

心血管疾患は世界最大の死因

心血管疾患(CVD)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CVD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。CVD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・デーは

ハートを使おう

♥ を使って自分の ♥ とつながる

健康的な食生活、禁煙、適度な運動を心がけましょう。スマホアプリやウェアラブル端末などのデジタルツールを活用して、モチベーションを維持しましょう。

♥ を使ってみんなの ♥ とつながる

世界で半分の人達はインターネットにアクセスできず、CVDの予防、診断、治療に役立つデジタルツールが利用できません。つながりを持たない心は傷つきやすく、つながりを持つ心は自信と勇気を生み出します。

♥ を使って を持つ人とつながる

デジタルネットワークは、患者と家族、友人、他の患者、医師、介護者を結びつけてくれます。コロナ禍だからと言って、孤独に耐える必要はありません。テクノロジーを活用して孤独から解放され、医療・介護の格差をなくしましょう。

世界心臓連合について

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の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。

♥ を使って9月29日につながる

世界中で新型コロナウイルス感染症との戦いが続く中、自分自身や大切な人の健康の大切さを皆が実感するようになりました。

それだから、今年のワールド・ハート・デーは、これまでになく重要な意味を持っています。互いに絆を深め、できる限り思いやりを持って接しましょう。デジタルの力を活用して世界中の人とつながりましょう。

詳しくはworldheartday.orgをご覧ください。9月29日に向けて、役立つ資料や、ヒント、情報を発信していきます。



f Facebook t Twitter i Instagram in LinkedIn

WORLDHEART.ORG

協賛企業



ワールド・
ハート・
デー 9月29日



♥ を使って、
 心疾患予防

#UseHeart #WorldHeartDay



♥ を使って健康的な食生活を送る

- ♥ 甘い飲み物やフルーツジュースを減らし、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



♥ を使ってアクティブに生きる

- ♥ 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



♥ を使ってタバコにノーと言う

- ♥ 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、心血管疾患(CVD)のリスクは大幅に低下します
- ♥ 禁煙後15年以内に、CVD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の健康に良い影響を与えます
- ♥ 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確認したりしてみましょう

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CVD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。

ご存知ですか?

高血圧はCVD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。

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。CVD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。