

## 健康ハートの日とは

8月10日が810（ハート）と読めることから、1985年にこの日を「健康ハートの日」とすることを日本心臓財団が提唱しました。

みなさんも暑い夏の一日に、毎日休みなく働いている心臓を思いやり、健康について考える「こことからだの休日」を過ごしませんか。

「健康ハートの日」プロジェクトは、日本心臓財団、日本循環器学会、日本循環器協会、日本AED財団で共催しています。

2023年は、「ハートはともだち」をキャッチフレーズに、30周年を迎えたJリーグとコラボして、心臓病の予防啓発を行っています。

また、心臓病の啓発アンバサダーとして、『キャプテン翼』の三杉淳選手をメインキャラクターに迎え、AED大使の中村憲剛さんにも心臓突然死予防の啓発ビデオに出演いただきました。

くわしくは、ホームページをご覧ください。

➡ 健康ハートの日 HP 

<https://www.kenko810.com>

## AED大使 中村憲剛さんからのメッセージ



幼い頃から当たり前のようにサッカーをしてきました。でも、プレー中に倒れてしまう選手もいることを知り、アクシデントなく動けることは本当にありがたいと思いました。18年間プロとしてしっかりサッカーを続けてこられたのも、心臓がしっかり動いているから。そこに睡眠や食事といった健康を支える要素が複合的に絡んでいるのだと思います。

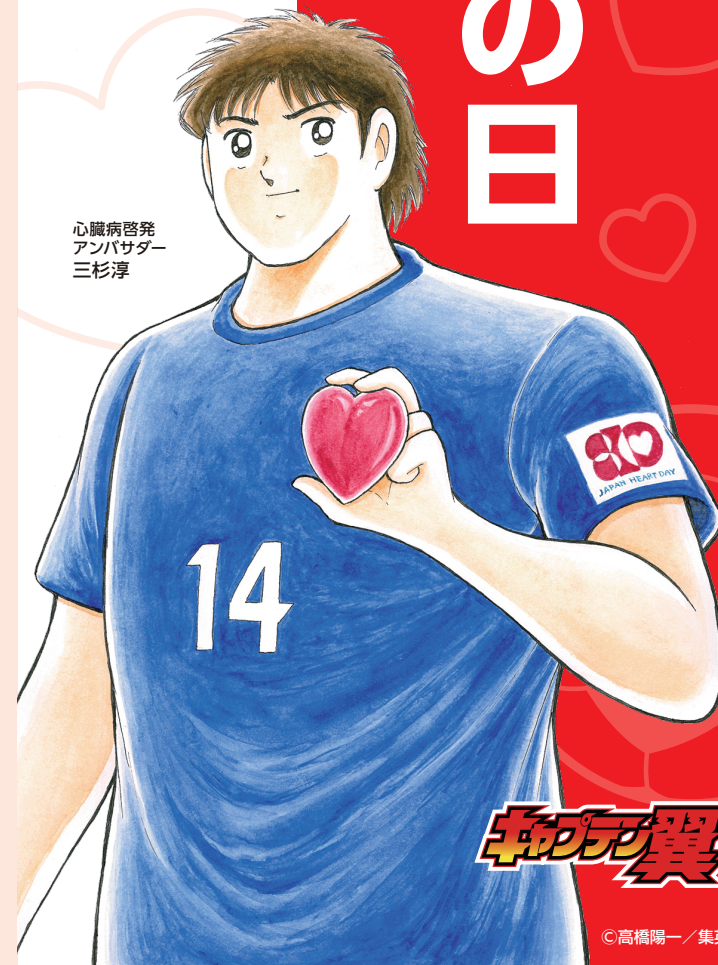
もし、目の前で倒れた人がいて、いざAEDを使う状況になったら、動揺するかもしれません。でも、「AEDを動かすのは勇気じゃない。知識だ」という言葉があります。正しい知識があれば、動揺したとしてもそこから大きく一歩前に進めると思うんです。僕も指導者ライセンスなどでAEDの講習を受けているので知識としてはあります。もちろん、その状況がこないことがベストですが、いざ状況が起きた時に誰かのためになれるよう、日々しっかりと準備しています。



JAPAN HEART DAY

# 健康 ハートの日

心臓病啓発  
アンバサダー  
三杉淳



キャプテン翼

©高橋陽一／集英社

## 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ることが出来ない、とてもナイーブな臓器でもあります。

心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気を心不全と言います。

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（弁）の病気（弁膜症）
- 5 脈が乱れる病気（不整脈）

## 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！



### 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おり、肺だけではなく、心臓や血管に悪い影響が出てきます。

- 喫煙による心筋梗塞発症リスク上昇=2.95倍  
(水タバコで1.33倍, 電子タバコで2.11倍)



禁煙啓発キャラクター「すわん君」

## 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おり、その件数は年齢とともに増加します。一方で、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っています。

## AEDを使えば 救える命があります

AED（自動体外式除細動器）は、心室細動と呼ばれる不整脈（心臓のけいれん）によってポンプとして動かなくなってしまった心臓に、電気ショックを与えることにより、もとの働きを取り戻させるための機器です。

目の前で人が倒れたら、119番通報をして、救急車が来るまでに近くにいる人が胸骨圧迫（心臓マッサージ）とAEDを使用することで、助かる可能性が4倍になります。

