



心臓ってどんな臓器？

心臓は、全身に血液を送るポンプ(エンジン)で、1日約10万回もビートを打ち続けます。1分間に約70回、約5Lもの血液を全身に絶え間なく送る働き者です。

- 分厚い筋肉が電気の力で動いているよ。
- 全身にキレイな血液を送るエンジンなんだ。
- 1日に10万回も休みなく動き続ける働き者だよ。



心臓の病気ってどんな病気？

一度ダメージを受けて心筋が死んでしまうと元通りに戻れない、とてもナイーブな臓器です。心臓が悪いために、息切れやむくみが起り、だんだん悪くなり、生命を縮める病気を心不全といいます。主に以下5つの要因が挙げられます。

いくつ知ってるかな？

- ① 血圧が高くなる病気（高血圧）
- ② 心臓の筋肉自体の病気（心筋症）
- ③ 心臓を養っている血管の病気（心筋梗塞）
- ④ 心臓の中にある逆流の防止弁(扉)の病気（弁膜症）
- ⑤ 脈が乱れる病気（不整脈）

2022年 健康ハートの日
『7月28日～8月11日は
健康ハートウィーク』



本パンフレットは横浜FCの協力を得て作成しています

健康ハートの日



JAPAN HEART DAY

公益財団法人 日本心臓財団
一般社団法人 日本循環器学会
一般社団法人 日本循環器協会



健康ハートの日とは

8月10日が(ハート)と読めることから、1985年に日本心臓財団が8月10日を「健康ハートの日」として心臓病予防運動を開始しました。ご存じのように、日本は世界に前例のない速さで超高齢社会に突入いたしました。

国民の最大価値は「健康」となり、なかでも心臓病は死因の第2位になっています。しかし、循環器病の多くは高血圧、脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病から発症するため、日常の生活習慣が大きく影響します。言い換えれば予防が可能ということです。日本心臓財団、日本循環器学会、日本循環器協会は協同して心臓病・脳卒中の予防制圧を目指し、21世紀への明るい健康運動として、本プロジェクトを推進しています。

後援団体

公益財団法人日本AED財団

特定非営利活動法人日本小児循環器学会

一般社団法人日本心血管インターベンション治療学会

特定非営利活動法人日本心臓血管外科学会

一般社団法人日本心臓病学会

一般社団法人日本心不全学会

一般社団法人日本不整脈心電学会

一般社団法人日本内科学会

横浜FC

協賛企業

第一三共株式会社

ニプロ株式会社

日本メドトロニック株式会社





心臓の病気を予防しよう

予防方法その1

適度な運動

適度な運動習慣は、高血圧症、糖尿病、高コレステロール血症、肥満などを改善します。心臓病に予防効果が証明されている運動は大きく以下の2パターンです。

中くらいの強度の有酸素運動

早足のウォーキングや自転車こぎ、動きのあるヨガや水泳などを

週150分

高強度の有酸素運動

ジョギングやランニング、速いペースでの自転車こぎ、テニスや競泳などを

週75分



あくまで総運動時間が大切で、1回の運動時間は短くてもOKだよ!



禁煙啓発キャラクター「すわん君」

予防方法その2

禁 煙

タバコの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素の他にも多くの有害成分が含まれてあり、肺だけではなく、心臓や血管に悪い影響が出ます。

喫煙による心筋梗塞発症

リスク上昇 = 1.95倍

水タバコで1.33倍、電子タバコで1.33倍



若年者に多い 運動(スポーツ)中の心臓突然死

強度の高い運動(スポーツ)には心臓突然死の危険が伴います。心臓突然死とは、健康だと考えられていた人が、突然に致死的心室性不整脈(心室細動など)に見舞われて、死に至る病気です。日本においては、心臓突然死によって年間約6~8万人が亡くなっています。その件数は年齢とともに増加します。スポーツ関連の突然死は若年層に多く、18歳以下の突然死の約4割はスポーツ関連であることがわかりました。



サウロ ミネイロ選手(横浜FC所属)

心臓病は早期発見が大切です。
私もクラブの検診でみつける
ことができました。
サッカーなど運動中の突然死
は多いので、おかしいと感じたら
検診です!

- 日本的小・中学校において心停止起った場所は、グラウンド(53%)、プール(19%)、体育館(13%)の順で、スポーツ中の事故が多い。
- 心停止児童の約半数はそれまでの健診で異常を指摘されていなかった。

つまり、スポーツ中の心停止はいつでも、
誰にでも起こり得ます!



AED ってなに

AEDは、Automated External Defibrillatorの頭文字をとったもので、日本語訳は自動体外式除細動器といいます。小型の器械で、体外(裸の胸の上)に貼った電極のついたパッドから自動的に心臓の状態を判断します。心室細動という不整脈(心臓が細かくブルブルふるえていて、血液を全身に送ることができない状態)を起こしていれば、強い電流を一瞬流して心臓にショックを与えること(電気ショック)で、心臓の状態を正常に戻します。



AEDサスペンスドラマゲーム



これは事件なのか? 事故なのか?
それとも…時間との戦いが今はじまる。
君はこの事件を解決できるか?!

