

# 心血管疾患および脳卒中

心血管疾患 (CVD) には、心臓および血管の疾患が含まれます。CVD は、脳卒中、不整脈、心不全、冠動脈性心疾患 (心臓発作および胸痛)、心臓弁の問題など、さまざまな症状を指すことがあります。

CVD は、プラークの蓄積により身体の一部への正常な血流が制限されることで起こります。その際、動脈瘤や血栓があると、体に障害が起こる可能性があります。

- ハワイ先住民と太平洋諸島民は、非ヒスパニック系白人よりも冠動脈性心疾患と診断される可能性が 10% 高くなっています (2021 年、Office of Minority Health)。
- 平均的な人口よりも、南アジア人は心臓発作による死亡率が 40% 高くなっています (2021 年、スタンフォード大学)。
- 心疾患はフィリピン人の主な死因であり、フィリピンの全死亡例の約 32% を占めています (2003 年、米国保健福祉省)。

心臓への血流が遮断されると心臓発作が起こります。

脳に酸素を運ぶ血管が閉塞すると、脳卒中が発生します。

高血圧は、動脈内の圧力が上昇することです。

心不全とは、心臓のポンプ機能が低下することにより、体内の血液や酸素が不足することです。

## 心血管疾患および脳卒中の予防

Centers for Disease Control and Prevention 提供

健康的な生活習慣を維持することで、血圧、コレステロール、血糖値を正常な状態に保ち、心疾患や心臓発作のリスクを軽減することができます。



毎日 30 分間の運動。ウォーキング、ランニング、フラ、パドリング、太極拳、クリケットは良い例です。



カロ、ウル、マンゴー、パパイア、レンズ豆、ドリアンなどの野菜や果物を食生活に取り入れましょう。



アルコールを摂取する場合は、適量の飲酒を心がけてください。



喫煙と副流煙の吸入は避けてください。



医師による定期的な健康診断や検診を受けましょう。



ストレスを減らし、健康的な食べ物を選んで食べることで、不健康な体重増加を防ぎましょう。

## 心疾患の徴候と症状

心疾患は、心臓発作や心不全、不整脈などの症状が出るまで診断されない「沈黙」の病と呼ばれることがあります。

- **心臓発作**: 胸痛や不快感、背中や首の上部の痛み、消化不良、胸やけ、吐き気や嘔吐、極度の疲労、上半身の不快感、めまい、息切れ。
- **心不全**: 息切れ、疲労、または足、足首、脚、腹部、または首の静脈の腫れ。
- **不整脈**: 胸がドキドキする (動悸)。

## 脳卒中の徴候と症状

- 顔、腕、脚のしびれや脱力感 (特に体の片側)。
- 混乱、発話困難、または発話の理解困難
- 突然の片目または両目の視力低下。
- 歩行障害、めまい、平衡感覚の喪失、または協調性の欠如。
- 原因不明の重度の頭痛。

あなたや他の人にこれらの症状のいずれかがある場合は、すぐに 9-1-1 に電話してください。

誰かが脳卒中かもしれないと思われる場合は、**F.A.S.T.** を行い、以下のテストをしてください。

**F**—Face (顔): 相手に笑顔を求めます。顔の片側が垂れ下がっていますか?

**A**—Arms (両腕): 両腕を上げるように指示します。片方の腕が下に垂れていますか?

**S**—Speech (発話): 相手に簡単なフレーズを繰り返すように指示します。言葉が不明瞭であったり、奇妙ではないですか?

**T**—Time (時間): これらの徴候が見られる場合は、すぐに 9-1-1 に電話してください。

# 心臓のための健康レシピ

アメリカ心臓協会提供のレシピ



## より健康的なロコ・モコ

人数分: 3 人前

- 材料:
- ズッキーニ (みじん切り) 1/2 カップ
  - 玉ねぎ (みじん切り) 1/3 カップ
  - ガーリックパウダー 小さじ 1/8 またはニンニク 1 片 (みじん切り)
  - 油 大さじ 1/2
  - 牛挽き肉 (赤身 95%) 1/2 ポンド
  - 黒コショウ 適量
  - 減塩グレービーソース 1 パック (0.87 oz) パケットローナトリウムグレービー (McCormick 30% 減塩ブラウングレービーミックスなど)
  - 卵 3 個 [卵 1 個あたり 184 mg のコレステロール]
  - 炊いた玄米またはハパ米 3 カップ
  - サラダや調理した野菜など、3 カップ分の野菜
  - 青ねぎ (スライス) (お好みで)

### 作り方:

1. 中型のフライパンに油を入れ、中火で熱します。玉ねぎを加え、時々かき混ぜながら 3 分ほど加熱します。
2. ズッキーニとニンニクを加え、さらに 1~2 分、ズッキーニがしんなりするまで炒め煮します。火からおろし、冷ましておきます。
3. 炒め煮した玉ねぎとズッキーニが冷めたら、ボウルに入れた挽肉と混ぜ合わせます。お好みで黒コショウを加えます。
4. つに分けて形を整え、冷蔵庫で 1 時間程度冷まします。時間がない場合は、この工程を省いてもかまいません。
5. その間に、サラダを用意するか、野菜のメドレーを調理し、サイドに添えておきます。
6. グレービーソースの作り方は、パッケージの指示に従ってください。
7. パテが冷めたら、フライパンに油をひき、パテを焼きます (片面約 4~5 分)。
8. 卵は、サニーサイドアップまたはオーバーイージーで焼きます。
9. 皿にご飯、パテ、卵を盛り付け、グレービーソースをかけます。お好みで青ネギを添えてください。野菜を添えて出来上がり。

### 1 人前あたりの栄養成分。

カロリー: 480 カロリー	ナトリウム: 550 mg
総脂肪: 14 g	総炭水化物: 58 g
コレステロール: 235 mg	タンパク質: 29 g

## タンドーリチキン、玄米添え

人数分: 4 人前

- 材料:
- 玄米
  - 骨なし、皮なしの鶏胸肉または Tenderloin (目に見える脂肪はすべて取り除く) 1 ポンド
  - レモン汁 1/4 カップまたは
  - ライム果汁 1/4 カップ
  - プレーンヨーグルト (無脂肪) 1/2 カップ
  - 生のにんにく (みじん切り) 3 片または瓶詰めのにんにく (みじん切り) 小さじ 3
  - クミン (挽き割り) 小さじ 1
  - パプリカ 小さじ 1/2
  - ターメリック 小さじ 1/2
  - 生姜 (すりおろし) 小さじ 1/2
  - コショウ 小さじ 1/4



### 作り方:

1. オーブンを 400°C に予熱します。
2. 鶏肉を 9x9 の耐熱皿に入れ、フォークで鶏肉全体に穴を開けます。
3. 小さなボウルにレモン汁、ヨーグルト、にんにく、クミン、パプリカ、ターメリック、生姜、コショウを入れて泡立てます。
4. 鶏肉に混ぜ合わせたものに加え、裏返し、20 分放置します (冷蔵庫で一晩寝かせてもいいです)。15 分ほど焼いて、鶏肉を裏返し、さらに 15 分焼きます。
5. 鶏肉を焼いている間に、米をパッケージの説明書通りに用意します。
6. 鶏肉をご飯の上に盛り付けます。

### 1 人前あたりの栄養成分。

カロリー: 243 カロリー	ナトリウム: 162 mg
総脂肪: 4 g	総炭水化物: 22 g
コレステロール: 73 mg	タンパク質: 28 g