

心臓血管病(CVD)-心臓病と脳卒中が含まれ、これは老若男女を襲う病気です。近年では年間1730万人が心臓血管病で死亡していますが、その80%が低・中所得国で占められ、世界で第1位の死因となっています。幸いなことに、大多数の心臓血管病のリスクファクターはコントロールできたり、治療もしくは改善できるものが多いのです。

あなたの政府は、心臓血管病による早死にを2025年までに25パーセント減らす確約をした194ヶ国の一つです。しかし、これは政府が単独でできることではなく、歳をとるとともに心臓血管病のリスクも上がり始めますが、それを減らす手段はあるのです。どのようにしたら心臓を健康に保ちながら歳をとれるのかを学びましょう。なぜなら、健康な大人が、健康な家族や社会を導くのですから。

## 心臓発作と脳卒中の一般的な危険信号を知りましょう

### 心臓発作

- 胸部不快感。心臓発作の多くは、胸部中央の不快感が数分以上持続したり、または間欠的に起こります。感じ方としては、不快な圧迫感、締めつける様な感じ、膨満感、疼痛があります。
- 上半身の他の領域の不快感。症状は、片側または両側の腕、背中、頸部、顎または胃の疼痛または不快感が生じることがあります。
- 胸部不快感を伴ったり伴わなかったりする息切れ。他の徴候に、冷や汗、むかつきやふらつきがみられることもあります。

### 脳卒中

脳卒中は緊急事態です。以下の症状のいずれかが急に現れた場合には、直ちに医者助けを呼びましょう!

- 特に身体の片側に現れる、顔、腕、足のしびれ感または脱力感。
- 混乱し、会話や理解が困難になる。
- 片側または両側の目が見えにくくなる。
- 歩行困難、めまい、平衡感覚の消失
- 原因不明の高度の頭痛。

## ご参加ください

2013年9月29日にワールドハートデーを祝います。世界心臓連合の世界中のメンバーやパートナーが主催で、一般講演や上映、散歩やマラソン、コンサート、スポーツイベントなどの活動が行われます。

このリーフレットが、あなたの心臓を健康にする行動を起こすきっかけになることを願っています。

さらなる情報はこちらへ：


[www.world-heart-day.jp](http://www.world-heart-day.jp) (日本サイト)

[www.worldheartday.org](http://www.worldheartday.org) (世界サイト)

 ご参加ください：

[www.facebook.com/WorldHeartDayJapan2013](https://www.facebook.com/WorldHeartDayJapan2013) (日本サイト)

[www.facebook.com/worldheartday](https://www.facebook.com/worldheartday) (世界サイト)

 フォローはこちらへ：

[www.twitter.com/WorldHeartDayJP](https://www.twitter.com/WorldHeartDayJP) (日本)

[www.twitter.com/worldheartfed](https://www.twitter.com/worldheartfed) (世界)

#worldheartday



WORLD HEART DAY

## 世界心臓連合について

世界心臓連合は心臓病や脳卒中について、低・中所得国を対象に世界的に取り組んでおり、100カ国以上の医学会や心臓財団を結集した200以上からなるメンバーの連合集団です。WHOが掲げている目標に同調し、2025年までに心臓血管病による早期死亡率を25%減少させることを目指しています。我々の共同の努力を通じて、世界中すべての人々をより長くより健康な心臓で生活できるよう手助けをしています。

## シニア(65歳以上)の方へ



健康な心臓への道を歩み  
つづけましょう

ワールド・ハート・デー連絡協議会事務局

〒606-0805 京都市左京区下鴨森本町15  
特定非営利活動法人アジア太平洋心臓病学会内  
電話：(075)744-0007

E-mail: [secretariat@world-heart-day.jp](mailto:secretariat@world-heart-day.jp)



