

# COCORO VOICE

心臓とココロの声を届ける

Vol.14 WINTER

心臓とココロに寄り添う  
健康情報マガジン

## Go Red for Women

女性のための循環器疾患予防・啓発プロジェクト

女性の心臓に  
やさしい生活とは

巻頭インタビュー

元プロテニスプレーヤー／テニス指導者

杉山 愛



日本循環器協会  
JAPANESE CIRCULATION ASSOCIATION



Special Interview  
杉山 愛さんが語る

# 女性の健康とキャリア

グランドスラム・レジェンドが実践する心と体の整え方

聞き手



佐藤 加代子 先生(医師)

東京家政大学教授(栄養学部栄養学科)  
東京女子医科大学非常勤講師(循環器内科)  
日本循環器協会  
Go Red for Women Japan部会員

長年にわたりプロテニスプレーヤーとして活躍し、テニスの四大大会「グランドスラム」シングルス連続出場のギネス記録を樹立した杉山愛さん。現在は女子テニス日本代表の監督業や子育てに奮闘されています。今年50歳という節目を迎え、多忙な日々を送る杉山さんに、健康管理やキャリアと家庭の両立について伺いました。杉山さんのキャリアと人生観からみえてくる、心と体の健やかな向き合い方をお届けします。

「ゼロコンマ何秒の勝負」から「転

佐藤先生 今日とは長年プロテニス界で活躍された杉山愛さんに、健康管理やコンディショニングのメンテナンスについて伺えるのを楽しみにして来ました。

杉山さん ありがとうございます。海外転戦をしていた選手時代の17年間は、食事や休養をしっかりと確保し、「元氣」をベースにスキルの調子を上げていく必要がありました。「ゼロコンマ何秒」で反応しないと世界の舞台で戦えないので、自分の心と体に向き合う時間が中心でしたね。

佐藤先生 引退後、コンディショニング管理の意識はお変わりになりましたか。

杉山さん 体との向き合い方が変わりました。引退直後にパタッと運動をやめ、仕事も変わったせいか、初めてめまいの症状が出た

心地良い「ワークライフ・ハーモニー」をつくるには

命を守るために健診・AEDを

ライフステージの変化を支える  
食生活と心の整え方

ことがあったんです。私の一番の強みは健康なのに後回しにしちやつたな、運動も少しずつでも継続しないと、と痛感しました。今年は節目の年を迎えたこともあって、改めて健康の大事さを感じるようになりました。

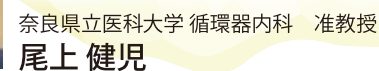
忙しい女性に伝えたい  
健康を「後回し」にしない生き方






[illegible]

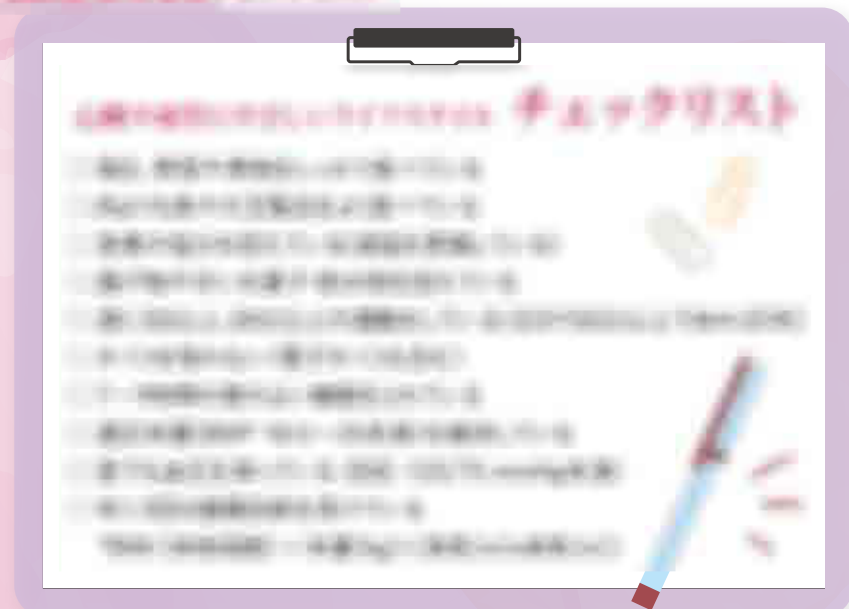
# 女性の心臓に やさしい生活とは



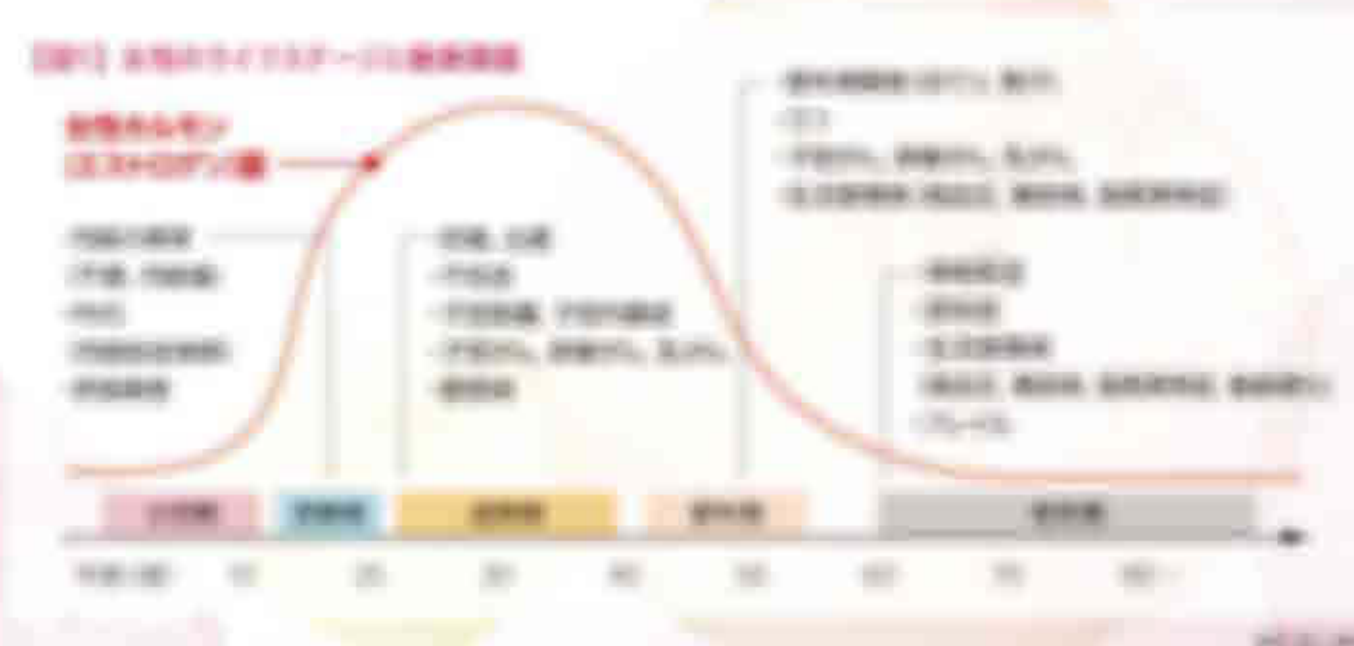
”年齢とともに高まる

A full-body illustration of a woman with long brown hair and bangs. She is wearing a light blue short-sleeved top with vertical stripes and a white knee-length skirt. She is holding a brown paper bag in her left hand. The background is a soft pink gradient.

2015年12月，在“2015年中国法治人物”颁奖典礼上，王强获得“2015年度中国法治人物”称号。王强表示，此次获奖是对他个人及团队在法治领域所做工作的肯定，也是对中国法治进步的肯定。他将继续努力，为推动法治中国建设贡献更多力量。



” 気になるアナタは今すぐ  
チエツクしてみましよう！  
“





国民において

# 脳卒中や循環器病に関する 認知度が低いことがわかりました



調査報告 第1・2報

## 脳卒中・循環器病に関する国民の知識調査

日本循環器協会は、日本脳卒中協会と日本循環器学会が、厚生労働省の2024年度の普及啓発事業の一環として実施された、国民の循環器病に関する知識調査に協力いたしました。調査は47都道府県の15-79歳の男女1万人対象に、昨年11月インターネットで行われました。その結果、国民の脳卒中や循環器病に関する認知度は、決して高くなく、さらなる啓発活動が必要ながことが明らかとなりました。

日本循環器協会 副代表理事／予防啓発委員会委員長 斎藤 能彦



この調査は、厚生労働省2024年度「循環器病に関する普及啓発事業委託費」により実施しています。



家事も血圧に影響する!?

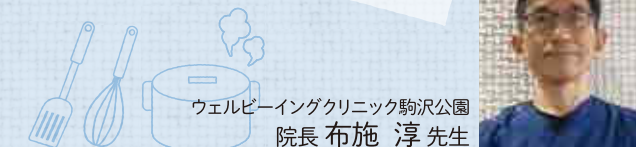
家事も立派な運動療法

やり過ぎはNG



## 家事は 血圧を下げる!?

毎日、掃除・料理・洗濯などの家事は大変。でも、その家事が自分の健康につながるとしたら、ちょっと気持ちが楽になるかもしれません。



ウェルビーイングクリニック駒沢公園  
院長 布施 淳先生





一般社団法人 日本循環器協会  
Go Red for Women Japan 健康セミナー2026

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。

2025年の  
様子は  
こちら



東京 2026年2月7日(土)

13:00~15:00 開場 12:30

@一橋大学 一橋講堂

千代田区一ツ橋2-1-2  
学術総合センター内  
(先着400名)

パネリスト  
として  
杉山 愛さん  
が登場!

プログラム

第一部 講演  
第二部 パネルディスカッション



大阪 2026年2月21日(土)

13:00~15:00 開場 12:30

@梅田スカイビル スペース36L

大阪市北区大淀中1-1-88  
TOWER WEST 36F  
(先着250名)

Wear Red  
Japan Runway  
〜ドレスと着物の競演〜

プログラム

第一部 講演  
第二部 パネルディスカッション



Go Red for Woman Japan 健康セミナー2026(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



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/>



ホームページは  
コンテンツが充実!!

- ◎ ACSタウン
- ◎ 突撃! となりの心不全療養指導士
- ◎ 紹介! あなたの街の心不全療養指導ネットワーク
- ◎ 機関誌COCORO
- ◎ eラーニング  
(循環器病アドバイザー/循環器病エキスパートアドバイザー)
- ◎ 公式通販サイト「COCORO-SHOP」

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