

2022年4月10日
第20回 健康支援教室



2021
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500



継続した運動で生活習慣病の改善 ～症状が出てからでは遅い～

医療法人 社団美心会
理事長 黒澤 功



本日は、本題の前に新型コロナウイルス
感染症の黒沢病院の今までの対応
とその医療面における影響についてお
話します。



人類は多くの感染症と戦い、勝利している。(ペスト、コレラ、天然痘、結核、インフルエンザ等)

歴史上最大規模の感染症はペスト(黒死病)であり、3度の
大流行があり死者は1億5千万人と言われている。

第二波が14世紀に大流行し、モンゴル帝国は潰れルネッサンスが台頭した。

ニューヨーク5番街



1900年
(馬車)



1913年
(自動車)

よって、我々医療人はコロナに正しく
対応し、コロナ後の日本社会が減びる
のではなく、栄えるように対応しなけ
ればならない。



今までの歴史の中で「最も強い者が
生き残るのではなく最も賢い者が生き
残るのでもなく、**唯一生き残ることができ
るのは環境の変化に応じて進化できたも
のだけである**」



よって、黒沢病院はコロナ感染症に対
して以下のように対応してきました。

黒沢病院のコロナに対する 現在までの対応状況



2021
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

2020年

1月6日	中国武漢での原因不明の肺炎について厚生労働省が注意勧告
2月13日	ヘルスパーク外来にて発熱外来開始(担当医師配置)
4月6日	帰国者接触者外来開始 ※PCR検査開始
7月20日	COVID19抗原検査開始(30分で結果)
10月6日	病棟にてオンライン面会を開始
11月30日	プレハブにて発熱外来を開始
12月31日	年末年始発熱外来を実施(12/31~1/3)



2021年



2021

健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

1月26日	東横イン高崎(療養ホテル)に看護師を派遣開始
3月9日	院内に全自動PCR検査機器を設置⇒当日に結果が出るようになる
3月15日	新型コロナワクチン接種(7本シリンジ)を開始 (基本型接種施設となる)
5月10日	黒沢病院6Fにコロナ受入病床を10床開始
5月30日	日曜日に新型コロナワクチン接種を開始
7月23日	緊急事態宣言下で東京オリンピック開会
11月19日	コロナ受入病床16床に増床
12月31日	院内での新型コロナワクチン接種数3万件超える
2022年	
1月6日	黒沢病院及び関係施設面会禁止開始
3月31日	PCR検査 16,114人施行 1,301人が陽性者 黒沢病院ワクチン接種41,017回施行 高崎市2回目接種295,643人施行 3回目接種171,480人施行



Bishin

発熱外来(接触者外来)受診患者数(2020/2/13～9/30累計)

受診患者数			受診経路			
発熱外来 (接触者外来)	時間外等での 疑い患者	合計	保健所から依頼 (接触者外来)	保健所相談	医師会より	他院より紹介
1,912	451	2,363	375	683	21	65

PCR等の検査実施数(2020/2/13～9/30累計)

	PCR検査	抗原検査	合計		陽性患者	
黒沢病院	1,331	373	1,704		45	
高崎市	2,732	892	3,624	9/7時点(高崎)	110	9/30時点

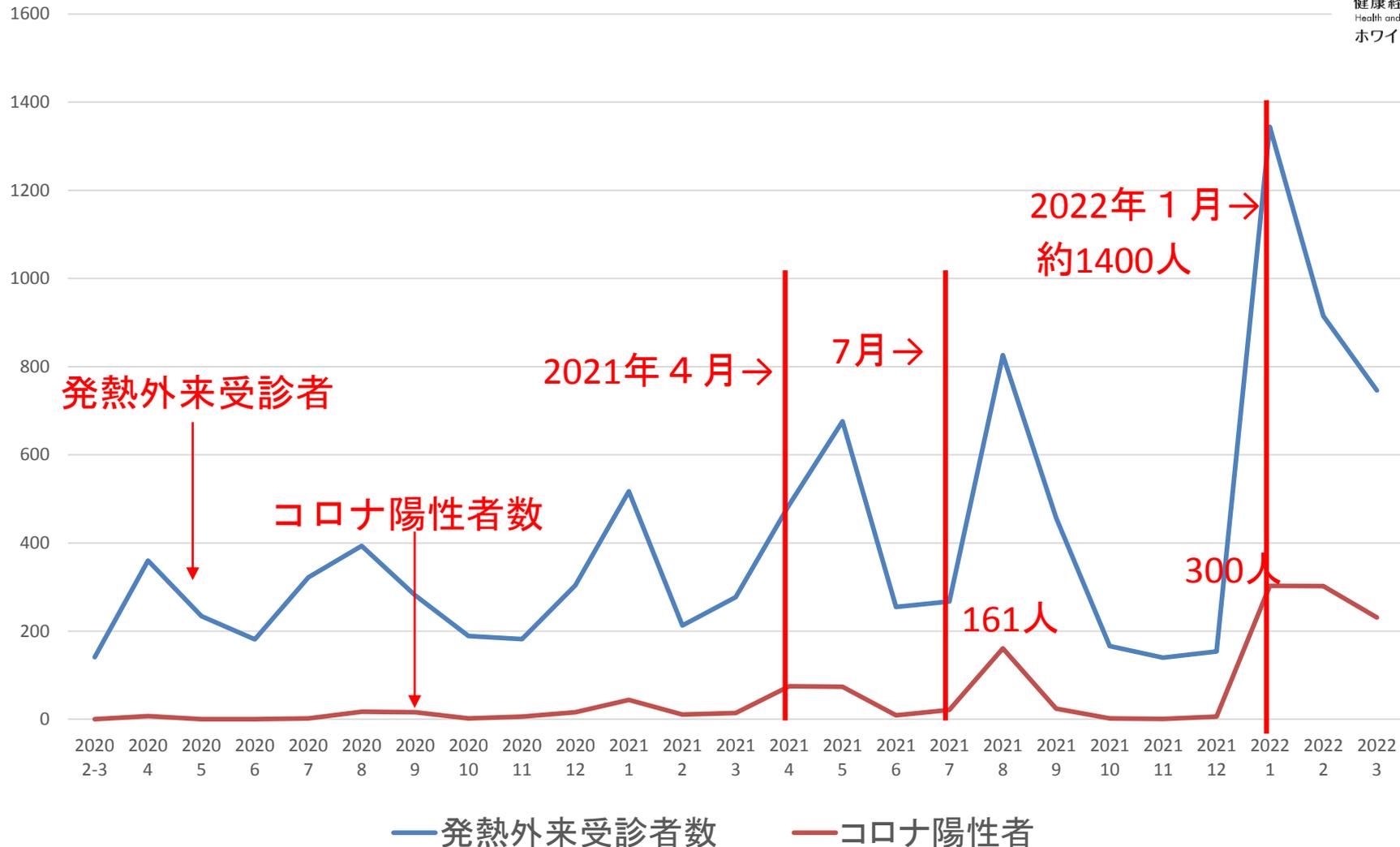
発熱外来(接触者外来)受診患者数(2020/10/1~2022/3/31累計)

受診患者数			受診経路			
発熱外来 (接触者外来)	時間外等での 疑い患者	合計	保健所から依頼 (接触者外来)	保健所相談	医師会より	他院より紹介
8,122	3,056	11,178	2,919	44	63	47

PCR等の検査実施数(2020/10/1~2022/3/31累計)

	PCR検査	抗原検査	合計	陽性患者	
黒沢病院	16,114	8,329	24,443	1,301	3/31時点
				11,921	高崎市 3/31時点

黒沢病院 発熱外来受診者、コロナ陽性者数



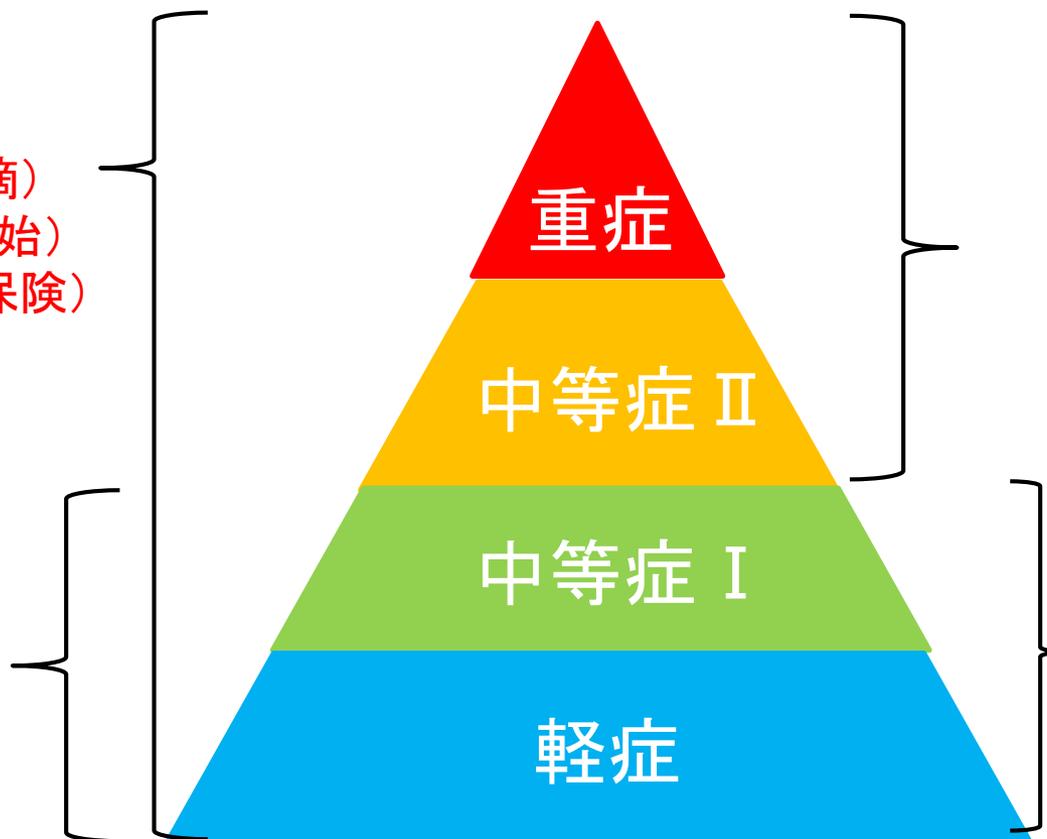
人類は感染症との戦いが
永遠の課題であると認識しているので
13年前のドック棟の建設の時に、
閉めておいても、完全換気ができるように
8年前の黒沢病院の建設の時には、
全館 完全換気、陰圧室を15部屋用意し
感染症対策をしている。

