

Wellness Interview

女性
はライフステージによって、
様々な体の変化が起こり、これまで意識していなかった
病気のリスクが上がることがあります。
心臓病などの循環器疾患もその一つ。
今回は日本循環器協会監事の瀧原圭子先生に、
女性の循環器疾患に関するお話を伺いました。



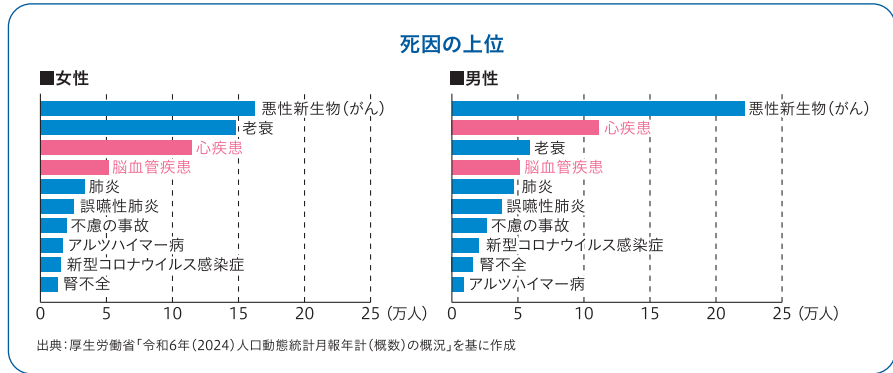
瀧原 圭子先生

Profile
たきはら・けいこ 大阪大学名誉教授・医学博士。
これまで日本循環器学会常務理事、国立循環器病研究センター
理事を歴任。現在は近畿車輛(株)健康推進センター長の他、
日本循環器協会女性のための循環器病予防・啓発プロジェ
クト「Go Red for Women Japan」特別顧問を務める。

——そもそも、循環器疾患とは何でしょうか。
循環器疾患とは、心臓病や脳血管疾患、動脈疾患など全身の血液循環に関わる疾患のことを指します。

——なぜ、女性に対して、循環器疾患リスクの啓発が必要なのですか？
女性の死因の第1位が循環器疾患なのですが、そのリスクが正しく知られていないからです。1位が悪性新生物(がん)、2位が老衰というグラフをよく見ますが、3位の心疾患(心臓病)と4位の脳血管疾患はどちらも循環器疾患で、この3位と4位を足すと16万6,000人ほどになり、がんで亡くなる方より多くなります。一方、男性の場合はがんで亡くなる方が一番多いのが現状です。

——循環器疾患のリスクは、男性より女性の方が高いのですね。
そうなんです。しかし、循環器疾患は男性に多いというイメージがあり、多くの女性がリスクを知らずに過ごしています。
米国では2000年頃から女性向けの心臓病予防・啓発に力を入れていて、特に2004年に米国心臓協会が始めたキャンペーン「Go Red for Women®」は、医療業界だけでなく、健康食品や化粧品、服飾メーカーなどを巻き込んで盛り上がっています。性差医学※1の研究もかなり進んでいて、米国では女性の循環器病のための診断・治療ガイドラインが構築され、実際に女性の循環器疾患が減少したという成果を出しています。

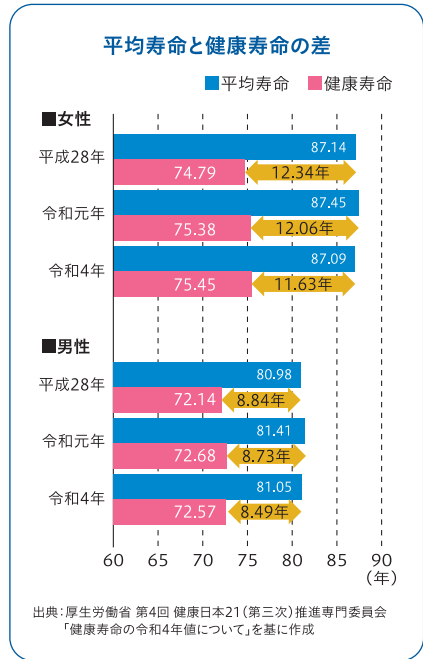


日本は20年の後れをとってしまいましたが、2024年に「Go Red for Women Japan」を立ち上げました。

——なぜ女性の循環器疾患のリスクが知られていないのでしょうか。
女性は思春期から約40年間、エストロゲンの働きによって、循環器疾患を含む様々な病気から守られていて、リスクが高くなるのは更年期を過ぎてからなのです。男性の場合、30～40代の若さで脳梗塞や心筋梗塞を発症したという例を聞くことがありますが、若い女性が循環器疾患に罹患することは多くはありません。注意喚起も男性向けのものが多いため、多くの女性が、循環器疾患のリスクを自分事として捉えられていないのではないのでしょうか。

——閉経後の女性には、様々な病気のリスクがあるのですね。
エストロゲンによる保護作用が弱くなると、血圧やコレステロール値が上昇したり、代謝が変化して太りやすくなったりします。男性は30代くらいから肥満や生活習慣病のリスクが徐々に上がっていくのに対して、女性は閉経後に急に上昇し始めるのです。ご存じのように、高血圧や脂質異常症、肥満

