

夏場の脱水状態

繰り返して腎機能低下

心身健康
ドクターに聞く

循環器内科医

上野勝己さん

松波総合病院
心臓疾患センター長
(羽島郡笠松町田代)

私が医師になった頃、「夏に脱水になると血液が固まりやすくなって、心筋梗塞が増えるのではないか」と先輩医師に問うと、「それは全く違う。心筋梗塞は冬に起るものだ」という答えでした。寒さによる血管収縮が心筋梗塞の主因と考えられていたためです。当時はスポーツ中に水を飲むなどという指導が当たり前に行われていました。

ところが10年以上前から、外来患者を診ていると多くの高齢患者が夏場に腎機能の数値が悪化することに気が付きました。夏場の慢性脱水が腎機能を悪化させていたと考えられたので、水を飲むよう指導をしました。秋になって涼しくなると、腎機能の数値が正常に戻ってくるのです。近年、夏に起こる慢性的な脱水の繰り返し、経年的に蓄積して徐々に腎機能が悪化し

ていくことが指摘されるようになりました。

その象徴的な例が、テレビでも紹介されたことのある、赤道に近い中米のサトウキビ農場などで若い労働者に次々と発症する「メソアメリカ腎症」です。原因はまだ不明ですが、糖尿病や腎炎などの基礎疾患がない20〜40代の若くて健康な男性労働者に突然発症し、過酷な労働環境と暑さの中で繰り返す脱水が主因と考えられています。

また2024年に発表された国際的に行われた大規模臨床研究(慢性腎臓病患者における熱曝露と腎機能、DAPA-CKD試験)でも、暑い環境にさらされる時間が長い人ほど、経年的な腎機能の悪化スピードが、暑い環境にさらされていない患者に比べて有意に速いことが指摘されています。

腎臓は体内の老廃物をろ過する、繊細な血管が集まったフィルターですが、脱水で体内の水分が減ると、腎臓への血流が低

下し腎臓は酸素不足となります。腎臓はなんとか血流を保って老廃物のろ過機能を維持しようとしませんが、脱水が進行すると体内の水分がさらに減り、腎臓へ送られる血流が保てなくなります。涼しくなると改善するのですが、夏にこうした脱水を重ねることで、自覚症状のないまま腎機能の低下が元に戻らなくなっていくのです。

「夏の暑さによる自覚症状のない慢性脱水」は、私たちの腎臓の健康を左右する重大な因子なのです。最大の予防策は、やはり小まめな水分補給です。「喉が渴いた」と感じた時点で既に脱水は始まっています。ただし慢性腎臓病や心臓病では、普段の食事は「減塩」が基本です。熱中症対策だからと塩分を取り過ぎないようにしましょう。マイボトルの中身は水道水で十分です。屋内でも枕元でも、時間を決めて水分を口にする習慣が、あなたの大切な腎臓を守る鍵となります。