現在は
コロナ病棟として
＋16床陰圧室を増設し
た。

重度別の治療方法

①
抗ウイルス薬
レムデシビル(点滴)
2020年5月7日(開始)
2021年8月12日(保険)

②
抗ウイルス薬
モルヌピラビル
2021年12月24日
5日間飲む
重症化30%↓



ステロイドなど

③
中和抗体薬
ソトロビマブ(注射)
2021年9月27日開始

今迄の説明のように

黒沢病院はコロナ感染症に対して

① コロナ感染症の発生の最初より

(他の医療機関が断っている時より)

発熱外来、PCR検査を院内で施行し、**当日に結果**を出した。

② ワクチン接種を平日400人日曜日には1000人実施した。

今迄に合計41,017人した。(2022年3月31日時点)

③ コロナ病棟は全室陰圧個室16床用意した。



④ 救急車も2021年は3337台受入れ、群馬で7位である。

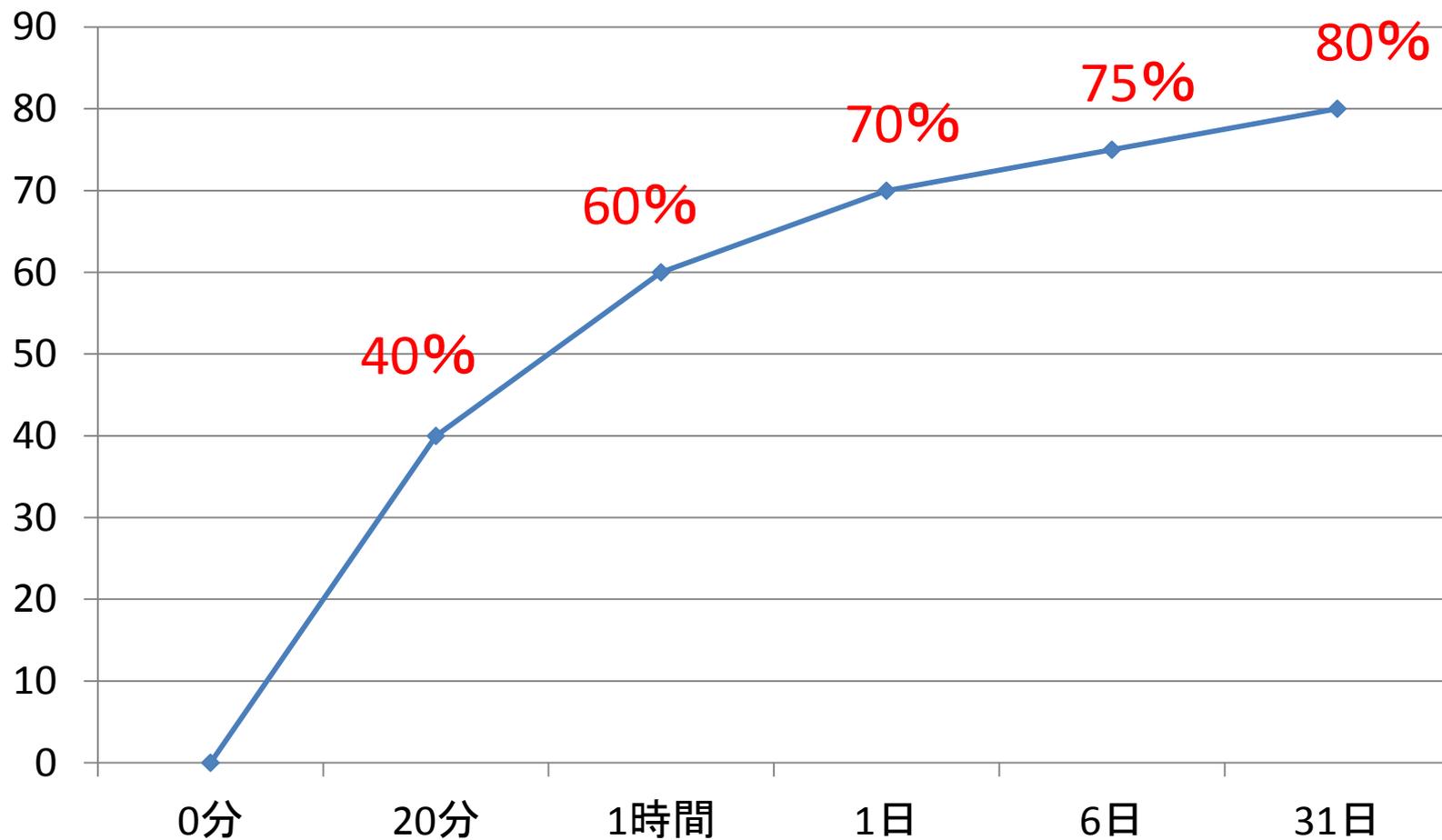


それでは 本題に入ります

群馬大生体調節研究所の白川純教授ら
糖尿病新薬「イメグリミン」 β 細胞死なせず保護
群大が解明 治療法開発に期待

2021年11月4日上毛新聞

記憶の忘却率の曲線





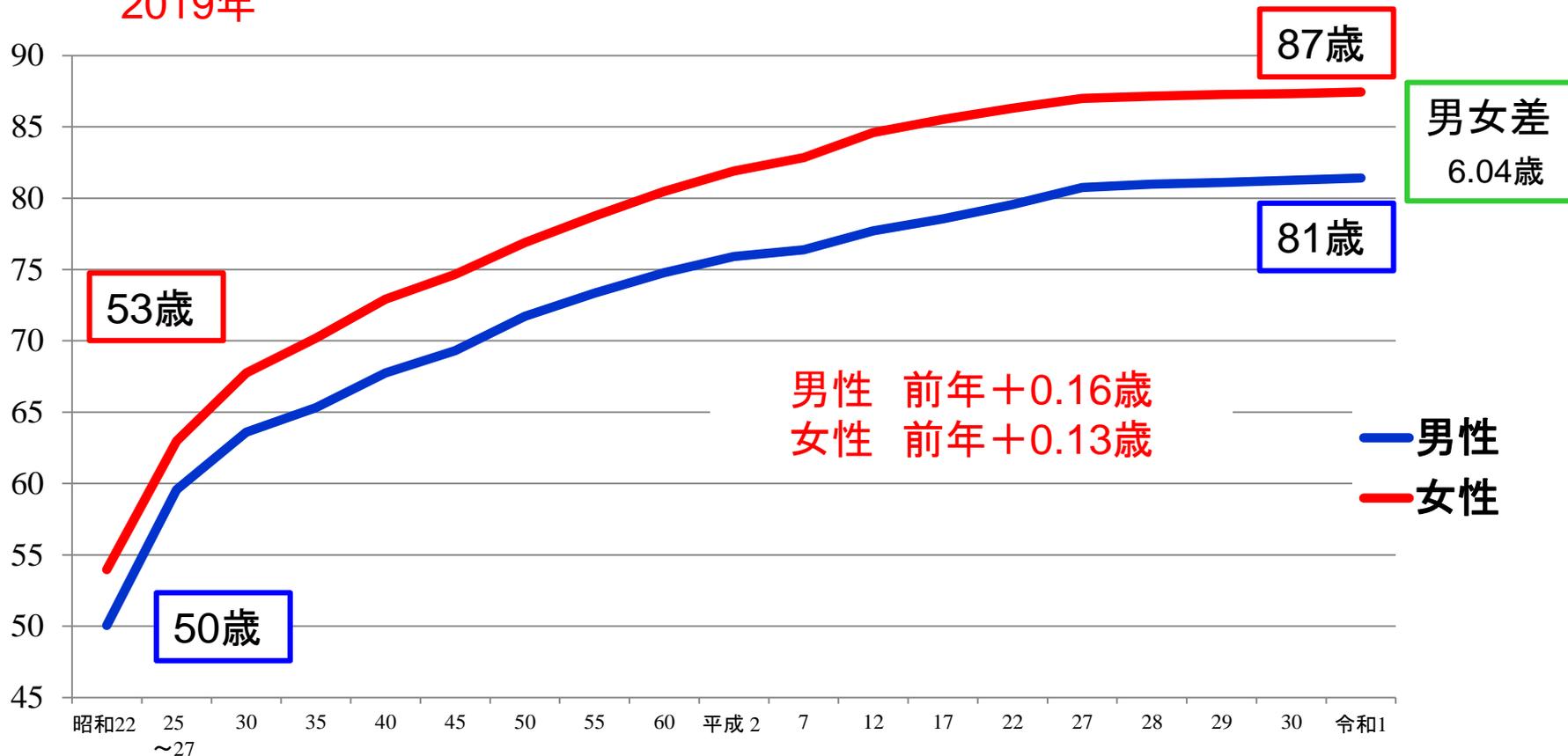
日本は2007年生まれ(**14歳**)の子供の
50%が104歳まで生きられるという
統計が出ています。