も循環器疾患のリスク要因になります。女性は平均寿命が長く、リスクは上昇し続けますので、70・80代になってから心筋梗塞や脳梗塞を起こし、手厚い介護が必要な状態になることも珍しくありません。せっかく長生きするのなら、元気に自立した生活を送りたいですね。循環器疾患のリスクを正しく知って対策や治療を行うことが、健康寿命を延ばすためには非常に重要です。



——例えば心臓病の場合、どのような症状が出るのですか？
胸の痛みや動悸、息切れなどが心臓病の典型的な症状ですが、例えば女性の狭心症の場合、肩や顎などの痛み・違和感、または疲労感だけが出ることもあります。ご本人もまさか心臓病の症状だとは思わないので、受診が遅れる原因となっています。また、女性に多く見られる微小血管狭心症や異型狭心症(朝型狭心症)などは、一般的な検査では異常が見つからなかったり、受診したときには症状が治まっていたりするので、すぐに心臓病だと診断するのが難しい疾患です。
このように、症状に男女差があり検査で見つけにくい疾患が多いことも、女性の心臓病が見過ごされる要因となっています。

——上記のような症状が続く場合は、専門の病院を受診した方が良いですか？
正しい診断のために必要なカテーテル検査などを受けられるのは、大きな病院の専門診療科ですが、別の病気の可能性もありますので、まずは幅広い病気を診ることができる一般内科などのクリニックを受診して

ください。普段から診てもらっている、かかりつけのクリニックがあれば、そこがベストです。
また、受診の際、「ストレスかもしれませんね」「少し様子を見ましょう」と言われたとしても、早く診断してほしいからといって、次々と複数のクリニックを受診する、いわゆる「ドクターショッピング※2」はおすすめできません。

——心臓病の可能性もあるのなら、早く診断してもらった方が良いのでは？
女性は仕事や子育てなどで忙しい日々を送っている場合が多く、女性の心臓病に多い症状は、ストレスや疲労でもよく見られるものです。医師の「様子を見ましょう」という言葉は、症状が一過性なのか、繰り返し起きるのか、何か新しい症状が出ないかを確認するために、少し日をおいてみましょう、という意味です。同じ症状で再び受診すれば、前回の受診を踏まえて別の病気の可能性を考え、適切な専門医を紹介してくれるはずです。
循環器疾患であるとの診断がつけば、治療法がありますので、命や健康寿命に影響が出るような大きな病気のリスクを下げることで、日々、感じていた痛みなどの症状からも解放されます。

——かかりつけのクリニックがない人はどうしたら良いでしょうか。
ずっと健康で病院に縁がなかったという方

は、特に気になる症状がなければ、健康診断や予防接種などの機会を利用して、通いやすいクリニックを探してみるのが良いですよ。医師との相性もありますから、相談しやすい先生を見つけてください。帯状疱疹など中高年向けの予防接種は、医師と話す良い機会になると思います。

——循環器疾患を予防するために、気を付けるべきことはありますか。
まずは禁煙、そして減塩に挑戦してください。十分な睡眠を取るなどの規則正しい生活や、ストレス解消を心掛けることも大切です。運動は、心臓や血管の負担とならないよう適度な強度で継続的に行うのが良いですね。
そして、何事も頑張りすぎないこと、我慢すぎないことを心掛けてください。家族や知人が「体調が悪い」と言ったら、皆さんはきっと「すぐ病院に行って」とアドバイスすると思います。それなのに、自分が痛みや体調不良を感じたとき、ひとりで我慢していませんか。あなたがいつも家族や知人に掛ける言葉を、そのまま自分自身にも掛けてあげてください。
「無理をしない」「何か不調があったら、我慢せずに病院に行く」「信頼できる医師を見つけて、何でも相談する」。その習慣が、健康寿命を延ばすことにつながるはずです。

※1 男女共通の病気を含む全疾患において「性差」と「ライフステージ(年代)」を考慮する医学・医療(日本性差医学・医療学会の公式ホームページより)
※2 診断に納得がいかない、医師との相性が合わないなどの理由で、次々と受診する医療機関を変え、渡り歩くこと。

女性のための循環器病予防・啓発プロジェクト

Go Red for Women Japan

「Go Red for Women®」とは、2004年に米国心臓協会(AHA)が始めた女性のための循環器病の予防・啓発活動で、毎年2月の第1週金曜日に、赤い色をまとうことで、女性の循環器疾患に対して啓発する活動を行っています。現在は世界50カ国以上の国々でその国独自の取り組みがなされており、日本では2023年3月に日本循環器協会(JCA)と協定が締結され、2024年に「Go Red for Women Japan」が発足しました。定期的に、女性の心臓病を考える健康セミナー※を開催しています。

※2026年2月
大阪でも開催予定です。

「Go Red for Women Japan」について詳しくはこちら