

COCORO VOICE

Vol.6 WINTER

心臓とココロに寄り添う
健康情報マガジン

心臓とココロの声を届ける

日本でも始動!

女性のための
循環器疾患予防・
啓発プロジェクト

**Go Red
for Women**

巻頭インタビュー

平野レミ

料理愛好家/シャンソン歌手

女性 × 健康 × 料理

Remi Hirano



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

平野レミさんが 医師とおしゃべり

Special Interview

女性×健康×料理

いつも明るい笑顔で美味しい料理のレシピを提供してくださる平野レミさん。循環器医とお話いただきました。



循環器病は予防が可能
だからこそ早期受診を

Recipe

平野レミさんの赤い健康レシピ (4人分)

「赤い」は心臓や血管を強くする働きがあります。また、赤い野菜にはビタミンCが豊富に含まれており、免疫力を高める効果があります。レミさんの健康レシピは、心臓や血管を強くする働きがある赤い野菜を積極的に取り入れることです。

材料：赤い野菜(トマト、ピーマン、パプリカ、人参、ニンジン、ジャガイモ)、鶏肉、コンソメ、塩、こしょう、オリーブオイル

作り方：1. 野菜はすべて洗って、適当な大きさに切る。2. 鶏肉は一口大に切る。3. フライパンにオリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。4. 鶏肉が焦げ付いたら、野菜を加えて炒める。5. 野菜が柔らかくなったら、コンソメを加えて煮込む。6. 塩、こしょうで味を調える。7. 仕上げにオリーブオイルを少し加える。

レミさんの健康の秘訣



聞き手
東條 美奈子 先生
北里大学医療衛生学部教授
日本循環器協会
Go Red for Women Japan ワーキンググループ委員長

女性の病気について 最初に思い浮かぶ病気は？

東條美奈子先生(以下、東條先生) 今日女性の循環器病や、これから始まる疾患啓発活動についてお話をさせていただけだと思います。本日はよろしくお願いたします。

平野レミさんは、女性がかかりやすい循環器病があるのを存じですか？

平野レミさん(以下、レミさん) 女性の病気というと、乳がんや子宮頸がんなど婦人科系の病気が思い浮かびます。でもそれは「循環器病」ではありませんよね？

東條先生 循環器病は、心臓や血管の病気をいいます。

レミさん 心臓の病気ですと心筋梗塞で亡くなった男性が身近にいます。タバコをかなり吸う方でした。

東條先生 心筋梗塞は男性の病気のイメージがありますが、女性も発症します。この疾患は典型的な症状が出ない方もいるため、自

分が心臓の病気と思わずに病院に行くのが遅れる受診しても専門医に紹介されず手遅れになるといったケースも少なくありません。

また、女性に多い心血管系の病気として、心臓の細い血管の機能異常で起こる「微小血管狭心症」、朝方に心臓の血管が縮んで胸痛が起こる「異型狭心症」、膠原病の患者さんで合併しやすい「肺高血圧症」などがあります。

レミさん はじめて聞きました。女性の心臓病はあまり知られていないのでしょうか。

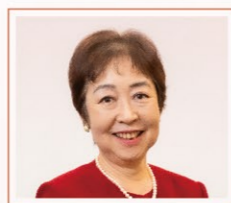
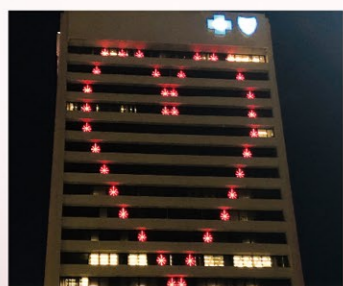
東條先生 「女性は心臓病にならない」という思い込み、心臓病の診断や検査基準が男性のものであることから、女性の心臓病に対して正しく理解されていない現状があります。こうしたことが問題視され、現在、世界各国で女性の循環器病の啓発活動が行われています。

「女性」と「循環器病」という 知ってほしい

レミさん それ赤いドレスがマークの

平野レミさん
料理愛好家
シャンソン歌手





女性のトータルな健康と活躍を
支援する活動に拡大

いよいよ「Go Red for Women “JAPAN”」が
スタート!

赤を身に付け女性の循環器疾患を啓発
女性のための循環器疾患予防・啓発プロジェクト

Go Red for Women

「Go Red for Women®」をご存じですか?

