

# COCORO VOICE

Vol.10 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

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

健康セミナー2024レポート

巻頭  
インタビュー

山瀬まみ

タレント

女性の健康と循環器疾患を考える  
更年期後の  
発症リスクと予防策



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION

山瀬まみさんに聞くすこやかライフ

大人になって見えてきた

# 「適当」の効果

軽妙なトークと天真爛漫な笑顔が魅力の山瀬まみさん。健康についての想いや、すこやかに暮らす秘訣について伺いました。



山瀬まみさん タレント

1969年 神奈川県出身。1986年にアイドルとして歌手デビュー。その後、タレントに転身し、バラエティ番組や情報番組に多数出演するなど、お茶の間の顔として活躍。料理上手でも知られる。



聞き手  
坂東泰子先生(医師)

三重大学女子生理学教授  
日本循環器協会  
Go Red for Women Japanワーキンググループ委員

## カゼ予防を徹底、医食同源も意識

**坂東泰子先生** (以下、坂東先生) 今日山瀬さんに健康について、いろいろとお話を伺いたいと思います。長く芸能界で活躍されていて、健康には人並み以上に気を付けていらっしゃると思いますが、その秘訣を教えてください。

**山瀬まみさん** (以下、山瀬さん) 気を付けているのはただ1つ、「カゼをひかない」ことです。咳や鼻水が出たら番組進行に影響してしまうので。「口ナ前から割とマスク生活で、うがいと手洗いを徹底しているし、汗をかいたらすぐ着替えたり、上着でこまめに調節したりしています。

**坂東先生** プロ意識が高いですね。食事などはどうですか？

**山瀬さん** 元々考え方が医食同源で、体をつくるのは自分が口に入れたものだけ、自分で自分を守るのは食べ物だけと思っています。あとは「減塩」。調味料は減塩タイプがあれば減塩を選ぶし、品目数やバランス、「いかに効率良く栄養素を摂るか」にも気を付けています。例えば、ビタミンB1を摂ったらアリシンと一緒に摂る、焼き

魚にレモンをかけてカルシウムの吸収率を上げる…など。食費をかけた分、吸収率も上がり考えてる、貧乏性だから(笑)。

**坂東先生** 素晴らしい！私はもつ何とかの不養生で…週末に作り置きをしたいと思っではいるのですが、山瀬さんはレシピ本を出されていますが、工夫していることなどはありますか？

**山瀬さん** 気負うと、できなかったときにストレスになってしまいますよね。だから、自分が欲しいければ多少ジャンクなものでも食べていいと思うし、もう「コンビニ」飯はうんざりっていう気分になったら一生懸命、時間をかけて野菜を煮ることもあります。「足りないものは体が欲している」と思うんです。欲していなければいいや、と自分を楽にしてあげるスタンスでないと、自分を追い込んでしまつて精神的にきつくなるので…。

**坂東先生** おっしゃる通り。バランスが大事ですよ。

## 「適当にする努力」も大事

「適当にする努力」も大事



「適当にする努力」も大事

「適当にする努力」も大事

## 帰宅した瞬間にリラックス

帰宅した瞬間にリラックス



帰宅した瞬間にリラックス



プレゼント

山瀬まみさんのサイン色紙を抽選で10名の方にプレゼント!

