2021年11月

事業内容：ヘルスケア及び臨床研究事業

提供サービス：〈個人向け〉不整脈、睡眠時無呼吸症候群 (SAS)、睡眠の質、
ストレスの兆候を心電計を使って可視化する「ホーム心臓ドック®」
〈医療機関向け〉使い切りホルター心電計「eclat」
〈医療機関向け〉動物医療心電図モニタリング、ホルター検査

製品名：eclat（エクラ）

一般的名称：長時間心電用データレコーダ

医療機器クラス分類：管理医療機器（クラスⅡ）、特定保守管理医療機器

主要許認可・認証等：

第二種医療機器製造販売業（許可番号：13B2X10584）

医療機器製造業（登録番号：13BZ201797）

高度管理医療機器販売業・貸与業（許可番号：5新保衛薬第162号）

ISO 13485:2016 認証取得

HP ：<https://kokoromil.com/>

株式会社ココロミルのプレスリリース一覧

https://prtimes.jp/main/html/searchrlp/company_id/98284