



9月29日世界ハートの日
WORLD HEART DAY

毎年9月29日は世界ハートの日に定められ、心臓病についての理解を深めることを目的としています。今年はタイ保健省疾病予防局がスローガンに“USE TO CONNECT”を掲げるとともに、心臓病および冠動脈疾患に罹った患者の情報を開示しております。（上記患者が）新型コロナウイルスに感染すると致死率は20%に達するとも言われております。

心臓病および冠動脈疾患はタイ人の死因上位に位置し、年々増加傾向にあります。原因としては、遺伝、年齢、性別などコントロールできない要因と、運動や肥満、食習慣を含むコントロール可能な要因があります。それ故、心臓病患者は適切な食習慣や、他の合併症を予防するために定期的に運動をするなどの健康管理に気を付けるべきであるとされています。心臓病は高齢者のみならず、また性別を問わず、あらゆる人に起こり得る病気であり、心臓病のうちいくつかのものは予防可能であり、私たちの身近な問題です。

1. 食事

- 玄米、穀類、乾燥豆を食べる。
- 料理する際には、米ぬか油やキャノーラ油など良質な脂肪から作られた油を使用する。
- ナトリウムの摂取を避けるため、調味料や調理済み食品を減らす。
- ハーブ、胡椒やにんにく類のスパイスの使用を増やす。

2. 運動

心臓病予防として、1日30分・週5日、または、週150分の運動をおこなうため、ボディウエイトやヨガ、なわ跳びなどの自宅でできる運動を取り入れる。

3. 心

自分自身と家族の体と精神（心）の健康をケアし快活でいること。新たなことを学んで姿勢をよくしていくこと。そして、体、精神（心）、そして気持ちの状態を常にチェックすること。

心臓病から生じる予測できない症状が起こり、緊急事態となった場合は、AEDを使用することが一助になります。心停止から5分以上経過すると救命率は50%以下になり、1分遅れるごとに救命率は7~10%低下していきます。すぐに救命処置を施すことができれば、蘇生する確率は非常に高くなります。