

## 栃木県の循環器ヒートショックに備える！

自治医科大学 内科学（循環器内科学部門）

教授 荻尾 七臣

自治医科大学 市民公開講座「気候変動と健康リスクに備える」最終日の講演では、「栃木県の循環器ヒートショックに備える」と題し、循環器疾患の現状と、とくに栃木県における地域特有のリスクや対策についてご紹介いたします。

皆さまはご存じでしょうか。かつて栃木県は、脳卒中、心筋梗塞、心不全、大動脈解離など、命にかかわる重篤な循環器疾患の発症率が全国でも冬季に最も高く、「ワースト1」の県とされていました（下図参照）。

しかし、行政、医師会、獨協医科大学、自治医科大学、そして地域の医療機関が連携し、継続的な啓発活動と医療体制の整備に取り組んだ結果、現在では見事にワースト10から脱却することができました。

とはいえ、まだ安心はできません。とくに「真夏」や「秋口から冬場」にかけての気温変動に注意を怠ると、循環器疾患のリスクは再び高まるおそれがあります。日常生活の中で気温に応じた適切な対策を講じることで、これらの疾患の予防は十分に可能です。

本講演では、以下の 3 つのテーマに焦点を当て、最新の研究データを交えて、わかりやすく解説いたします。

---

1. 気候変動は循環器疾患や高血圧にどの程度影響を与えるのか？

- 要点：冬場には循環器疾患による死亡が 1.5 倍以上に増加することが確認されています。なかでも栃木県は、対策を講じなかった場合の死亡増加率が全国で最も高い地域とされています。
- 

2. どのような方が気候変動の影響を受けやすいのか？

- 要点：高齢者や、すでに循環器疾患や高血圧などを抱えている方が、特に影響を受けやすいとされています。
- 

3. どのような生活習慣がリスク軽減に有効なのか？

- 要点：「血圧朝活」の実践が効果的です。朝に家庭用血圧計で測定し、上の血圧が 130 を超えた場合はリスクが高いと判断し、以下の対策を講じてください。
    - 室温を 22℃ 以上に保つ
    - 減塩と節酒を心がける
    - 夏場には熱中症対策として塩分の摂取を控え、お茶や水を食事とは別に 1 日 1500～2000ml 飲むことを推奨します。
-



教授・循環器内科 科長

2018 年 4 月 自治医科大学附属病院循環器センター・センター長

2025 年 4 月 自治医科大学内科学講座主任教授

2024 年 10 月 日本高血圧学会 理事長

《代表的著書》

『血圧がみるみる下がる食べ方大全』 出版社：文響社、出版年：2022 年、

内容：高血圧の予防・改善に効果的な食事法を、最新の医学的知見に基づいて解説

『高血圧を自分で下げる 5 つの習慣』出版社：講談社、出版年：2017 年

内容：日常生活で実践できる血圧管理の習慣を、イラストを交えてわかりやすく紹介。

『Essential Manual of 24-Hour Blood Pressure Management: From Morning to Nocturnal Hypertension』 出版社：Wiley、出版年：2022 年（第 2 版）

内容：24 時間血圧管理の最新エビデンスを網羅し、医療従事者向けに詳細に解説。