

【熱中症と心臓リスク調査】熱帯夜に潜む「血液ドロドロ」と「心臓の悲鳴」約6割が睡眠中の体調異変を感じるも、心臓リスクの認識・対策はわずか3割

～ 医学的に夏場ピークを迎える「脳梗塞・循環器リスク」。高精度心電計サービスを提供するココロミルが、睡眠中の不整脈可視化と「夜間心臓ケア」の重要性を提唱 ～

株式会社ココロミル（本社：東京都新宿区、代表取締役：林大貴）は、40歳～70歳の男女329名を対象に「夏の就寝時における体調変化と不整脈リスクに関する意識調査」を実施いたしました。

近年、猛暑による「超熱帯夜」の増加に伴い「夜間熱中症」が社会問題化しています。

医学的には、夏の脱水による「血液粘度の上昇（ドロドロ化）」が心臓へ過度な負担をかけ、脳梗塞や循環器疾患の発症リスクが夏場にピークを迎えることが知られています。

今回の調査により、「夏の夜間や起床時に62%が体調異変を感じている」にもかかわらず、「夏場に不整脈や脳梗塞リスクが高まることを知って対策している人は30%未満」というギャップが浮き彫りとなりました。当社はこの実態を受け、睡眠中の心臓への負担（隠れ不整脈）を可視化するホームドックの啓発を実施いたします。

1. 調査結果ハイライト【調査概要】

【3つの主要データ】

- ① 夏の夜間・起床時に何らかの「異変・違和感」を経験：62.0%
- ② 夜間脱水による不整脈・脳梗塞リスクを「知らない／知っていても未対策」：70.5%
- ③ 睡眠中の心臓を病院・精密検査で把握した経験がない：92.4%

Q1. 夏の夜間（就寝中・夜中に目が覚めた時・起床時）に、以下のような異変や違和感を感じたことはありますか？【複数回答】

口の乾き・喉のカラカラ感：35.0%
夜間や起床時に足がつる（こむら返り）：18.5%
体の重さ・怠さ（疲れが取れていない感覚）：17.6%
暑さや胸の苦しさ・息苦しさを夜中に目が覚める：16.7%
大量の発汗（起きると寝具や服がびしょり濡れている）：14.3%
起床時や夜間のめまい・立ちくらみ・ふらつき：9.4%
頭痛・頭が重い感じ（重頭感）：9.1%
手足のシビレ・力が入りにくい感覚：4.0%
動悸（胸がドキドキする・脈が乱れる感じ）：3.3%
特に感じたことはない：38.0%

これらの症状は、熱帯夜において発生する「夜間脱水（血液ドロドロ）」「心臓負荷（隠れ不整脈）」「脳梗塞の前兆」という3段階の重大な健康リスクを示しています。

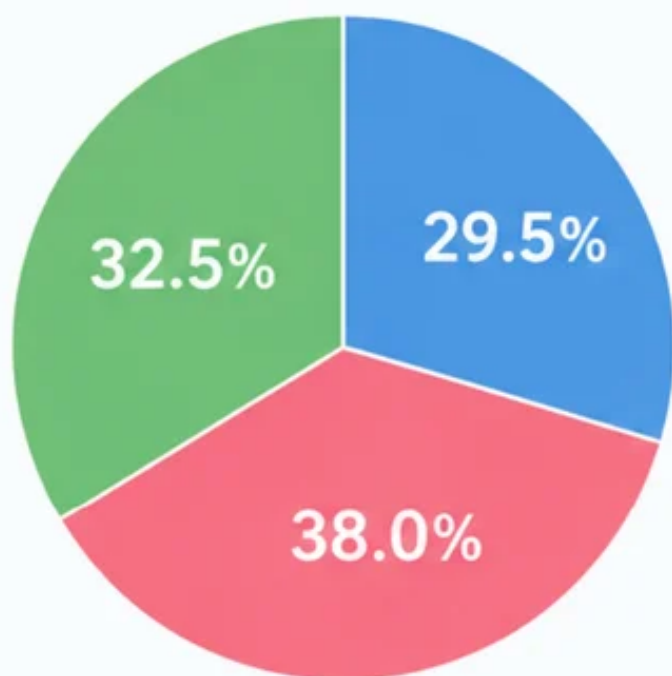
「特に感じたことはない」と回答した人は38.0%にとどまり、62.0%が少なくとも1つ以上の異変や違和感を経験している結果となりました。また、厚生労働省が示す熱中症の症状例には、めまい、大量の発汗、立ちくらみ、こむら返りなどが含まれています。

年代別では、何らかの異変を経験した割合は40代58.7%、50代67.6%、60代59.6%となり、特に50代は67.6%と3年代で最も高い結果で、約3人に2人が夏の夜間・起床時に何らかの異変を感じていました。

Q2. 「夏の夜間脱水」が、不整脈や脳梗塞などのリスクを高めることを知っていますか？



「夏の夜間脱水」が、不整脈や脳梗塞などの
リスクを高めることを知っていますか？



● 知っており、
意識して対策している
29.5%

● 言われてみれば知っているが、
対策はしていない
38.0%

● 全く知らなかった
32.5%



夏の夜間脱水は、気づきにくいリスクです。
こまめな水分補給など、今からできる対策を。

「夜間脱水と心血管リスクの関係を知っている人」は約7割いるものの、リスクを理解し、対策まで行っている人は約3割にとどまりました。

また、実際に6割は夜間の体調異変を感じていることから、「自覚症状がある」にも関わらず具体的な
予防行動には十分つながっていない実態も浮き彫りになりました。

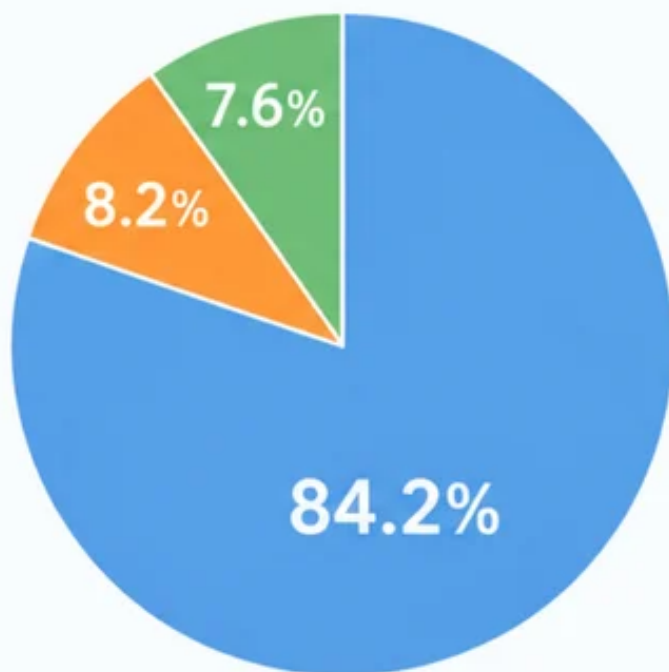
体調異変を感じている6割超の人々をいかに実効性のある予防行動へ繋げるかが、夏の循環器事故を防
ぐ鍵となります。

年代別の「知っており、意識して対策している」割合は、40代22.9%、50代28.8%、60代36.7%で、若
い年代ほど対策率が低い傾向も見られました。

**Q3. 自分の「睡眠中の心臓の動き（不整脈の有無など）」を正確に把握し
たことがありますか？**



自分の「睡眠中の心臓の動き
(不整脈の有無など)」を正確に把握した
ことがありますか？



- 把握したことがない／測ったことがない
84.2%
- スマートウォッチ等の簡易計測で見ている
8.2%
- 病院や精密検査で把握したことがある
7.6%



睡眠中の心臓の動きは、自覚しにくいもの。
正確に把握することで、早期のリスク発見につながります。

6割が夜間に何らかの異変を経験している一方、全体の84.2%が、睡眠中の心臓の動きを一度も把握したことがないという結果となりました。

■ 2. 医学的ファクト：夏こそ高まる「血液ドロドロ」と「心臓疾患リスク」

「脳卒中や心臓トラブルは冬の病気」というイメージが一般的ですが、脳梗塞（血管が詰まるタイプ）の発症件数は、医学的データ（厚生労働省人口動態統計・日本脳卒中学会調査等）において夏場にピークを迎えることが証明されています。

【夏場に循環器リスクが跳ね上がる医学的メカニズム】

1. **脱水による血液濃縮（ドロドロ化）**：睡眠中に大量の汗をかくことで血液中の水分が失われ、血小板や赤血球の濃度が高まり血栓ができやすくなります。
2. **交感神経の緊張持続と心拍数上昇**：室温が高い熱帯夜では体温調整のため心拍数が高止まりし、睡眠中も心臓が休まらない状態が続きます。
3. **致命的イベントの誘発**：自覚症状のない「潜在的な不整脈（期外収縮や心房細動など）」を持つ人がこの脱水環境に置かれることで、起床時の脳梗塞や心不全といった重篤な状態を引き起こすトリガーとなります。

ココロミルの通年データ解析においても、受診者の一定割合に「自覚症状のない睡眠中不整脈」が存在することが確認されています。この潜在リスクに「夏の夜間脱水」が加わることは極めて危険です。

■ 3. 今すぐできる「夜間熱中症＆不整脈」防止の3大アクション

1. 「就寝前」と「起床直後」のコップ1杯の水分補給

夜中のトイレを気にして水分を控えるのは厳禁。枕元に飲み物を置いておく

2. エアコンは朝まで「つけっぱなし」が鉄則

タイマーが切れた後の室温上昇が脱水を誘発。設定温度26～28℃で連続稼働

3. 高精度心電計による「睡眠中の心臓リスク」の可視化

自覚症状がないからこそ、一度正確な心電図検査を受けることが予防につながります



ココロミル代表 林よりコメント

『夜間熱中症』はニュースで連日報じられますが、その裏で『心臓がどれほど疲弊しているか』は目に見えないため見過ごされがちです。不整脈は自覚症状がないケースが極めて多く、無自覚のまま夏場の脱水環境に晒されることが非常に危険です。当社のウェアラブル心電計サービス『ココロミル』は、自宅にしながら検査入院レベルで睡眠中の心臓の動きを測定できます。この夏、ぜひご自身やご家族の“眠っている間の心臓の悲鳴”を可視化し、適切な予防へつなげていただきたいと考えております。

■ 4. メディア関係者様へのご案内（取材・体験受付）

株式会社ココロミルでは、本件に関して以下の取材・画像提供・体験取材に対応可能です。

- ・代表取締役 林大貴へのインタビュー（医療スタートアップとしての想い、データから見る現代人の心臓リスクなど）
- ・デバイス（ウェアラブル心電計）の撮影・体験取材（レポーター様の睡眠時データ解析も対応可能）
- ・睡眠時の心電図データ解析レポート（サンプル）の開示・医療専門家による解説

「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！

自宅でできる心電図検査で
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？

【ホーム心臓ドックpro製品ページ】

<https://homeheart.health/products/homeheart-pro01>

※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

調査対象：全国の40歳～70歳男女

有効回答数：329名

年代別：40代109名、50代111名、60代109名

調査方法：インターネットリサーチ

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のプレスリリース一覧

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

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ココロミル 広報担当

03-5323-0010