

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。

心臓血管疾患による死亡の大多数は、とくに低・中所得国においては早期にみられ、70歳になるまでに死亡しています;生産年齢にある人を失うことは、家族にとって、経済的にも精神的にも破壊的な影響を受けることになります。

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ヶ国の一です。しかし、これは政府が単独でできることではなく、個人が自分自身と家族のリスクを減らす努力をすることができるのです。なぜなら、健全な大人が健康な家族や社会に導くのですから。

### ご存じでしたか

- 毎年、運動することにより、300万以上の予防可能な死を防ぐことができています。
- 不健康な食事は、死を引き起こす危険因子のうち世界での上位10位までの4つの因子につながります:高血圧、高血糖、肥満、高コレステロールがその4つの因子です。
- 毎日、15,000人がたばこによる影響で死亡しており、喫煙者の2人に1人がたばこ関連疾患で死亡しています。受動喫煙により、毎年小児を含む60万人以上の非喫煙者が死亡しているのです。



### 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](http://www.facebook.com/WorldHeartDayJapan2013) (日本サイト)

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

フォローはこちらへ:

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

[www.twitter.com/worldheartfed](http://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。

### 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

2013年9月29日

### 青年・壮年(18-64歳)の方へ



健康な心臓への道を歩みましょう



WORLD HEART DAY



## 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、どのような手段があるのかを見つめましょう。

あなたが抱えるリスクを知りましょう：

### 定期的に血圧を測定しましょう

高血圧は心臓血管病の第1位の危険因子です。「静かな殺し屋」といわれ、たいては何の危険信号も自覚症状もないために、自分が高血圧であっても気づかないのです。

### たばこにノーといい、受動喫煙を防ぎましょう

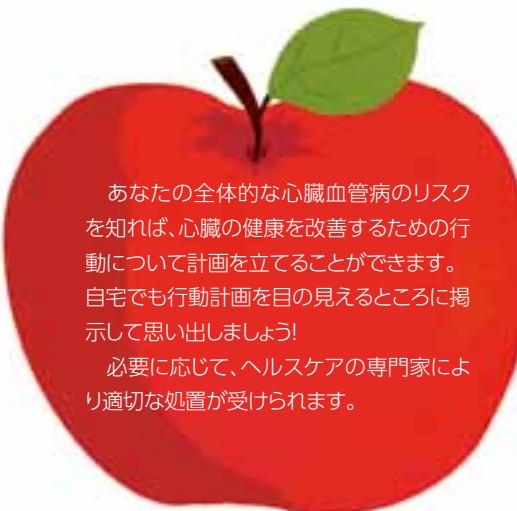
禁煙後2年以内に、虚血性心疾患のリスクはかなり減り、禁煙後15年以内に、心臓血管病の危険度は非喫煙者と同程度に戻るといわれています。

必要に応じて禁煙方法について専門家にアドバイスをもらおうか、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。

### 血糖値をチェックしましょう

高血糖は糖尿病の指標です

糖尿病をもつ人の死亡原因の60%は心臓血管病であるので、糖尿病が診断されていなかったり、治療されていなかったりすると、心疾患や脳卒中になる危険が高まるのです。



あなたの全体的な心臓血管病のリスクを知れば、心臓の健康を改善するための行動について計画を立てることができます。自宅でも行動計画を目の見えるところに掲示して思い出しましょう!

必要に応じて、ヘルスケアの専門家により適切な処置が受けられます。



### 体を動かしましょう

30分間の中程度から強度の運動を週5回行うだけで、心臓病や脳卒中のリスクを減らすことができます。

運動は、スポーツでなくてもできます。エネルギーを使うように体を動かせばいいのです。外で子どもと遊んだり、ウォーキングや家事、ダンスでもいいのです。

### 食べるものに気をつけましょう

飽和脂肪酸、トランス脂肪酸、そして塩分の高い食事は、心臓発作または脳卒中をおこすリスクを高めます：塩分の取り過ぎは、高血圧を引きおこします；脂肪の取り過ぎは、動脈の詰まりをおこします。

塩分が高い加工食品に用心しましょう。総塩分摂取量は、1日5グラム未満(約茶さじ1杯)に制限すべきです。

### 専門家に尋ねましょう

もし、心臓発作や脳卒中の経験があるなら、ヘルスケア専門家に最善の治療方法やリスクの管理方法を聞いて、2次イベントを防ぎましょう。

### 自分の数値を把握しましょう

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、あなたのリスクについてアドバイスを受けましょう。

女性のかたへ あなたの心臓の健康を優先させましょう：あなたとあなたの家族のために。

●心臓病は女性の死亡原因第一位で、世界中で毎年860万人以上の女性が心臓血管病で死亡しています：これは、およそ毎分1人が死んでいる計算になります。女性は、自分のリスクについて、真実を知り、身を守るために行動をおこさなければなりません。

●糖尿病をもつ女性は男性よりも心臓血管病で死亡するリスクが高く、医療機関で血糖値を測定してもらうようにしましょう。

●出生前の胎児の時期から心臓血管病のリスクがあり、子どもの頃からの不健康な食事、運動不足、喫煙のよってさらにリスクが高まります。妊娠中から、子どもの将来のために、心臓の健康によい生活をしましょう。

●妊娠中の高血圧は、その発症が妊娠の前からでも後からでも、特に管理が必要です。妊娠20週以降の高血圧とタンパク尿で特徴づけられる重症な状態の子癪前症を発症した場合、出産後、血圧が正常に戻ったとしても、将来心臓血管病になるリスクが高くなる可能性があります。

ヘルスケア専門家に、自分のリスクについて話すようにしましょう。

●家族の健康にだけ重点をおくのではなく、あなた自身の心臓の健康に注意しましょう

●子どもたちは手本から学ぶので、幼いときから心臓の健康に良い行動をあなた自身が取り入れて、子どもたちに教えてていきましょう。

