

循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口だより 第10号

＊心臓とこころはつながっている？ストレスチェック&セルフケア＊

ストレスは気分の変化だけでなく、自律神経やホルモンバランスを乱して血圧の上昇や脈拍の変動を引き起こすため、循環器病（心臓病と脳卒中など）の予防においても「こころ（メンタル）のケア」は重要です。

ご自身の現在のストレス状態と、日頃のケア習慣をチェックしてみましょう！

Part1.あなたの「ストレスサイン」チェックリスト

【こころのサイン】

- ☐ 理由もなくイライラしたり、怒りっぽくなったりする
- ☐ 何をするにもやる気が出ない、億劫に感じる
- ☐ これまで楽しめていた趣味や仕事に興味をもてない
- ☐ 不安や焦りが強く、気持ちが落ち着かない

【体のサイン(自律神経・循環器系のサイン)】

- ☐ 朝起きた時に疲れがとれていない、すっきりしない
- ☐ 寝つきが悪い、夜中に何度も目が覚める
- ☐ いつもより血圧が高い、または、変動が大きい
- ☐ 動悸がする、息苦しさを感じることもある
- ☐ 頭痛、肩こり、胃痛、食欲不振（または過食）がある

【行動】

- ☐ 人と会うのが面倒になり、人づきあいを避けがちになる
- ☐ 飲酒量やたばこの量、お菓子の量が増えた
- ☐ ミスや忘れ物が増えた



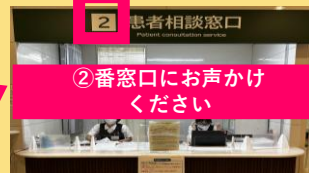
【判定の目安】

- ・ 0～2個：ストレス状態は安定しています。
今のケアを続けましょう。
- ・ 3～5個：知らず知らずのうちに
ストレスが溜まっているかも
意識的に休息をとみましょう。
- ・ 6個以上：心や体が「やすみたい」と
発しているSOSのサインです。
無理をせず周囲や専門家に
相談してみましょう。

詳しいアドバイスが聞きたい方は



＊循環器病総合支援センター 脳卒中相談窓口のご案内＊



②番窓口にお声かけ
ください

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



↓ 詳しくきいてほしいなという方 ↓

Part2.日常でできる「ストレスケア習慣」チェックリスト

日常の生活の中で、心と体の健康を守る習慣がどのくらいできているかチェックしてみましょう。

- ☐ 【睡眠】毎日決まった時間に布団に入り、十分な睡眠を確保できている
- ☐ 【運動】ウォーキングなどの軽めの有酸素運動を定期的に行っている
※血流改善・ストレス発散
- ☐ 【食生活】3食バランスよく食べられている
- ☐ 【食生活】カフェインやアルコールを過剰にとりすぎしていない
- ☐ 【リラックス】深呼吸(複式呼吸)やストレッチ、ぬるめのお風呂に浸かる時間を作っている
- ☐ 【気持ちの整理】悩みや愚痴を話せる家族・友人・同僚などの存在がいる
- ☐ 【デジタルデトックス】寝る前のスマートフォンやパソコンの操作を控えている

心臓や血管の健康を維持するためには、食事や運動だけでなく、「こころの休息」が欠かせません。

もし、「一人では抱えきれない」「体調（血圧や心臓）にも影響がでている気がする」と感じたときは我慢せず、医療機関や当センターへご相談ください。

一人で悩みを

まずはみんなの悩みを
見てみませんか？

あなたの悩みを
投稿してください

抱え込んでいませんか？

循環器病患者さんが
気軽に声をあげられる場所

循環器のニーズ 見える化プロジェクト



患者家族 不整脈

客観的に症状を
把握する方法

心臓 通院

父は我慢強いので、なかなか症状を訴えてくれません。客観的に体調を把握する方法はありますか。

2025.07.28

0 0

このニーズを詳しく見る



患者本人 社会

酸素ボンベの悩み

心臓 旅行 退院後 通院

重い酸素ボンベを引いて出かけるのがつらい。もっと軽くて、見た目も良いカートはありませんか？

2025.07.28

0 0

このニーズを詳しく見る



医療従事者 先天性疾患

患者さんの服薬管理

体重管理 水分制限 退院後

患者さんが薬をどれくらい飲み忘れているか知りたい。良い方法はありませんか。

2025.07.28

0 0

このニーズを詳しく見る

患者さんご本人、患者さんのご家族、医療関係者、企業関係者どなたでも無料で利用可能です

今すぐチェック！



<https://needs-prod.j-circ-assoc.or.jp/>

または 循環器のニーズ見える化プロジェクト

検索



循環器
ニーズ見える化
プロジェクト

日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口だより発行およびお問い合わせ先：京都府立医科大学附属病院
患者サポートセンター 循環器病総合支援センター・脳卒中相談窓口 075-251-5824