



8月10日は…

健康ハートの日



Vol.41

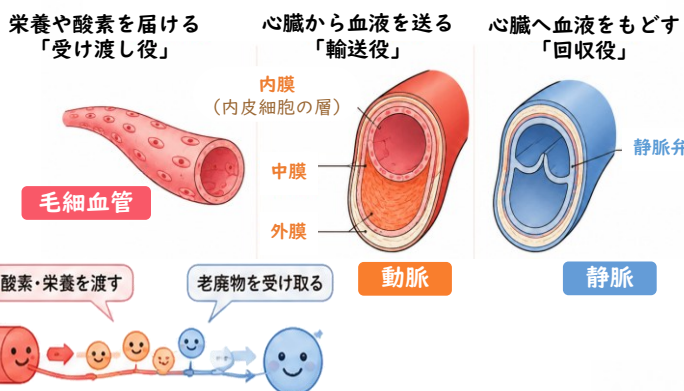
1985年に日本心臓財団が提唱した8(ハー)10(ト)の日。
日本循環器学会や日本循環器協会などが協力して、
循環器疾患の予防・啓発を目的に活動しています。

心臓は全身へ血液を送り出す24時間365日休まず働き続ける臓器。
もし心臓の働きが低下すると、栄養や酸素の供給が低下して健康全体に影響を及ぼします。

2025年の主な死因では、**心疾患(高血圧をのぞく)**は悪性新生物に続いて**第2位**です！
「循環器」には心臓だけでなく**血管**も含まれます。
脳血管疾患の死因が第4位であることから、血管の状態が健康に直結していることがわかります。

健康ハート10か条

- ① 血圧とコレステロールを正常に。(太りすぎ、糖尿病には注意して)
- ② 脂肪の摂取は、植物性を中心に。
- ③ 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩。(1日、6g未満を目標に)
- ④ 食品は、栄養バランスを考えて。(1日、30食品を目標に)
- ⑤ 食事の量は、運動量とのバランスで。甘いものには要注意。
- ⑥ つとめて歩き、適度な運動。
- ⑦ ストレスは、工夫をこらして上手に発散。
- ⑧ お酒の量は、自分のペースでほどほどに。
- ⑨ タバコは吸わない。頑固に禁煙。
- ⑩ 定期検診をすれずに。(毎年一度は健康診断)



実に地球約2.5周分におよぶ血管には、心臓から血液を送る「**輸送役**」の**動脈**、心臓へ血液を戻す「**回収役**」の**静脈**、栄養や酸素を届ける「**受け渡し役**」の**毛細血管**があります。

どの血管も一番内側を覆うのは**血管内皮細胞**。
わずか一層の細胞ですが、重要な働きをしています。

血管内皮細胞の働き

項目	働き	イメージ
①	一酸化窒素を産生して血管を広げたり縮めたりする	
②	血小板が接着するのを防ぎ血液を固まりにくくする	
③	白血球が血管壁へ入り込み過ぎないように調節して炎症を抑える	
④	動脈硬化を防ぐ	

血管内皮細胞は常に**アポトーシス**で新しい細胞に入れ替わっていますが、**酸化ストレス**や**慢性炎症**、**高血糖**が続くと傷つくスピードが修復を上回り、**血管内皮機能が低下**してしまいます。

健康ハート10か条を参考に、栄養や生活習慣を整えて「**傷つく速度**」を減らし「**修復する力**」を心がけていきましょう。