2004年から米国心臓協会 (AHA) が始めた女性の循環器疾患の予防・啓発のための活動で、
今や米国のみならず世界50カ国以上に広がっています。

日本循環器協会 (JCA) は2023年3月に、この「Go Red for Women」活動をAHAと協働する協約を締結。

2024年春より、日本でも活動が始まります。

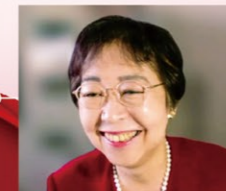
AHAで本活動を推進してきたMichelle A. Albert 先生と、これまで日本で啓発活動を行い、
国内での実施に尽力されてきた瀧原圭子先生にお話を伺いました。

Michelle A. Albert 先生



第36代米国心臓協会プレジデント
「Go Red for Women」を成功に導く。

瀧原 圭子 先生



大阪大学 名誉教授、元日本循環器学会 常務理事
「Go Red for Women」に早くから賛同し、
日本国内での実施に尽力。

米国で「Go Red for Women」が始まったのは

ご存じですか？

こんな

赤



あなたは「赤」に、どんなイメージをお持ちですか。
「赤」にまつわるトリビアを集めてみました。

赤い食べ物は“心”に良い？

赤い食べ物は、心臓や血管を健康に保つのに役立ちます。鉄分やビタミンKが豊富で、血行を促進し、心臓の機能をサポートします。



クコの実



赤は体を温める？

赤い色は、体温を上げるのに役立ちます。赤い食べ物は、体を温め、免疫力を高め、風邪やインフルエンザから身を守ります。

冬は暖房が効かない部屋でも、赤い色を多用すると、暖かみを感じられる。

暖房が効かない部屋でも、赤い色を多用すると、暖かみを感じられる。




赤十字マークはなぜ赤い？

赤十字マークは、1864年にスイスのドナト・ニコラウス・パルメットによって考案されました。赤い色は、血や傷を象徴し、救急医療を意味します。



女性にも

ためらわずAEDを

Automated External Defibrillator

— 女性にも当たり前AEDが使われる社会に —



千葉市立海浜病院 / NPO法人ちば救命・AED普及研究会 / 公益財団法人日本AED財団 本間 洋輔 (医師)

「女性だから」AEDが使われにくい現状

女性にAEDが使用できないという現状は、救急医療の現場でよく見られます。これは、AEDの操作が複雑で、女性には難しいと誤解されているからです。

ブラジャーやネックレスは着けたままでOK

AEDを使用する際、ブラジャーやネックレスを着けたままでも大丈夫です。AEDは、胸に貼るパッドを通じて心臓に電気を流すので、衣服は関係ありません。

急いでAEDを使わなければ助からない命がある

心臓発作や脳卒中は、発症から数分以内に処置しないと命を失う可能性があります。AEDは、救命の鍵となるため、すぐに使ってください。

(写真1) 救命処置時に使用する目隠シート



(写真2) AED使用時に体にかけるシート「まもるまる」



会員募集中！ 日本循環器協会はどなたでもご入会いただけます。

日本循環器協会の会員にはうれしい特典が満載！

心臓とココロに寄り添う
健康情報マガジン
「COCORO」の定期購読が無料！

季刊になりました！



日本循環器協会ホームページには
会員限定コンテンツが続々追加！

循環器に関する
情報が満載

- New! 紹介! とよりの街の心不全療養指導ネットワーク 医療関係会員向け
- New! ダウンロードコンテンツ(イラスト) 一般会員向け 医療関係会員向け
- 突撃! とよりの心不全療養指導士 医療関係会員向け
- 心不全療養指導 はじめの一歩 医療関係会員向け
- 心臓の病気の知恵袋 一般会員向け
- いまさら聞けない循環器診療の知恵袋 医療関係会員向け
- 47都道府県支部の活動情報 一般会員向け 医療関係会員向け
- 試し読みで循環器のガイドラインを学ぼう 医療関係会員向け

New Contents のご紹介



<https://cocoro-shop.jp/>

心臓とココロをつなぐ公式通販サイト 『COCORO-SHOP』がオープン



当協会では、心臓病を持つサッカー選手としてお馴染みの『キャプテン翼』三杉淳を心臓病啓発アンバサダーとして迎え、毎日休みなく働いている心臓と健康について啓発活動を行っています。この度、公式通販サイトCOCORO-SHOPにて、三杉淳をアレンジした協会限定のグッズなどを販売するページが完成。今後もさまざまなグッズが登場しますのでお楽しみに♪



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

信頼性の高い身近な循環器診療医療 機関を簡単検索『見える化マップ』



循環器病は生活習慣病の早期治療により予防が可能。しかし「適切な医療機関がどこにあるのかわからず受診できない」という方も多く、患者数の増加に歯止めがかからない状態です。そんな状況を打開すべく、受診率向上の一助となる医療機関が検索できるコンテンツが登場。

現在はつくば市内の医療機関をパイロット的に掲載している段階ですが、問題点を洗い出しながら順次、全国展開していきます。



フォロー&リポスト
よろしくお願いします。 公式 X (旧 Twitter)
@J_Circ_Assoc

入会のお申し込みは日本循環器協会の
ホームページよりお願いします。

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



年会費	一般の方	医療関係者	医師
	3,000 円		10,000 円

♥1,000円以上のご寄付をいただいた方にも「COCORO」を差し上げています！



日本循環器協会
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION