



循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口だより 第1号

* 楽しいはずの年末年始やお正月は「危険がいっぱい!」について... *

師走はどなたにとっても慌ただしい時期。クリスマスやお正月を楽しみにしている方も多いでしょう…。循環器病の方にとって、この時期の過ごし方は大変重要です。健康で過ごせるかどうか、この時期を上手に乗り切れるかどうかで決まるかもしれません。ですので、初回の今回は来るべき年末年始に備えて、どのようなリスクがあり、どのような点に注意すればいいのかをあげていきましょう。

年末年始に陥りやすいリスク

- ☑ 師走の慌ただしい中、ストレスをためがち
- ☑ 大掃除で心身ともに頑張りすぎてしまう
- ☑ 寒い中、初詣に出かける
- ☑ つい夜更かし
- ☑ ついお酒を飲み過ぎてしまう
- ☑ (禁煙中だったのに) つい喫煙をしてしまう
- ☑ おせちやごちそうをたべすぎて塩分過多となる
- ☑ 「家でのごんびり」が高じて、不活動になる
- ☑ お孫さんやお客さんの訪問についてエキサイト
- ☑ 流行の風邪をもらってしまう



寒さや、塩分過多、ストレス、感染、過活動ないし不活動といった項目は、その後も続く冬の寒さを乗り切るためには避けたいことです。

どうやって回避するかのアドバイスが聞きたい方は

* 今年度の府民公開講座のご案内 *

2026.2.14(土)

14:00～16:00

京都府脳卒中・心臓病等総合支援センター事業

府民公開講座

「脳卒中・心臓病等総合支援センターの活動」



* 循環器病総合支援センターのご案内 *



循環器病(脳卒中等も含む)に関する疑問や不安、悩みに対し専従相談員(看護師)が皆様のお話を伺い、一緒に考え問題を解決するお手伝いをしています。
対象：子供から大人まで・患者ご本人様はもちろん家族・友人でも可・匿名相談可能・予約不要・無料・お電話でも直接お越しいただいても結構です。

受付時間：月-金(祝日除く) 9-12時・13-16時
電話番号：075-251-5824



↓ ▶ ▶ ▶ 申し込み方法は裏面へ ↓

2026.2.14(土)

14:00~16:00

参加無料
オンライン開催
(視聴会場有)

京都府脳卒中・心臓病等総合支援センター事業

府民公開講座

「脳卒中・心臓病等総合支援センターの活動」



- 01 京都府における循環器病対策について 10 min. 京都府健康福祉部 健康対策課
- 02 脳卒中・心臓病等総合支援センターの活動～心臓病領域～ 50 min.
- 循環器病診療と京都心不全ネットワーク 京都府立医科大学附属病院 循環器内科 嶋聖明
 - 安静の害：運動のススメと心臓病予防 京都府立医科大学附属病院 循環器内科 白石裕一
 - 心臓を元気に保つ冬の運動 -寒い季節を安全に過ごすコツ- 京都府立医科大学附属病院 リハビリテーション部 山崎志保
 - 移行期支援から考える循環器病総合支援センターの活動 京都府立医科大学附属病院 循環器病総合支援センター 櫻木知子
- 03 脳卒中・心臓病等総合支援センターの活動～脳卒中領域～ 50 min.
- 司会：京都大学医学部附属病院 脳卒中療養支援センター・もやもや病支援センター 宮本 享
- 脳卒中生活期連携主治医制とかかりつけ医登録 京都大学医学部附属病院 脳卒中療養支援センター 宮本 享
 - 脳卒中生活期かかりつけ薬局登録による服薬指導体制の構築 京都大学医学部附属病院 薬剤部 川田将義
 - 京都府における脳卒中急性期・回復期49病院の情報共有と多職種連携による患者支援体制の構築 京都大学医学部附属病院 脳卒中療養支援センター 櫻戸真弓

共催：京都府・京都府医師会・京都府立医科大学附属病院・京都大学医学部附属病院

後援：心臓病診療と予防研究学術協会

▶▶▶ 申し込み方法は裏面へ

ご参加には事前の参加登録が必要です

登録〆切：2/10 火

主な対象者



- 脳卒中・心臓病患者さんやそのご家族が受けられる支援に関心のある方
- 脳卒中・心臓病患者さんへの医療・ケアを担っておられる方
- 脳卒中・心臓病患者さんへの社会的支援を行っておられる方

オンライン参加の方
(zoomウェビナー)



下記URLもしくはQRコードよりお申込みください

ご登録いただいたメールアドレス宛に参加URLをお送りします

https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_8mnujDWuQuCiz3bk02CPTA

会場参加の方

定員オーバーの
場合のみご連絡
いたします
(FAX・Mail)

原則はオンライン参加となりますが、オンライン接続が難しい方を対象にした視聴会場を設けております(先着50名まで)。ご希望の方は以下までお申し込みください

▶ TEL 075-411-5000 (平日9:00~17:00)

▶ FAX 075-411-5001

▶ Mail : 411-5000@pref.kyoto.lg.jp

*メールの件名を「2/14府民公開講座」としてください

*FAX、Mailでお申し込みの方は、本文にお名前、連絡先(電話番号)を記載ください。

視聴会場 注) 当会場は視聴専用会場となり、演者とは別会場となります

京都府医師会館 2階 213会議室

<https://www.kyoto.med.or.jp/business/access.shtml>