応募はこちらから



衣装協力/SHIROMA、ブラフシューベリア株式会社

# 女性の健康と循環器疾患を考える 更年期後の 発症リスクと予防策

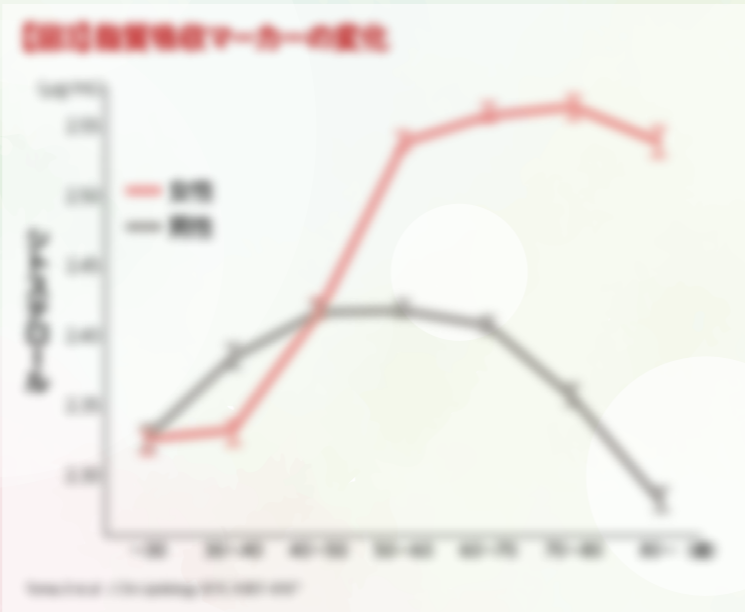


更年期を迎えた女性は、ホルモンバランスが変化することより、心血管疾患など循環器疾患の発症リスクが高まります。高血圧や脂質異常症、肥満といった生活習慣病への対処法を、性差に注目しながら具体的に解説します。これらの知識で未来の健康を守りましょう。

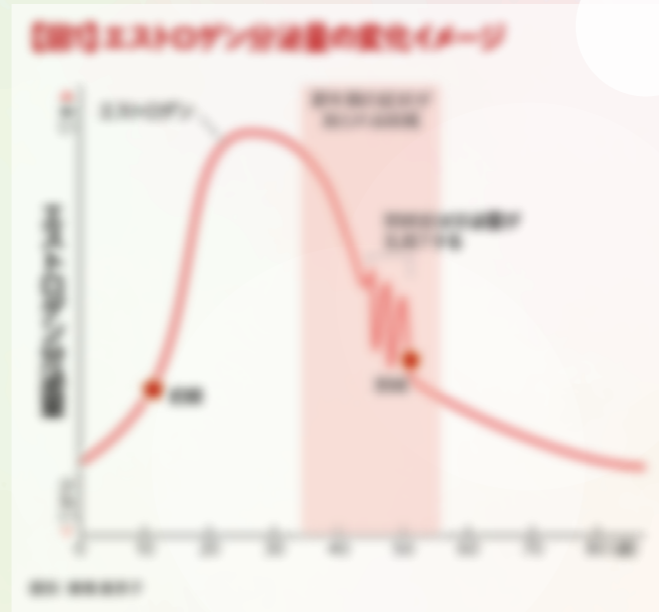
北里大学医療衛生学部 教授  
東條 美奈子 (医師)

更年期を迎えた女性は、ホルモンバランスが変化することにより、心血管疾患など循環器疾患の発症リスクが高まります。高血圧や脂質異常症、肥満といった生活習慣病への対処法を、性差に注目しながら具体的に解説します。これらの知識で未来の健康を守りましょう。

“ 今から始める循環器疾患予防 ”



“ 女性の体を左右する  
女性ホルモンに注目 ”



“ 女性特有の  
循環器疾患発症リスク ”

“ エストロゲンの減少で  
起こりやすくなる  
代表的な循環器疾患 ”



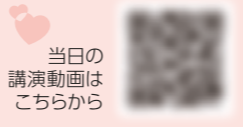
更年期を迎えた女性は、ホルモンバランスが変化することにより、心血管疾患など循環器疾患の発症リスクが高まります。高血圧や脂質異常症、肥満といった生活習慣病への対処法を、性差に注目しながら具体的に解説します。これらの知識で未来の健康を守りましょう。



