



# 循環器病総合支援センター

## 脳卒中相談窓口だより 第2号

\*新年あけましておめでとうございます。

新春特集は、「女性の心臓にやさしい生活とは...」について\*

あけましておめでとうございます！新年早々ではありますが、日本人の死因の第1位は悪性新生物（がん）ですが、第2位は心疾患や脳血管疾患などの循環器病です。ところが、女性では、これが逆転し循環器病が最も多い理由となっています。そこで生活を振り返っていただくチェックリストです。

### 心臓と血管にやさしいライフスタイルチェックリスト

- 毎日、野菜や果物をしっかり食べている
- 肉よりも魚や大豆製品をよく食べている
- 食事の塩分を控えている（減塩を意識している）
- 揚げ物や甘いお菓子・飲み物を控えている
- 週に5日以上、30分以上の運動をしている
- タバコを吸わない（電子タバコ）を含む
- 7~9時間の質のよい睡眠をとれている
- 適正体重（BMI\*18.5~25未満）を維持している
- 家でも血圧を測っている（目安：125/75未満）
- 年に1回は健康診断を受けている

\*BMI（体格指数）＝体重（kg）÷（身長（m）×（身長（m）

…日本循環器協会主催無料健康セミナーの情報は裏面へ

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、この後も続く冬の寒さを乗り切るために避けたいことがあります。

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」



↓ ↓ ↓ 申し込み方法は裏面へ ↓

### \*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、一緒に考え方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頂いても結構です。

受付時間：月~金（祝日除く）9~12時・13~16時

電話番号：075-251-5824

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」



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 的場聖明
- 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 横戸真弓

主催：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

▶▶▶ 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ご関心のある方
- 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](https://us02web.zoom.us/webinar/register/WN_8mnujDWuQuCiz3bk02CPTA)

会場参加の方

定員オーバーの場合のご連絡  
いたします  
(FAX・Mail)

原則はオンライン参加になりますが、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でお申込みの方は、本文にお名前、連絡先(電話番号)をご記載ください。

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>

公開セミナー 参加無料

Go Red for Women Japan 健康セミナー2026

# 赤をまとい 女性の心臓病を考える

東京 2026年2月7日(土)

13:00~15:00 開場 12:30

大阪 2026年2月21日(土)

13:00~15:00 開場 12:30

一橋大学 一橋講堂

東京都千代田区一ツ橋2-1-2  
学術総合センター内

梅田スカイビルスペース36L

大阪市北区大淀中1-188  
TOWER WEST 36F

参加のお申し込みはこちらのQRから>>

<https://forms.gle/YRQ4o5ecBNIPFveJ8>



Go Red for Women® とは

「Go Red for Women®」は米国心臓協会(AHA)が20年前より展開する女性の心臓病に特化した疾患啓発活動です。米国ではこの活動の一環として毎年2月の第1金曜日を「National Wear Red Day」(赤をまとう記念日)に指定し、心臓病啓発イベントを開催しております。日本では2023年に「Go Red for Women Japan」としての活動を開始しました。

※Go Red for Women® ならびに National Wear Red Day® は AHA の登録商標です。

昨年の様子はこちら | [「Go Red for Women Japan」で検索 >>](#) | [Go Red for Women Japan](#) [検索]

主催 一般社団法人日本循環器協会

後援 日本循環器学会 日本循環器看護学会 日本心臓財団 日本AED財団

Go Red for Women Japan 健康セミナー2026

# 赤をまとい 女性の心臓病を考える in 大阪

Go Red for Women® とは

「Go Red for Women®」は米国心臓協会(AHA)が20年前より展開する女性の心臓病に特化した疾患啓発活動です。米国ではこの活動の一環として毎年2月の第1金曜日を「National Wear Red Day」(赤をまとう記念日)に指定し、心臓病啓発イベントを開催しております。日本では2023年に「Go Red for Women Japan」としての活動を開始しました。

※Go Red for Women® ならびに National Wear Red Day® は AHA の登録商標です。

## Program

### 開会のあいさつ

東條 美奈子 北里大学 医療衛生学部

### 第I部 講演

司会 橋原 圭子 大阪大学 名誉教授

### 女性の心筋梗塞

#### 一気づきにくいサインと予防のポイント

安田 聰 東北大大学院 医学系研究科 循環器内科

### 女性に多い「見逃し不整脈」

#### —更年期との違い、正しく知る

副島 京子 合志大学医学部 循環器内科

### Wear Red Japan Runway

京都きものPR大使  
レッドドレスを身に纏った女性たちが  
赤をテーマに歩く  
ミニファッションショー を開催します。



### 総合司会

岸 拓弥

国际医療福祉大学大学院  
医学研究科 循環器内科

### 第II部 パネルディスカッション

#### 司会

坂東 泰子  
尾上 健児  
三重大学大学院  
医学系研究科 分子生理学  
奈良県立医科大学 循環器内科

### 「私だけじゃなかった！」 そのドキドキ。 ～みんなで話して心が軽くなる 不整脈トーク～

安田 聰

副島 京子

東北大大学院 医学系研究科  
循環器内科

神吉 佐智子

杏林大学医学部 循環器内科

神永 芳子

大阪歯科薬科大学  
口腔正位管外

全国心臓病の子どもを守る会

### 閉会のあいさつ

小室 一成

日本循環器学会代表理事/  
国际医療福祉大学副学長

メディカルクオール株式会社  
Go Red for Women Japan 健康セミナー運営事務局

東京都中央区日本橋2-14-1 フロントプレイス日本橋9F

TEL: 03-6369-8715 / FAX: 03-6369-8702

Email: grfwj-kenko@m-qol.co.jp