WORLD HEART DAY



NPO  
APSC  
ASIAN PACIFIC  
SOCIETY OF CARDIOLOGY



WORLD HEART  
FEDERATION™

ワールドハートデーを祝いましょう：

あなたが健康な心臓と、より長くより良い人生を歩むためにどんな手段があるのかを見つけてみましょう。

## 食べるものに気をつけましょう



果物や野菜の多いバランスのとれた食事をしましょう：

老化は、食事内容に影響するライフスタイルの変化と関係しています。孤独感、退屈感、気分の落ち込みや将来への不安で、食事に無関心になる人もいます。不幸なことに、その結果、食事を抜いたり、貧弱な食習慣になったりします。

心臓発作や脳卒中をおこすリスクを高める飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、塩分の高い食事は避けましょう：

脂肪の多量摂取は、動脈を詰まらせ、塩分の多量摂取は、高血圧に至ります。

体重に気をつけましょう：

年をとるにつれて、身体のカロリー消費は少なくなります。太りすぎは、心臓に負担をかける原因となり、心臓病、高血圧、糖尿病と高コレステロールのリスクが増加します。定期的な運動と、栄養の高い食事の量をより少なくすることで、健康的な体重を維持することができます。

## ご自分の数値を知りましょう

年をとるにつれ、血圧、コレステロール、その他の心臓に関わる数値は上昇する傾向があります。

医療機関で血圧、コレステロール値、血糖値、体重と肥満指数(BMI)を測定してもらい、必要があれば、あなたの全体的なリスクや治療についてアドバイスを受けましょう。

かかりつけ医に、足関節上腕血圧比検査を受けるべきか尋ねてみましょう。高齢者では、足関節上腕血圧比検査は身体検査の一つとして実施されることがあります。この検査は、足の脈を検査し、足の動脈に動脈硬化の病巣をつくる、心臓血管病のなかでもあまり知られていない末梢血管疾患の診断に役立つものです。

投薬、ライフスタイル、食事の改善などを含め、処方された治療計画に従い、病気のリスクを下げましょう。

## 体を動かしましょう



運動を始めるのに遅すぎるということはありません！ 少しの運動から始めて、時間をかけて徐々に運動の時間、頻度、強度を増していけばよいのです。ただし、始める前に医師にその運動があなたに適切かを確認する必要があります。

65歳以上の成人では、運動といっても幅が広く、スポーツや、それ以外のもの、たとえばウォーキングやダンス、庭仕事や家事などを計画的に組んだ運動もあります。

健康状態により、推奨された量の運動が出来なかった場合には、できる範囲で、体の状態の許す限り、体を動かすようにすればよいのです。

もし、あなたが全く運動をしていなかったり、病気による運動制限があったりする場合、「運動しない」の区分から「いくらか運動する」に移るだけでも健康上の利益があります。推奨された運動が自分に合っていないければ、その目標を達成できるように、運動時間、頻度、最後に強度を増やすようにすればよいでしょう。

高齢者は、1週間を通して少なくとも150分の中程度から強度の有酸素運動、もしくは、1週間を通して少なくとも75分の強度の有酸素運動を行うか、または中程度と強度の運動を同等に組み合わせて行えばよいでしょう。

## たばこにノーといい、受動喫煙を防ぎましょう

家庭での喫煙を禁止し、受動喫煙を防ぎましょう。禁煙2年以内で、虚血性心疾患のリスクはかなり減ります。

たばこをやめるのが難しいようなら、禁煙方法について専門家にアドバイスをもらうか、勤務先に禁煙サービスの提供があるかを尋ねてみましょう。



## 女性のかたへ：事実を知りましょう

- 心臓血管病は最も多い死亡原因であり、毎年860万人が死亡しています。
- 男性と同様、心臓発作の最も一般的な症状は胸痛や胸の不快感です。しかし、女性は男性よりも他の症状、たとえば息切れ、悪心・嘔吐、背部痛や顎関節痛などを訴える傾向があります。
- 高血圧は、心臓血管病の一番の危険因子です。更年期に入った女性は高血圧を発症するリスクが高くなるので、定期的に測定してもらうことが大切です。
- 喫煙する女性は、脳卒中のリスクが倍増します。喫煙本数が多ければ、それだけリスクも高くなります。受動喫煙により、心臓疾患で死亡するリスクは女性では15%高くなります。