# 女性のココロと心臓のはなし

一般社団法人 日本循環器協会 Go Red for Women Japan 健康セミナー

2024年2月2日(金) 13:00~15:00 @東京大学 鉄門記念講堂



当日の講演動画はこちらから

2024年、女性の心臓病に特化した啓発活動が日本で始まりました。その取り組みの1つ、「赤をまとい女性の心臓病を考える」をテーマとした健康セミナーをご紹介します。

健康的に暮らすために女性のココロと心臓を理解する

2024年、女性の心臓病に特化した啓発活動が日本で始まりました。その取り組みの1つ、「赤をまとい女性の心臓病を考える」をテーマとした健康セミナーをご紹介します。

赤をまとい心を1つに健康寿命の延伸を目指す

2024年、女性の心臓病に特化した啓発活動が日本で始まりました。その取り組みの1つ、「赤をまとい女性の心臓病を考える」をテーマとした健康セミナーをご紹介します。



## Go Red for Women®とは？

Go Red for Women®とは、心臓病の予防と啓発を目的とした国際的なキャンペーンです。毎年2月1日を「心臓病の予防の日」として、赤をまとって心臓病のリスクを減らすことを目指しています。

これまでならびに今後の活動はこちらから



# 女性特有の症状を漢方で改善する

人生100年時代といわれる昨今、更年期は、第二の人生を生きるための点検期と捉え自身の体を見つめ直す良い機会です。ここでは、漢方という代替医療の視点で、更年期に生じやすい症状とその対処法についてご紹介します。



金沢医科大学 総合内科 赤澤 純代 (医師)

## 漢方医学における健康の考え方

漢方医学では健康を「氣、血、水」のバランスで捉え、その不調を整えることが健康の鍵とされています。...

## 気を付けない「むくみ」の症状

むくみは、漢方医学で「水腫」と呼ばれる症状で、主に「水」のバランスが崩れることで起こります。...

## 漢方を上手に取り入れ健康的な生活を

漢方医学は、生活習慣の改善と併せて取り入れることで、より健康的な生活を送ることができます。...



一般社団法人 日本循環器協会  
Go Red for Women Japan 健康セミナー2025

公開セミナーのお知らせ

参加無料

# 赤をまとい 女性の心臓病を考える

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2024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。

2024年の様子は  
こちら



**東京** 2025年2月8日(土)  
13:00~15:00 開場 12:30  
@東京大学 安田講堂(先着800名)  
東京都文京区本郷7-3-1

パネリストとして  
山瀬まみさんが登場!

第一部 「女性の健康と循環 ~むくみの鑑別と漢方~」  
「女性に多い微小血管狭心症」

第二部 パネルディスカッション  
その疑問、循環器専門医がお答えします

プログラム(予定)

**大阪** 2025年2月22日(土)  
13:00~15:00 開場 12:30  
@梅田スカイビル スカイルーム1(先着200名)  
大阪市北区大淀中1-1-88 TOWER EAST 36F

パネリストとして  
澤穂希さんが登場!

第一部 「もっと慎重に!もっと大胆に! ~女性の心臓病への向き合い方~」  
「女性にもAEDを!」  
「女性の体調を整える東洋医学の知恵」

第二部 パネルディスカッション  
その疑問、循環器専門医がお答えします

プログラム(予定)

Go Red for Woman Japan 健康セミナー2025(東京・大阪)は  
こちらからお申込みください



## 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いっぱい

心臓とココロに寄り添う健康情報マガジン  
「COCORO」を年4回郵送でお届け



ホームページ内における  
会員限定コンテンツの閲覧

- ◎ダウンロードコンテンツ(イラスト) 一般会員向け / メディカルスタッフ向け
- ◎心不全療養指導 はじめの一步 メディカルスタッフ向け
- ◎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 メディカルスタッフ向け
- ◎試し読みで循環器のガイドラインを学ぼう メディカルスタッフ向け
- ◎公式通販サイト「COCORO-SHOP」 一般会員向け / メディカルスタッフ向け

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	メディカルスタッフ	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!  
♥最新のお知らせをニュースメールで受け取れます!



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION