



World
PT Day
2026

心血管疾患

心血管疾患は、世界的に主要な死因となっています



心血管疾患 (CVD) により、毎年 **2,050万人** が命を落としている

全世界の死者数の **30%** は心血管疾患によるものである

その **85%** は心臓発作や脳卒中によるものである

心血管疾患による死亡の **4分の3以上** は、低・中所得国で発生している

心血管疾患とは？

心血管疾患 (CVD) とは、**心臓や血管に影響を及ぼす疾患の総称**です。この疾患により、血液や酸素、栄養素が本来のように体中を巡りにくくなることがあります。



時間が経つにつれて、血管が狭くなったり、硬くなったり、詰まったりすることで、心臓は通常よりも強く働かなければなりません。これにより、脳、心臓、筋肉などの重要な臓器への血流が低下し、心筋梗塞や脳卒中などの問題が起こるリスクが高まります。

予防

ほとんどの心血管疾患は、行動や環境に関連する危険因子に対処することで予防できます：



タバコの喫煙



アルコールの過剰摂取



不健康な食生活と肥満



大気汚染



運動不足

世界的に見て、高血圧は心血管疾患の主要な危険因子です



理学療法は、CVDの方々へどのような支援ができるのでしょうか？

理学療法士は、以下のような取り組みを通じて、患者さんが心血管疾患を管理し、新たな発症(例：心筋梗塞)のリスクを軽減します：

- 患者さんの主な**リスク要因**を特定し、健康的な生活習慣を取り入れるためのアドバイスを提供します
- 一人ひとりに合わせた運動プログラムを提供し、運動に対する**不安を克服**できるよう支援します
- 心臓疾患を**予防**するための最善の方法について指導します
- 体力を向上させ、**活動的な生活を維持**し、より質の高い生活を送れるよう支援します
- 症状を**自己管理**する方法についてアドバイスやサポートを提供します

理学療法は、どのように心血管疾患の予防へ役立つのでしょうか？

理学療法士は、患者さん中心のケアを提供する医療チームの一員です。理学療法士は以下の役割を担っています：



高血圧、糖尿病、肥満の方や、運動不足の方など、**心臓病のリスクが高い人々を特定**し、その方の身体機能や運動能力を評価します



安全で一人ひとりに合わせた運動プログラムを設計し、体力を向上させ、心臓病のリスクを低減するとともに、活動量の増加や体重管理など、健康的な生活習慣への改善を支援します



深刻な健康問題を予防するための早期発見と早期対応を促進し、警告サインを見逃さず、必要に応じて医療ケアへ紹介します

心臓の健康に最適な運動

CVDをお持ちの方、またはそのリスクがある方は、運動を再開・開始する前に、理学療法士や医療専門職に相談してください。



有酸素運動は心臓を健康に保ちます： 日常の動作が楽になり、疲れや息切れを感じにくくなります。また、気分を明るくし、睡眠の質を向上させ、心臓疾患のリスクを低減する効果もあります。



筋力トレーニングは筋力を高めます： 筋力が向上すると、日常生活や運動をより楽に、そして少ない労力でこなせるようになります。



バランスと柔軟運動は、安全に身体を動かすことに役立ちます： ストレッチは筋肉のこわばりを防ぎ、動きを円滑にし、痛みやけがを減らします。バランス運動は体の安定感を高め、転倒のリスクを低減します。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday