

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

杉山
愛

元プロテニスプレーヤー／テニス指導者



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」から一転

佐藤先生 今日は長年プロテニス界でご活躍された杉山愛さんに、健康管理やコンディションのメンテナンスについて伺えるのを楽しみにしてきました。

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、「元気」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「コンディション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。命を守るために健診・AEDを

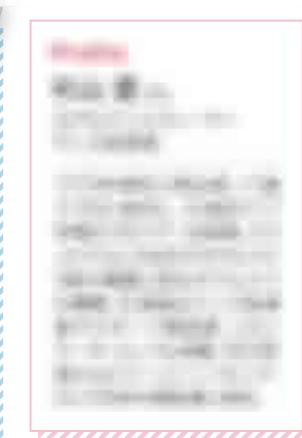
ことがあったんです。私の一番の強みは健康なのに後回しにしちゃったな、運動も少しづつでも継続しないと、と痛感しました。今は節目の年を迎えたこともあって、改めて健康の大しさを感じるようになりました。

ライフステージの変化を支える
食生活と心の整え方

忙しい女性に伝えたい
健康を「後回し」にしない生き方

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





参考:米国心臓協会 (<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/lifes-essential-8>)

“米国心臓協会が提唱する
心臓を守る8つの習慣
”

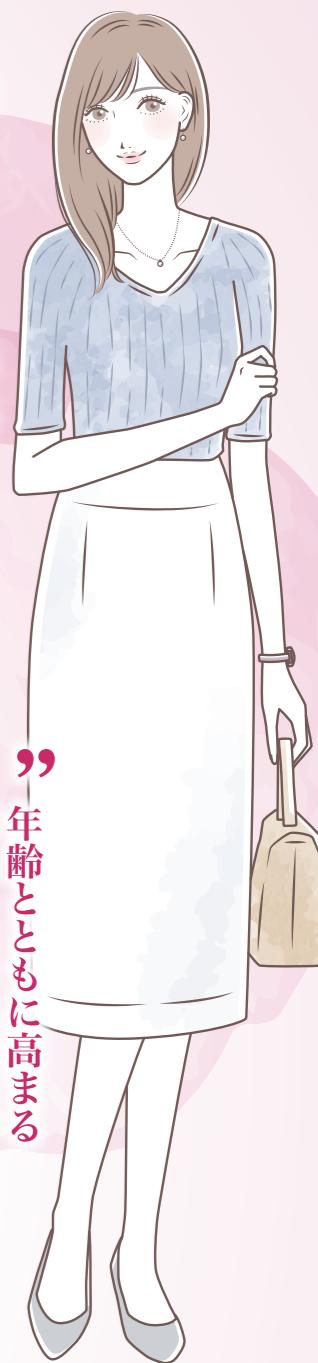
循環器疾患を考慮した生活習慣を知る 女性の心臓に やさしい生活とは



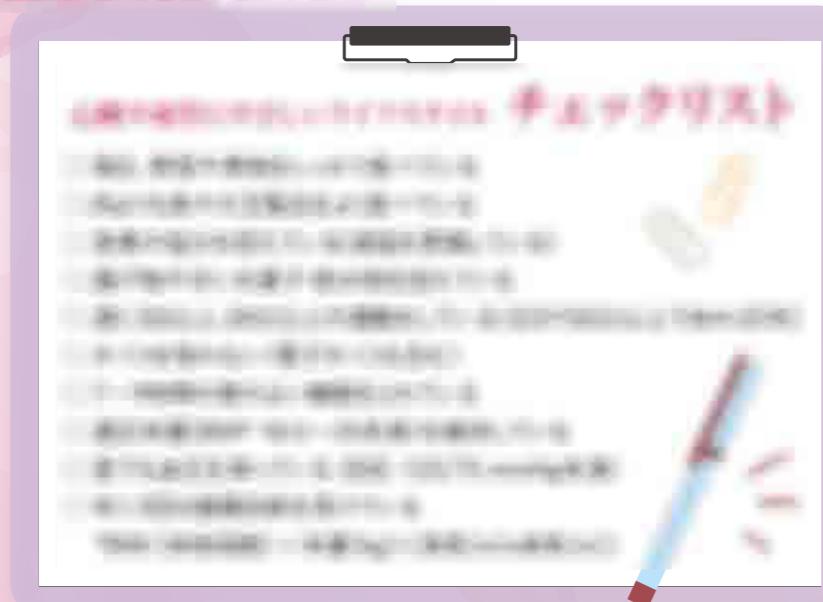
女性の心臓は年齢に伴うホルモンの変化に敏感です。
年齢とともに変化する体に寄り添いながら、
心臓を守る暮らし方と一緒に考えてみませんか？

奈良県立医科大学 循環器内科 准教授
尾上 健児

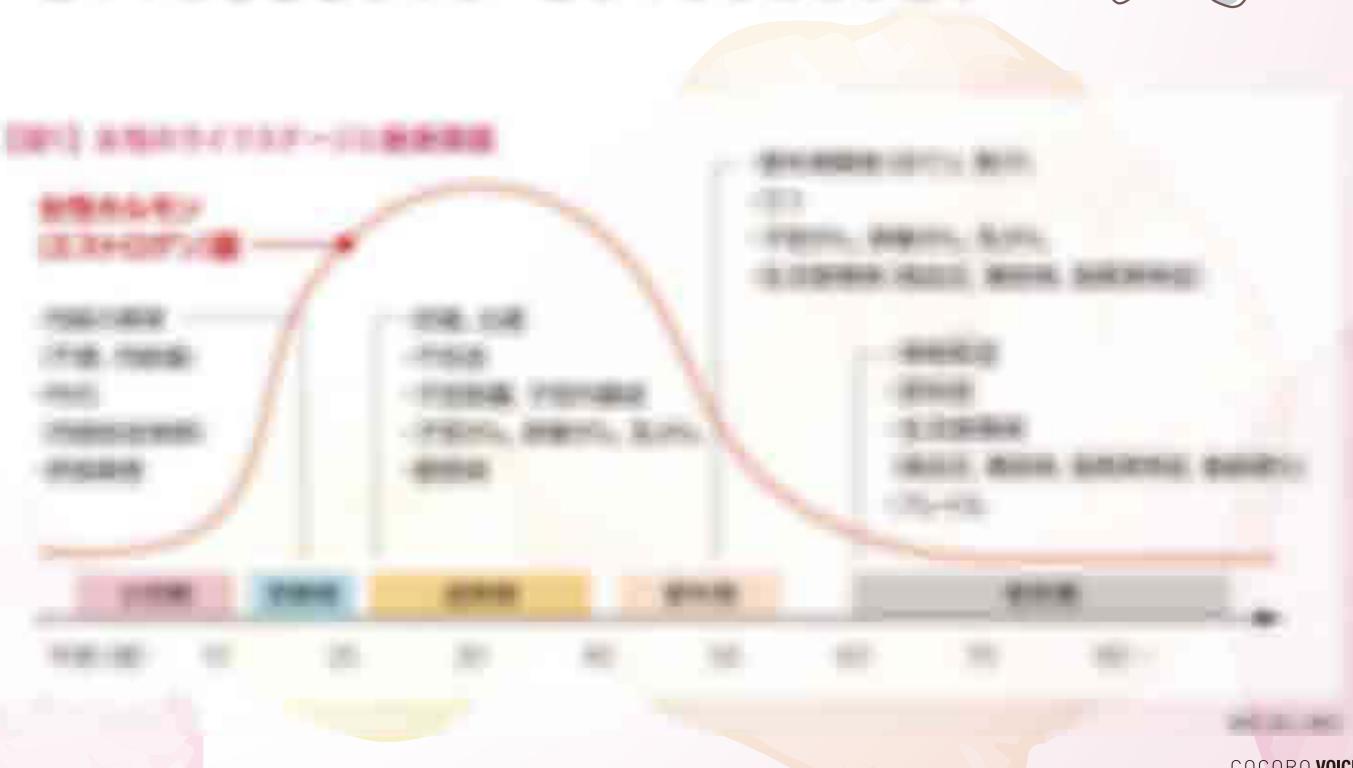
“年齢とともに高まる
女性の循環器疾患のリスク
”



“気になるあなたは今すぐ
チェックしてみましょう！
”



提供:尾上 健児



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



調查報告 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



家事も血圧に影響する!?

The image is a horizontal collage of three photographs. The first photo on the left shows a person from the waist up, wearing an orange shirt and blue jeans, using a black upright vacuum cleaner on a light-colored carpet. The second photo in the middle shows a person's hands stirring a large red pot filled with a brown liquid, likely soup, on a stove. The third photo on the right shows a white front-loading washing machine with its door open; a person's hand is visible holding a white clipboard or piece of paper in front of it.

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
ちょっと気持ちが楽になるかもしれません。



やり過ぎはNG

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)

プログラム
第一部 講演
第二部 パネルディスカッション

Wear Red
Japan Runway
～ドレスと着物の競演～



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

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／循環器病工キスパートアドバイザー)
- ◎公式通販サイト「COCORO-SHOP」

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