

心血管疾患は世界最大の死因

心血管疾患には喫煙、糖尿病、高血圧、肥満、大気汚染といった多くのリスク要因があります。まれですが、シャーガス病や心アミロイドーシスなどが原因となることもあります。

世界の心血管病患者は、その数5億2,000万人に上り、新型コロナウイルス感染症の流行が続く中、さまざまな不安を抱えて生活しています。心血管病患者は新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高いとされ、多くの人が感染を恐れて医療機関の受診を控えたり、友人や家族と疎遠になっていたりします。

今年のワールド・ハート・デーに寄せて

人類のために♥を大切に

心血管疾患の治療やサポートを利用できる機会を世界で比べてみると、そこには大きな地域差があります。心血管疾患による死亡例のうち75%を超える割合が低中所得国で生じていますが、利用できる機会が問題となる可能性はこの国にもあるのです。ワールド・ハート・デーのようなグローバルなイベントはもちろんですが、各地の活動にも携わっていくことで、人々の意識を高めるとともに、すべての人の寿命にも変化をもたらしています。

自然のために♥を大切に

心血管疾患による死亡の25%は大気汚染が原因となっており、そのために年間700万人の命が奪われています。地球の健康を考えて、移動手段に車ではなく徒歩や自転車を使うといった今すぐできる行動を取る、あるいはきれいな空気を守るための法整備のような長期的な取り組みを行うなど、自分に合った方法で一人ひとりにできることがあります。

自分自身のために♥を大切に

精神的なストレスは、心臓発作のリスクを2倍にします。ストレスレベルを下げる秘訣は、運動し、きちんと薬を飲み、たっぷりと質の良い睡眠をとることです。身体に良くないストレス解消法を避け、ストレスが引き起こす悪習慣を断ち切ることで、一人ひとりの心臓の健康度を最大限に高められます。

世界心臓連合 (WHF) は、世界の心血管共同体である患者団体、医療関係団体および学術団体を統括する代表組織です。WHF は、あらゆる人々の心血管健康を増進するため、政策への影響ならびに知識の共有に取り組んでいます。また、心血管共同体の結束を強化し、科学を政策につなげるとともに、誰もが心臓の健康を維持できるように、情報と知識の交換を推進します。当連合が提唱する活動やその統括的役割によって、会員は心血管疾患の予防と抑制に積極的に取り組むことができます。

9月29日のワールド・ハート・デーは、誰もが一度立ち止まり、人類、自然、そして自分のために心臓を大切にするための最善な方法を考えてみる良い機会です。心臓が鼓動を打ち続けるためには、心血管疾患に打ち勝つことが重要です。

worldheartday.orgでは、一人ひとりにできることをご紹介しますので、ソーシャルメディアでフォローしてください。9月29日までの期間中、さまざまなリソース、ヒント、情報を追加していく予定です。ぜひご覧ください。



ぜひフォローしてください

f Facebook
@worldheart

@ Instagram
@worldheartfederation

#UseHeart
#WorldHeartDay

t Twitter
@worldheartfed

in LinkedIn
@worldheartfederation

WORLDHEARTDAY.ORG

協賛企業



みんなの♥のために ♥を大切に



ワールド・ハート・デー
9月29日



しっかり食べて を大切に

- ♥ 甘い飲み物やフルーツジュースを減らして、水や無糖ジュースを選びましょう
- ♥ 甘いお菓子やおやつ代わりに、新鮮な果物を食べましょう
- ♥ 1日に5品目（それぞれ一握り）の野菜と果物を食べることを実践しましょう。生鮮・冷凍・缶詰・乾燥品のどれでもOK
- ♥ お酒を飲むときは推奨ガイドラインに従い適量を守りましょう
- ♥ 塩分・糖分・脂肪分を多く含む加工食品を減らし、新鮮な食材を自分で調理する機会を増やしましょう
- ♥ インターネットやアプリを活用して、心臓の健康に良いレシピを探してみましょう

ご存知ですか？

血糖高値（高血糖）は糖尿病のサインです。糖尿病患者の死因の多くは心血管疾患であり、診断や治療を受けずに放置していると、心疾患や脳卒中のリスクが高まります。



アクティブに生きるために を大切に

- ♥ 1週間に5回、中強度の運動を30分以上行いましょう
- ♥ または、1週間に1回、高強度の運動を75分以上行いましょう
- ♥ スポーツ、ウォーキング、家事、ダンス - すべて運動に含まれます！
- ♥ 活動的な毎日を過ごしましょう - 階段を使い、車の代わりに徒歩や自転車移動しましょう
- ♥ 自宅でエクササイズしましょう - ロックダウン中でも、家族全員がオンラインでエクササイズやトレーニングのクラスに参加できます
- ♥ アプリをダウンロードしたり、ウェアラブル端末を利用したりして、日々の活動を記録しましょう

ご存知ですか？

高血圧は心血管疾患の主なリスク要因の一つです。高血圧は「サイレントキラー」といわれ、自覚症状がないことが多いため、発症していても多くの人は気が付きません。



タバコにノーと言って を大切に

- ♥ 禁煙は、心臓の健康にとって一番良いことです
- ♥ 禁煙後2年以内に、冠動脈疾患のリスクは大幅に低下します
- ♥ 禁煙後15年以内に、心血管疾患のリスクは非喫煙者と同じになります
- ♥ 非喫煙者でも副流煙を吸うと、心臓疾患の原因となります
- ♥ 禁煙すること・喫煙しないことは、自分自身と自分の周りにいる人を健康にします
- ♥ 禁煙することが難しいときは、禁煙外来に相談したり、職場の禁煙教室に参加できるか聞いてみましょう

ご存知ですか？

コレステロールは年間約400万人の死因に関連しています。医師や看護師のもとでコレステロール値、体重、ボディマス指数（BMI）を測定してもらいましょう。心血管疾患のリスクについて説明を受け、心臓の健康向上に取り組みましょう。