

## 自分の数値を知ろう

次に医療機関でチェックを受ける時には、この表に数値を記入しましょう。この表を用いて、時間とともにどれだけ改善されたかを確認してください。

### 健康チェック表

	1回目	2回目	3回目	正常/目標値
日 付				
体 重				
身 長				
肥満指数 (BMI)				
ウエスト周囲径				
血 圧				
収縮期血圧				
拡張期血圧				
脈 拍 数				
総コレステロール				
HDLコレステロール				
LDLコレステロール				
中性脂肪(トリグリセリド)				
血 糖				
タバコ(喫煙/禁煙)				
毎日の果物と野菜摂取				
運動(時間/週)				

ぜひ一度、医療機関で心臓の健康チェックを受けてください。そして自分に潜むリスクを知りましょう。

※このパンフレットは、世界心臓連合が制作したものを日本心臓財団が翻訳したものです。

### 世界ハートの日について

心臓病と脳卒中は全世界で第1位の死亡原因を占めており、このために毎年1750万人の命が失われています。このような状況のもとに、世界ハートの日は、これらの疾患の危険因子により多くの関心呼び起こし、予防法を普及させることを目的として設立されました。2008年世界ハートの日は9月28日の日曜日です。そのテーマは『自分に潜むリスクを知ろう』です。世界心臓連合のメンバーと協力団体によって、当日は数々のイベントが行われます。



### 世界心臓連合

世界心臓連合は心疾患と脳卒中の予防と管理によって、世界中の人々、とくに開発途上の国の人々がよりよい人生をより長く楽しんでもらうことを目的として組織されました。世界心臓連合は現在、100カ国以上の国々から196に及ぶ医学会と財団によって構成されています。



### 日本心臓財団

日本心臓財団は国際連携運動のほかに、研究助成事業、予防啓発活動などを展開し、心臓病・脳卒中の予防・制圧に努めています。これらの事業は寄付金ならびに賛助会員によって支えられています。この趣旨を皆様にご理解いただき、ご支援をお願いしております。寄付金については、税制上の優遇措置が講じられています。

お振込先  
郵便振替口座：00140-3-173597  
三菱東京UFJ銀行丸の内支店：普通預金 4025878  
いずれも口座名：財団法人日本心臓財団



### 日本循環器学会

日本循環器学会は、循環器系疾患に対する治療及び予防等の研究についての発表、連絡、知識の交換、情報の提供を行っており、24,000名を超える循環器系医師によって支えられています。循環器学に関する研究の進歩向上を図り、もって学術の発展に寄与することを目的とする学会です。

### Supported locally by:

オムロン・ヘルスケア株式会社 サノフィ・アベンティス株式会社  
バイエル薬品株式会社 ファイザー株式会社 フクダ電子株式会社

### Supported globally by:



# World Heart Day

ワールド・ハート・デー  
世界ハートの日 2008年9月28日



## あなたのリスクは?

日本心臓財団  
日本循環器学会



A HEART FOR LIFE

### Co-sponsored by:





心臓病と脳卒中は、全世界で第1位の死亡原因を占めており、このために毎年1750万人の命が失われています。しかし、心臓病と脳卒中の背景には生活習慣や遺伝的要因があることはあまり知られていません。その原因となるリスクの中には、高血圧、高コレステロール血症、あるいは喫煙などのように努力によって軽減できるものと、男女差や家族歴などのように自分ではどうすることもできないものがあります。

これらのリスクは、単独で、あるいは複数が重なることによって心臓病や脳卒中を発症させます。

このような理由から、2008年の「世界ハートの日」は、自分の中に潜む心臓病と脳卒中のリスクを知り、その改善に向けて努力することをテーマにしました。

「自分に潜むリスクを知ろう」をテーマに、健康な心臓とともに快適な生活を送りましょう。

# 自分に潜む リスクを知ろう！

心臓病と脳卒中の危険因子

## 自分で改善できる危険因子

- **高血圧**：脳卒中の最大のリスクであり、すべての心臓病と脳卒中のおよそ半数に関わる重要な危険因子です。
- **高コレステロール血症**：世界中で心臓病と脳卒中の約3分の1の原因になっています。コレステロールの中には、善玉コレステロール（HDL）と悪玉コレステロール（LDL）があります。また、血中に存在するもう1つの脂質、中性脂肪も心臓病の原因となります。
- **高血糖**：糖尿病患者では糖尿病でない人に比べて、心臓病や脳卒中を発症する危険が2倍に増加します。
- **たばこ煙**：喫煙者ではリスクが非喫煙者の2倍になります。
- **体重過多／肥満**：肥満は高血圧、糖尿病、動脈硬化や動脈が詰まるリスクを増加させます。肥満指数（BMI）や体重／身長比の増加もリスクを増大させる傾向があります。もう1つのリスクの指標は内臓脂肪の蓄積で、腹囲の測定によって評価することができます。
- **運動不足**：運動不足は心臓病に罹患するリスクを150%増加させます。
- **食事**：食塩の取りすぎは高血圧の原因に、脂肪の取りすぎは動脈が詰まる原因になります。また、世界中の心臓病と脳卒中の20%は、野菜と果物の摂取量が少ないことに関係しているといわれています。

## 自分ではどうにもできない危険因子

- **年齢**：高齢者になるほど危険因子の影響が大きく、55歳を過ぎると10年ごとにリスクが倍増します。
- **家族歴**：もし親兄弟に、男性なら55歳未満、女性なら65歳未満で冠動脈疾患または脳卒中を発症した人がある場合にはリスクは高くなります。



- **男女差**：男性では閉経前の女性に比べて心臓病のリスクは高くなります。しかし、閉経後の女性のリスクは男性と変わらなくなります。脳卒中のリスクには男女で差は見られません。

## 高血圧：沈黙の殺人者

高血圧ははっきりした自覚症状のないまま、重大な心血管病を惹き起こし、心臓病や脳卒中の大きなリスクとなります。血圧の高い人は正常血圧の人よりリスクが3倍に増えます。高血圧かどうかを知るための唯一の手段は、医療機関で血圧のチェックをうけることしかありません。血圧は日々変動するので、繰り返し測定する必要があります。重要なことは、高血圧になっても、減塩、運動、必要に応じて治療を受けるといった生活習慣の改善によって、血圧を下げるができるということです。

## 自分に潜むリスクを減らそう

- 果物と野菜をもっと食べようー少なくとも1日5種類の果物と野菜を食べるようにしましょう。
- 身体を動かそうー1日30分元よく身体を動かすだけで血圧を下げるができます。
- 食塩の摂取を減らし、加工食品を避けようー食塩の摂取を1日6グラム以下（ティースプーン1杯分）にするよう努力しましょう。
- 喫煙は止めようー禁煙によって冠動脈疾患のリスクは1年で半分になり、15年以内にたばこを吸わない人のレベルに戻ります。
- 健康な体重を維持しようー減量とともに塩分摂取を減塩と一緒に減らそうと血圧は下がります。