出典: The Human Mortality Database <http://www.mortality.org/>

リンダ・グラットン、アンドリュー・スコット(2016)『LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略』東洋経済新報社

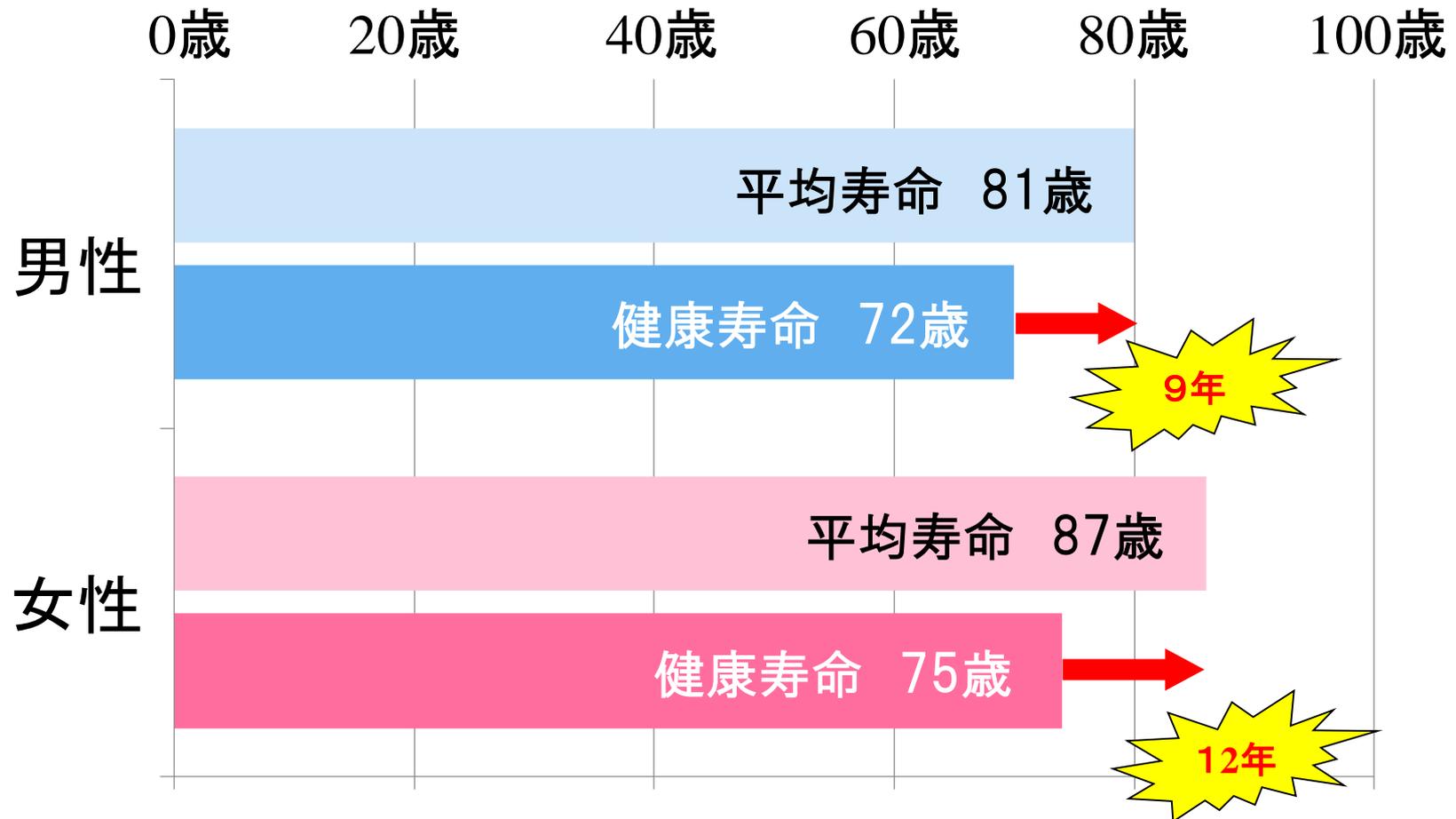
平均寿命の年次推移(単位:年)

2019年



今から約70年前は人生50歳。70年間で31歳寿命が延びた。

日本人の平均寿命と健康寿命



厚生労働省「健康寿命の令和元年度値について」より参照



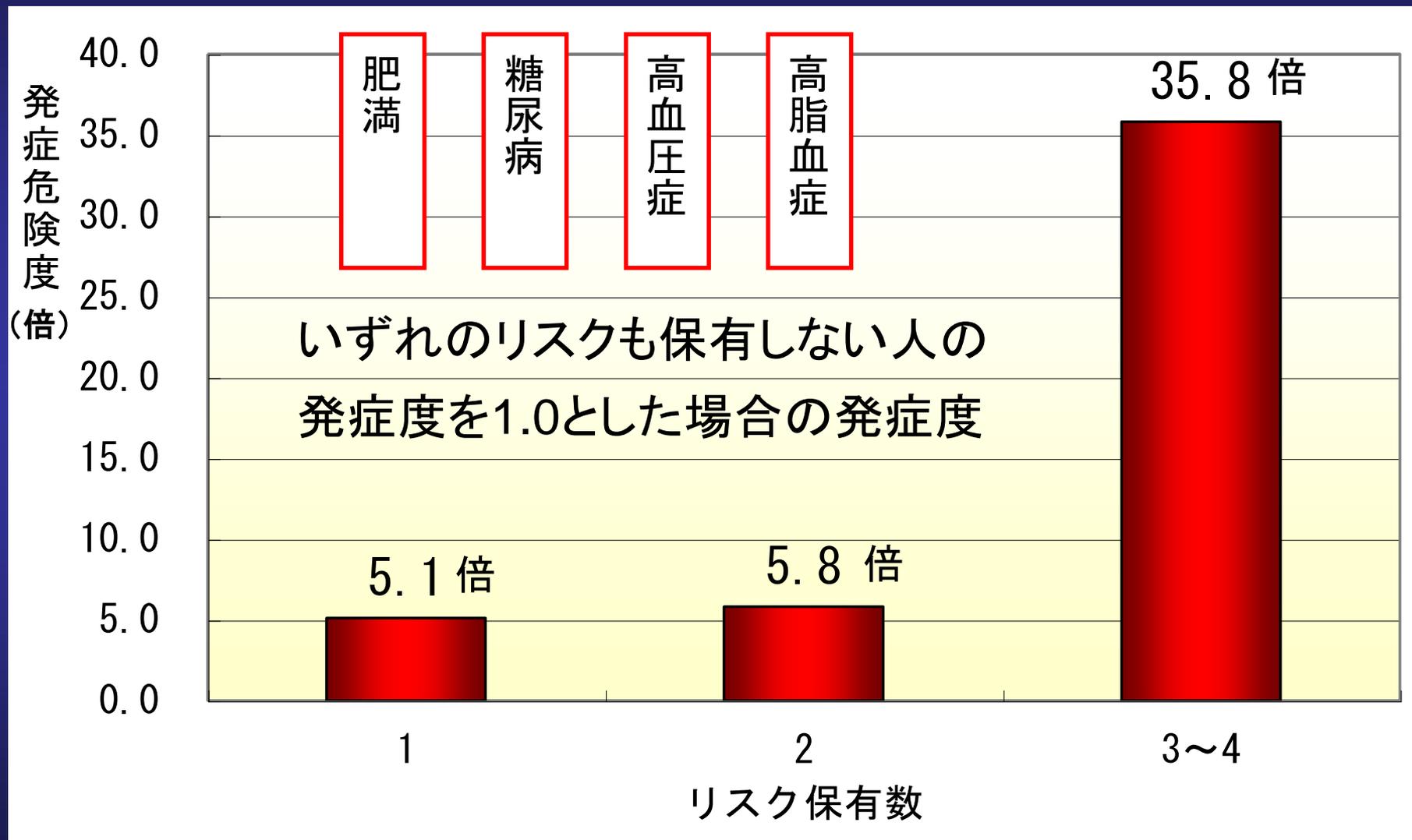
2021
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

この差を縮めることが大切です。

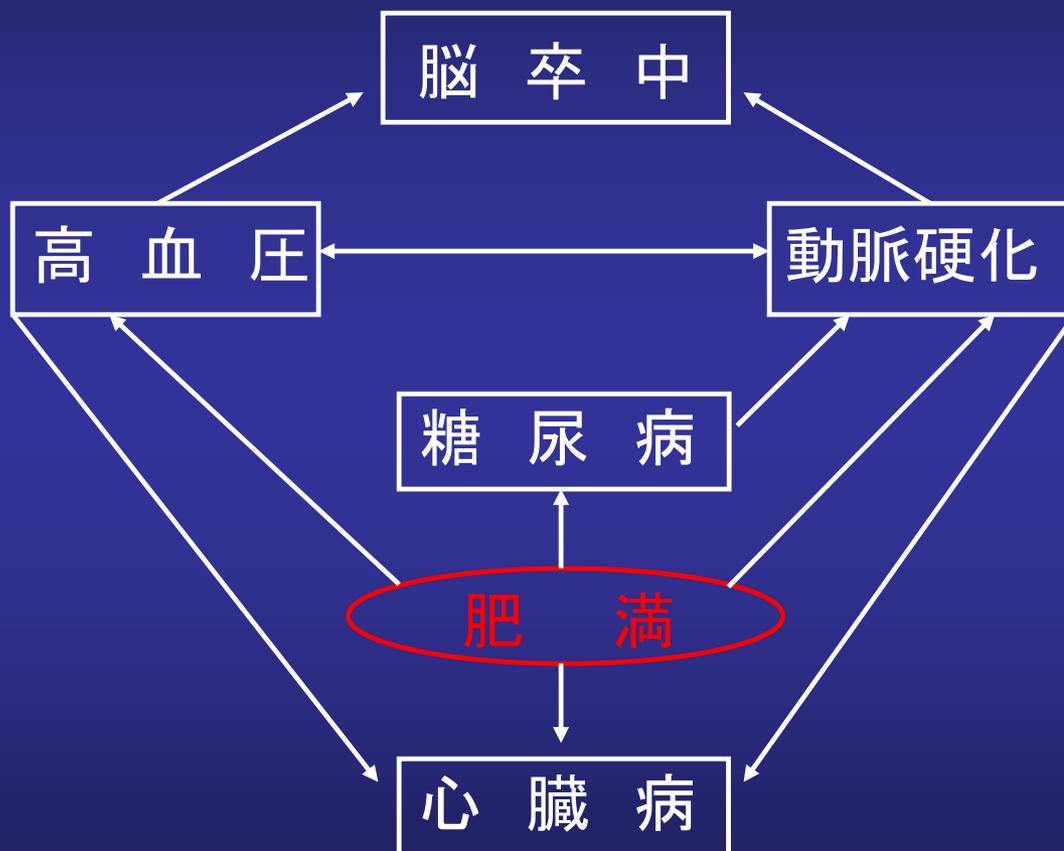


それには総ての病気にならない為に
生活習慣病にならないこと

生活習慣病の4つのリスク



肥満と主要疾患との関係



文献) 井関敏之:「老化防止の体力作り」小野三嗣編 不昧堂 東京 1973



健康寿命と平均寿命の差を縮めるためには

「食事と運動、休養」



2021
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

バランスの良い食事とは

- ◆ 食事を抜かない。
- ◆ 夜おそくに食事をしない。
- ◆ 主食はきちんととる。
- ◆ 早食いをしない。
- ◆ 外食は一日一回に。
- ◆ インスタント食品を避ける。
- ◆ 食べ物を買いだめしない。
- ◆ 盛りつけは一人分に。

三度の食事の理想的 エネルギーバランス

朝食	:	昼食	:	夕食
5	:	3	:	2



- 朝食、昼食は炭水化物、
 - 夕食はタンパク質が中心。
- 「運動してから食べる」流れをつくること。
- 水分も1時間に一度は
 - 一口でも摂ること。(食事ではなく)



なぜ朝・昼は炭水化物が良いか

ご飯などの炭水化物は、すぐに消化されて
ブドウ糖になり、血液に入って全身に行き
渡り、脳や筋肉、あらゆる臓器の活動エネ
ルギーになるガソリンのようなもの。



なぜ夜はたんぱく質が良いか

たんぱく質は筋肉となり、ストレスや老化で傷ついた組織や細胞、血管などを補修するのに必要な栄養素。

このたんぱく質を原料に体内で「補修」工事が行われるのは睡眠中。

だからたんぱく質をとるなら夕食が最も合理的です。

正しいお酒の飲みかた

節度ある適度な飲酒

1日平均純アルコール

約20g程度の飲酒

お酒の種類	アルコール度数	純アルコール量
ビール (中瓶1本500ml)	5%	25g
日本酒 (1合 180ml)	15%	27g
ワイン (1杯 120ml)	12%	14.4g

アルコールの代謝速度

体重60kgの人であれば、1時間に6gの

純アルコールが肝臓で処理される。

すなわち、60gのアルコールを飲むと

10時間アルコールが残る。

(PM10:00～AM8:00迄)

早朝からの車の運転にご注意を！





食べた次は運動です。

メタボを予防するには
毎日続けられる適度な運動が
一番効果的。

運動の3つの効果

- ・エネルギーを使って脂肪を燃焼させ、内臓脂肪を減らす。
- ・筋肉を増やして基礎代謝を高め、恒常的に消費されるエネルギーを増やす。
- ・筋肉の質を改善し、インシュリン抵抗性を解消。

健康を維持する為の運動4原則

- 1) 安全であること。
- 2) 有効であること。
- 3) 全身的運動であること。
(有酸素的)
- 4) 継続してできること。



インターバル速歩について



速歩とは・・・早歩き

方法：1週間で速歩60分以上
可能なら速歩15分を週4回

(例) 5分(速歩) ⇒ 3分(通常)
 ⇒ 5分(速歩) ⇒ 3分(通常)
 ⇒ 5分(速歩) = 15分(速歩)

効果

2週間: ダイエット効果

5ヶ月: 血圧低下、血糖低下、筋力増強

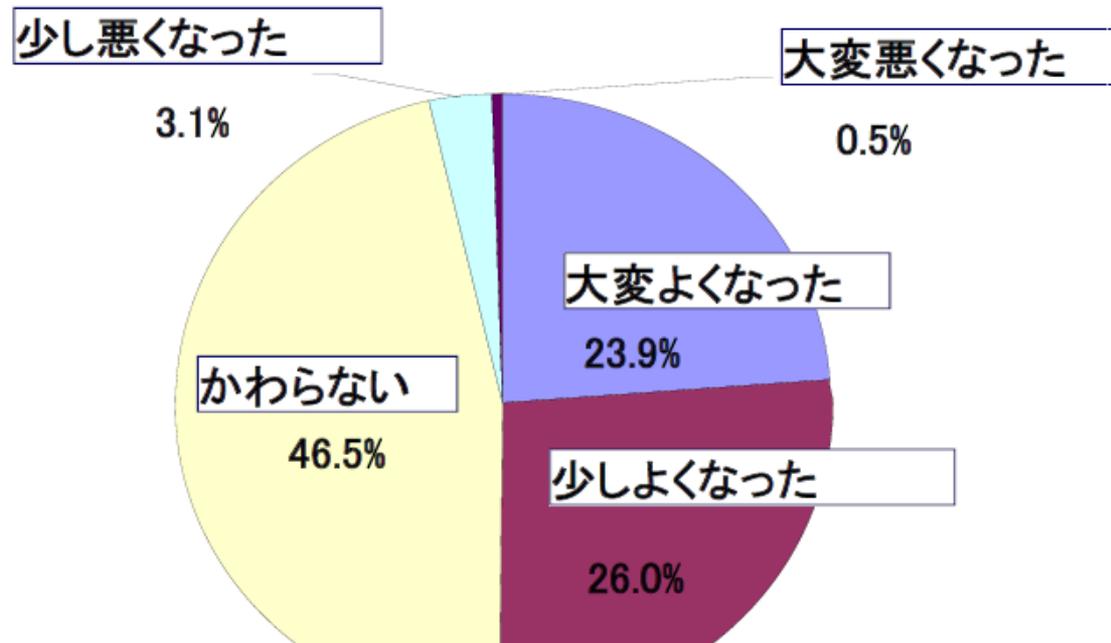
まとめ： 「20%の法則」

インターバル速歩を5ヶ月間すれば、

- 1) 体力が20%向上
- 2) 高血圧、高血糖、肥満、認知機能が20%改善
- 3) 医療費が20%削減

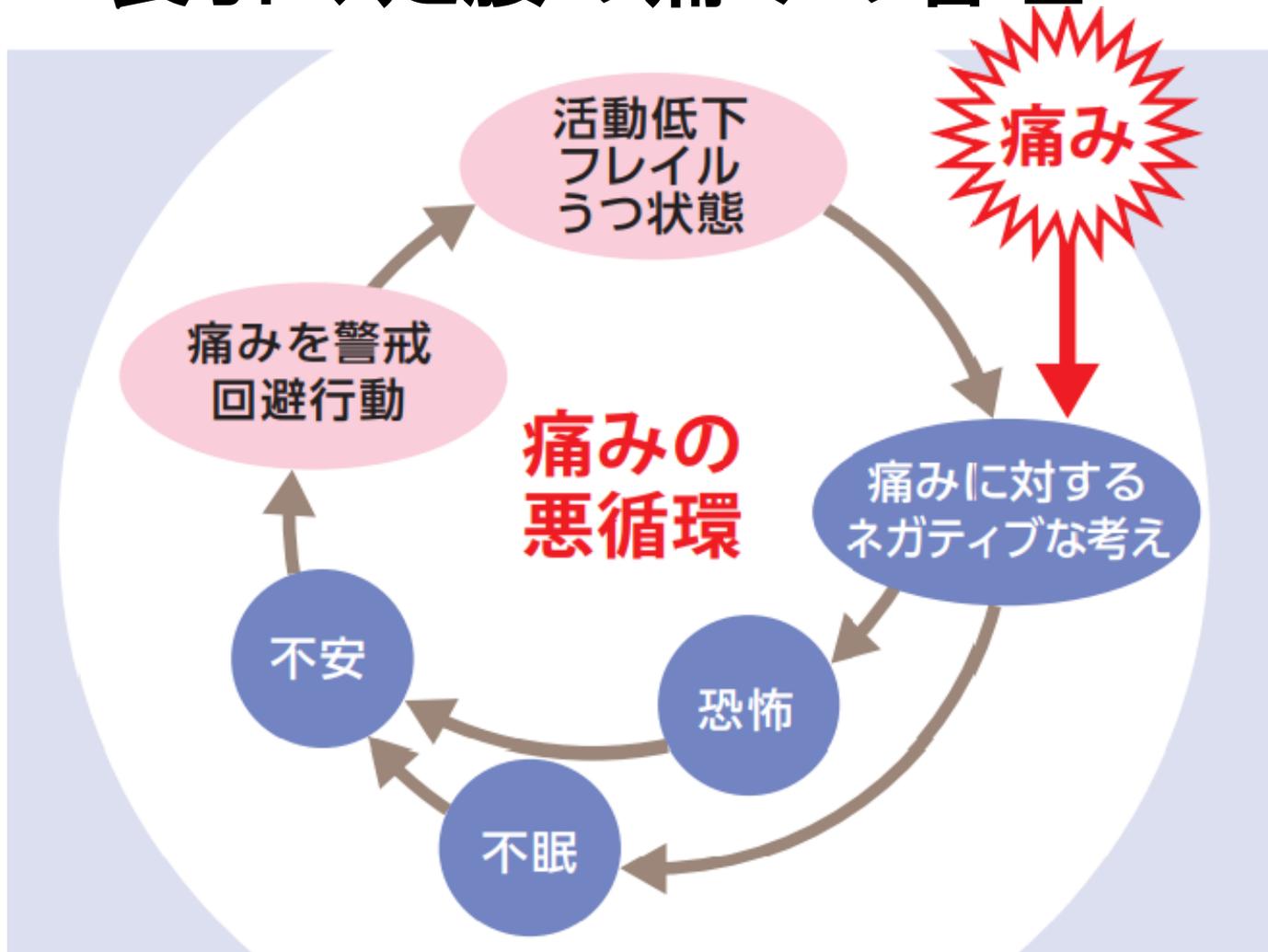
リスクはないか？

膝関節痛



慢性膝関節痛は改善した

長引く足腰の痛みの管理



Leeuw M, et al.: J Behav Med. 2007;30(1):77-94より改変

腰のストレッチ

これらの状態で
全身の力を抜き、
6回深呼吸、
それぞれ3セット

① 腰をねじる

肩やひざが床に
つかなくても無理
をしない
片方の足を終え
たら、反対の足で
も行う



② ひじ立て +ひざ曲げ ひじ立てのみ でもOK



③ ひざ抱え

背中を起こさず
片ひざずつ抱える



④ タオルで脚上げ

タオルは足
のつま先に
ひっかける



東京大学医学部附属病院リハビリテーション部 理学療法士 山口正貴 著：
「ねたままストレッチ」で腰痛は治る！, P.6-16, 集英社, 2017年より作成

筋力の維持・向上を目指しましょう！

● 日常の活動量を減らさないようにしましょう！

日常の活動を減らすことなく、いつも通りの生活を続けることが大切です。



買い物



掃除



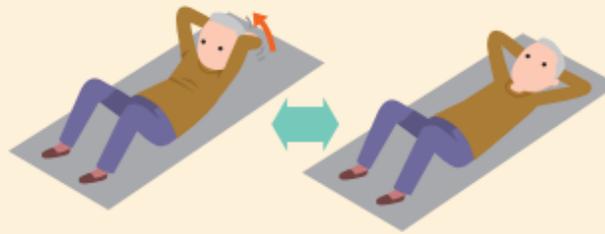
犬の散歩・
ウォーキング

● 運動・筋トレをしましょう！

ゆっくり10回を目安に、無理のない程度に行いましょう。



〈スクワット〉



〈上体起こし〉



〈ランジ〉

参考文献：飯島勝矢 著 東大が調べてわかった衰えない人の生活習慣 2018 P.136-137

正しい立ち上がり方(腰痛予防)

立ち上がり↔座り込み

朝・昼・夜食後
10回×2setずつ

- ①少し浅めに座る ②膝をしっかりと曲げる



- ③骨盤(身体)を前に倒す

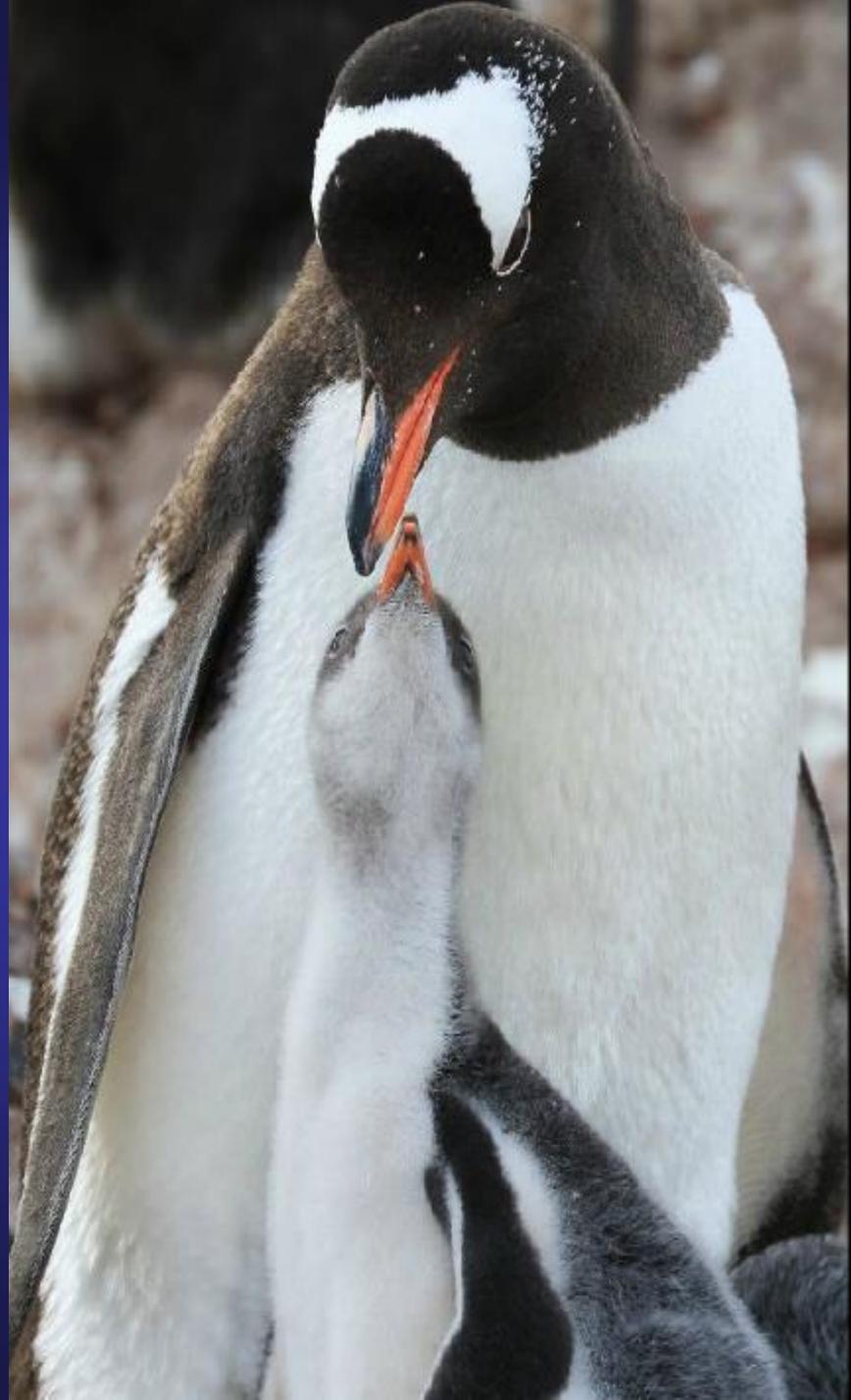


- ④両足に体重を乗せる



- ⑤ゆっくりと立つ





『20世紀』



予防医学

治療医学

『21世紀』

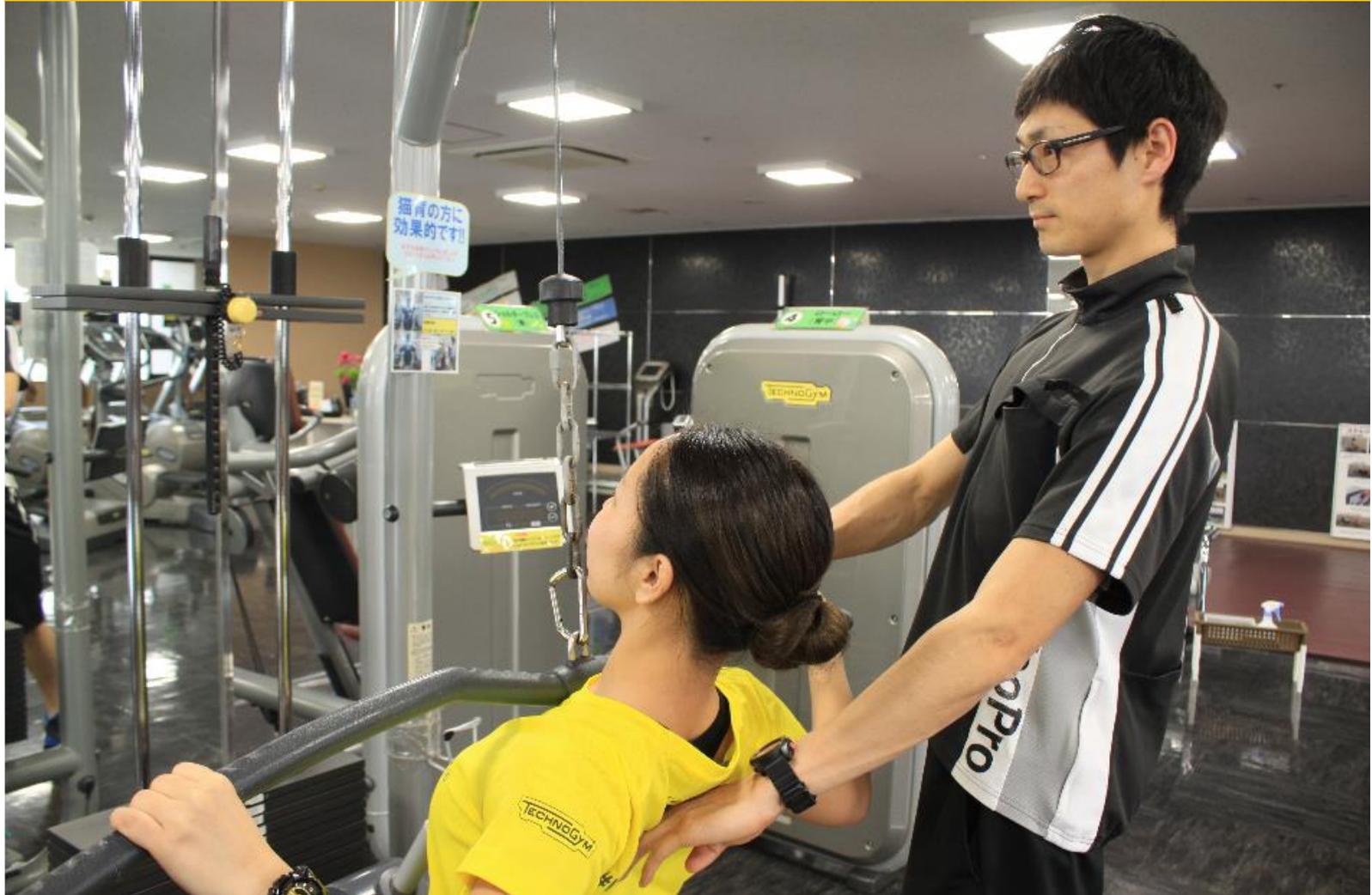


予防医学

治療医学

黒沢病院では
ドックのご利用者様のため、
生活習慣病予防のために
ヴァレオプロを開設しました。

ジムエリア



スタジオ



源泉かけ流しの露天風呂

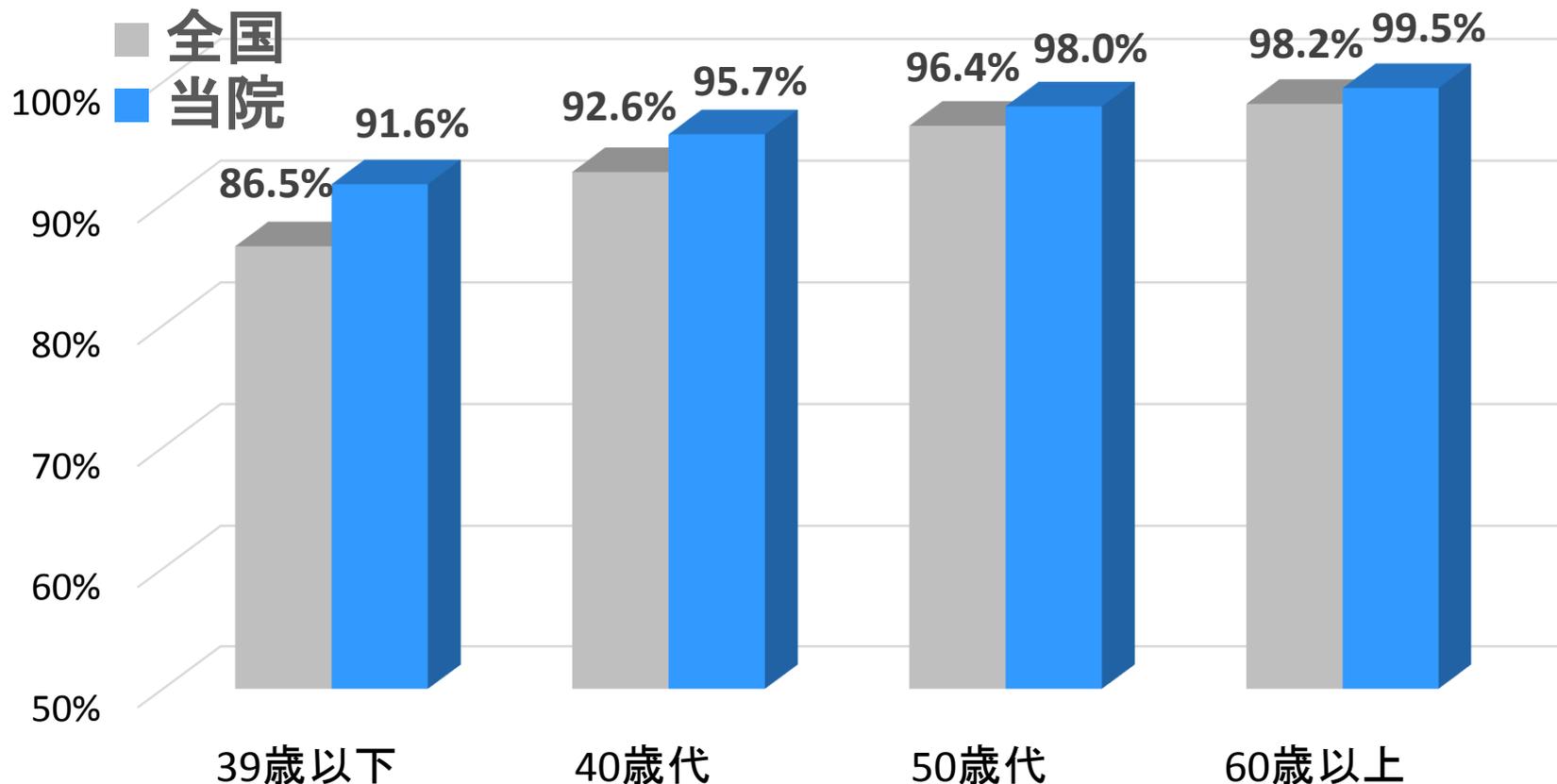


高崎健康管理センター 年齢別ご利用者様数

2021年

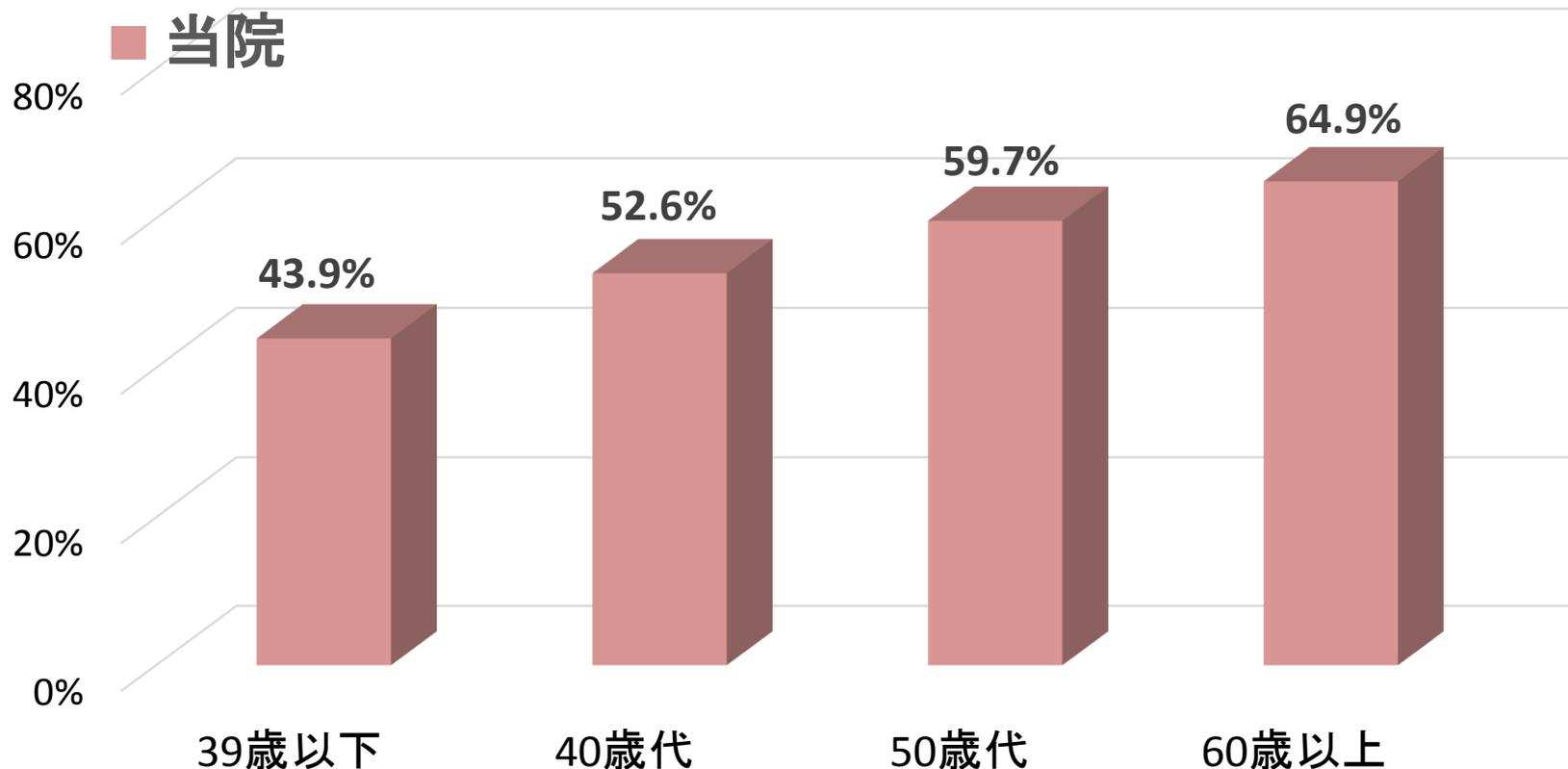


人間ドック受診時に 何かしらの異常が見つかった人の割合



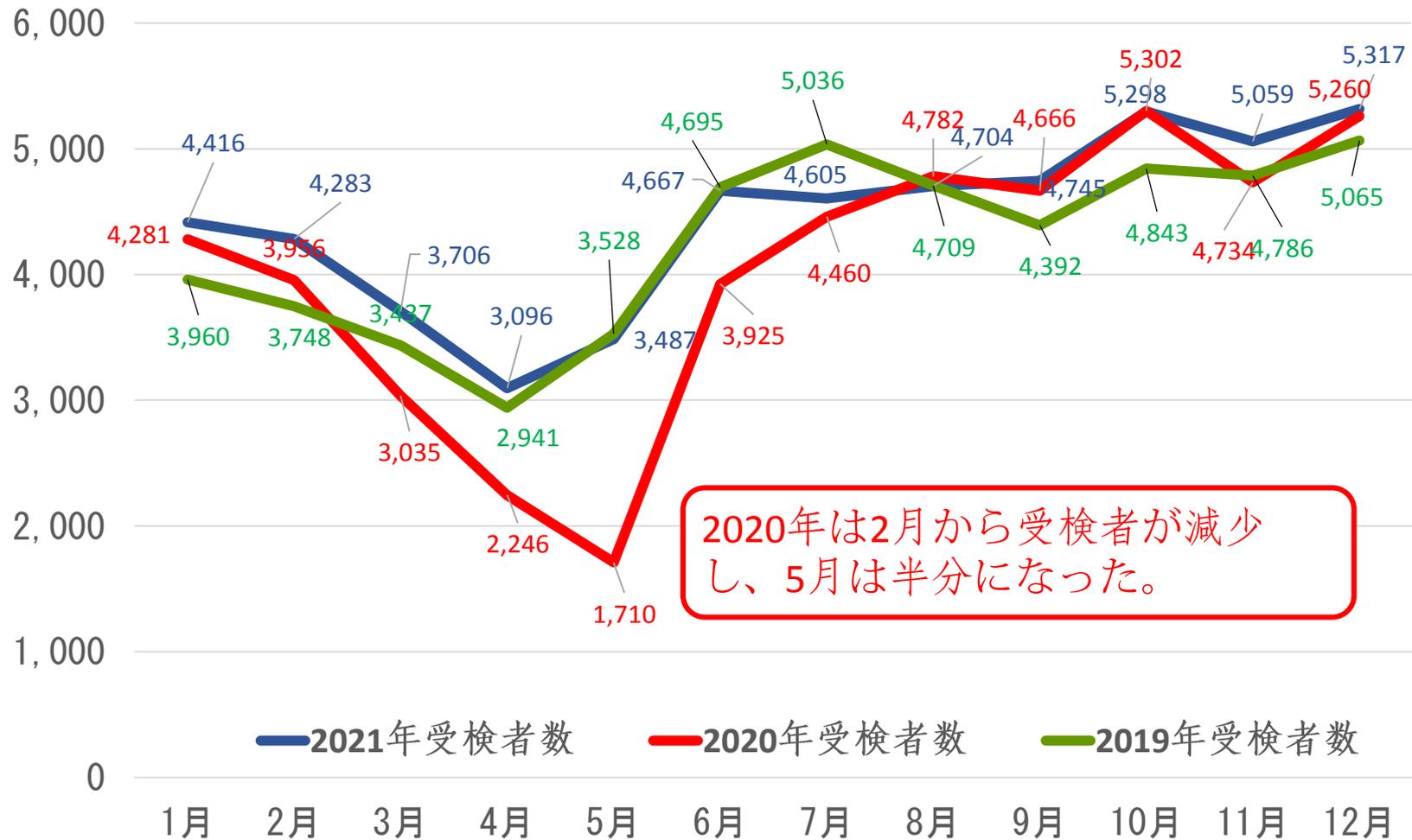
全国のデータは日本人間ドック学会「2015 人間ドックの現状」より
当院のデータは2015年の1年間のトータルデータより

人間ドック受診時に 何かしらの異常が見つかった人の割合

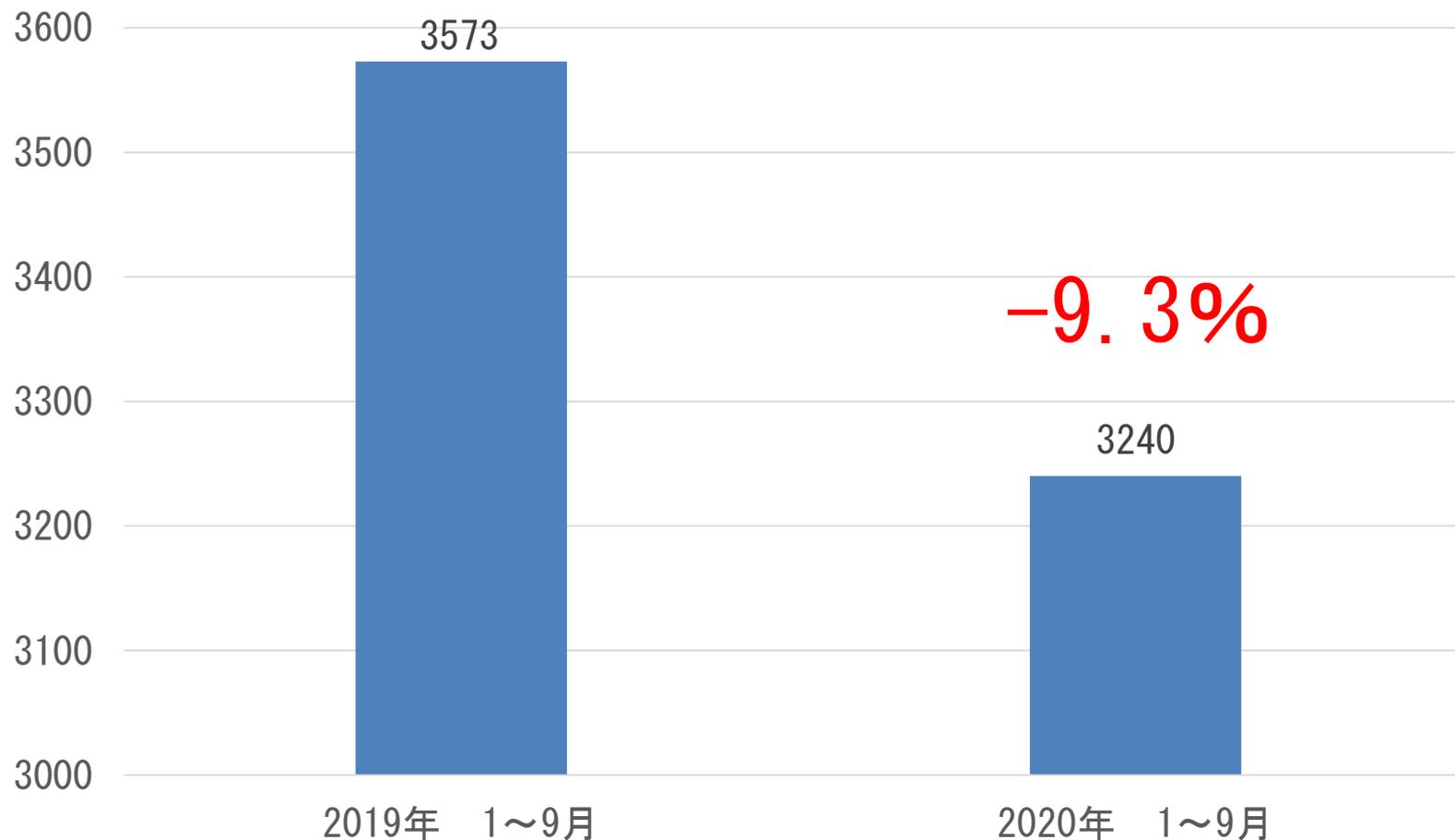


当院のデータは2021年4月～2022年3月の1年間のトータルデータより

人間ドック・健康診断 受検者数



がん手術数の比較



群馬県内のがん診療を中心的に担う17病院で2019年と2020年1~9月に行われた4部位
(大腸、胃、乳、肺)のがん手術数 群馬大学 調憲教授 調査

このようにドック、健診を受けないために
がんの発見が**10%減少する**恐ろしい状況に
なった。そこで、当院ドックは安心して
受診できる多くの努力をしている。



ドックの感染予防対策

完全換気回数

各エリア（更衣室、トイレ、食堂、厨房、宿泊室、検査室等）
→1時間に3～20回

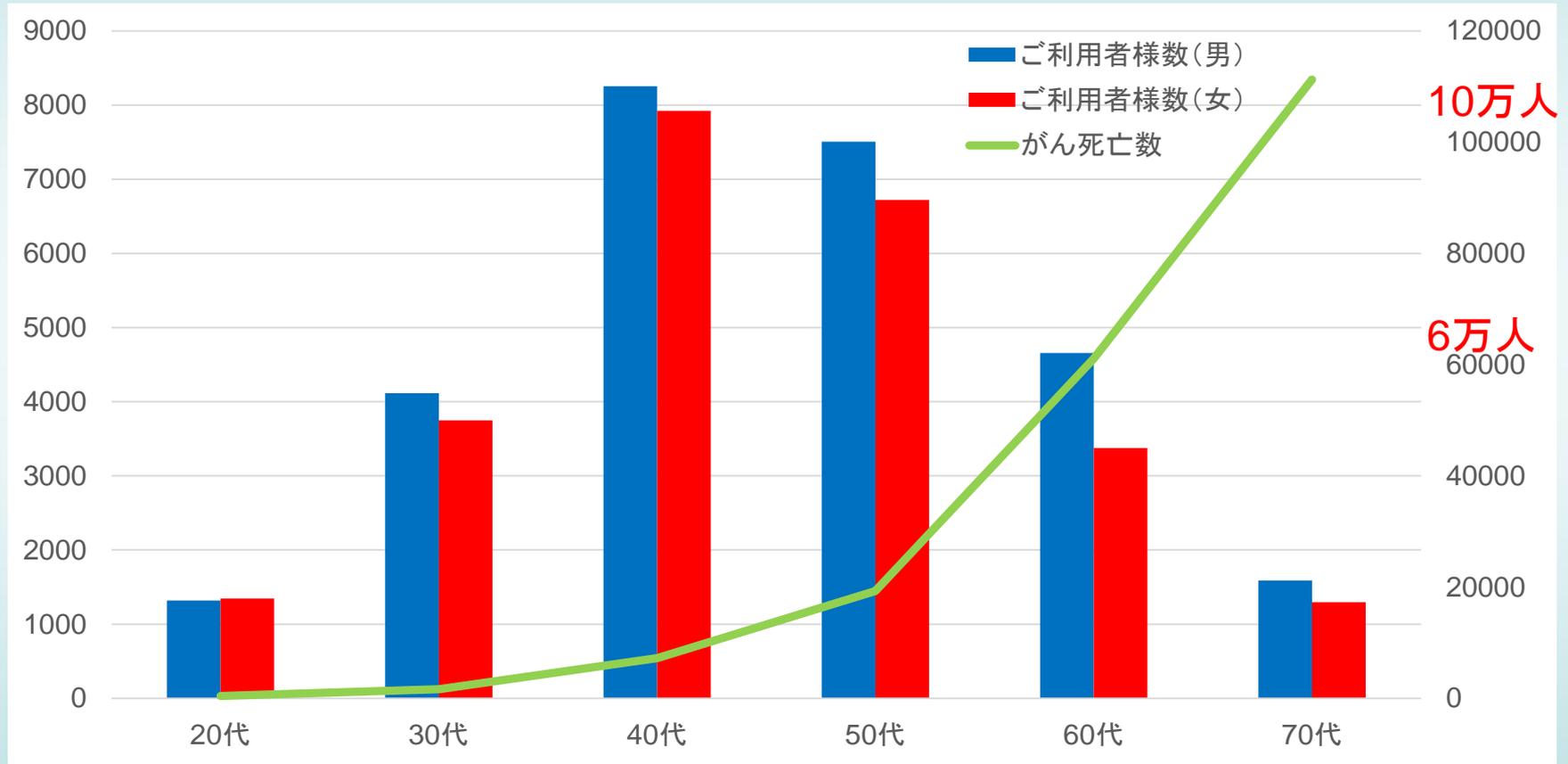
各検査室での対策

全ての検査室にアルコール消毒を置き、
使用する前後に全ての機器にアルコールを消毒している

コロナの厳重なチェック

受付でコロナ疑い確認表をもとにチェックを行っている

年齢別がん死亡数と 高崎健康管理センターの年齢別ご利用者様数の比較



出典：・国立がん研究センターがん対策情報センター（2018年データ）
・高崎健康管理センター（2019年データ）

新しく取り入れた事

- ① 2021年4月よりiPad導入
- ② 婦人科健診に経膈エコーを行い増加している子宮体癌の検査を開始した
- ③ 乳房視触診の廃止 (2023年4月1日より)

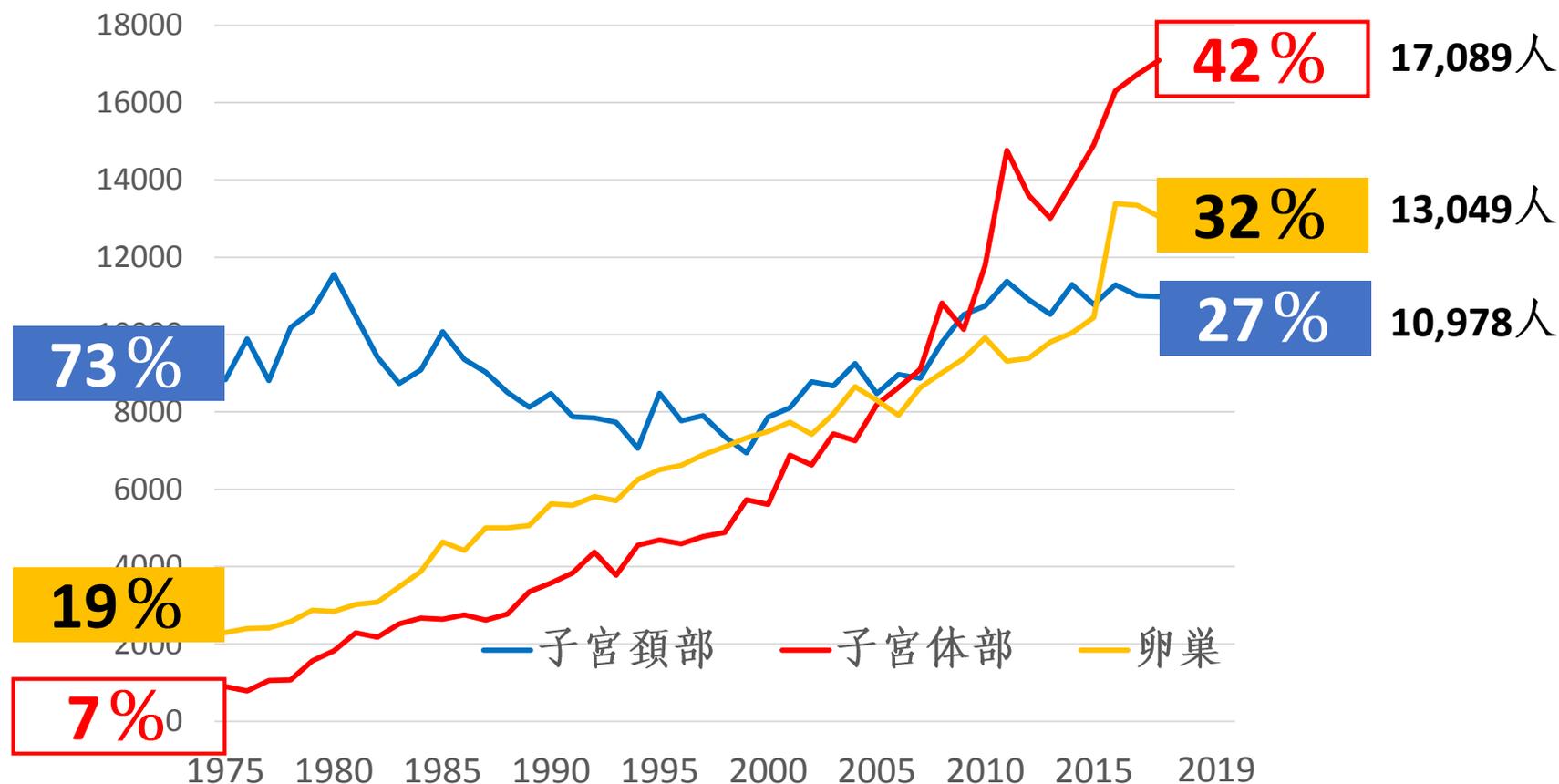
厚生労働省より乳房視触診は死亡率減少効果が十分ではなく精度管理の問題もあることから推奨しないとの指針が出た為

- ④ 胸部の診察時に検査着を胸部が全部出る様に持ち上げる理由は正確な診察をする為

子宮頸・子宮体・卵巣がん罹患数年次推移

体がんと卵巣がんの比率が大幅に増加し、

45年前は7割以上を占めた頸がんは27%となっている。



2022年4月より経膈エコー検査を導入しました

触診（内診）と頸部細胞診（頸がん検診）では
卵巣がん、子宮体がんなどの診断は困難

→経膈エコー検査を併用し、
子宮内膜や左右卵巣を確認することが必要



経膈エコーで診断可能な病気

- 卵巣腫瘍（卵巣がん・良性卵巣腫瘍） • 子宮体がん
- 子宮内膜増殖症（子宮体がんになる前の状態）
- 通常の子宮頸部細胞診では発見しにくい子宮頸がん（悪性腺腫）
- 子宮筋腫・子宮内膜症・子宮内膜ポリープ 等3

よって

2022年4月1日より

経膈エコー検査を

オプションで導入しまし
た。

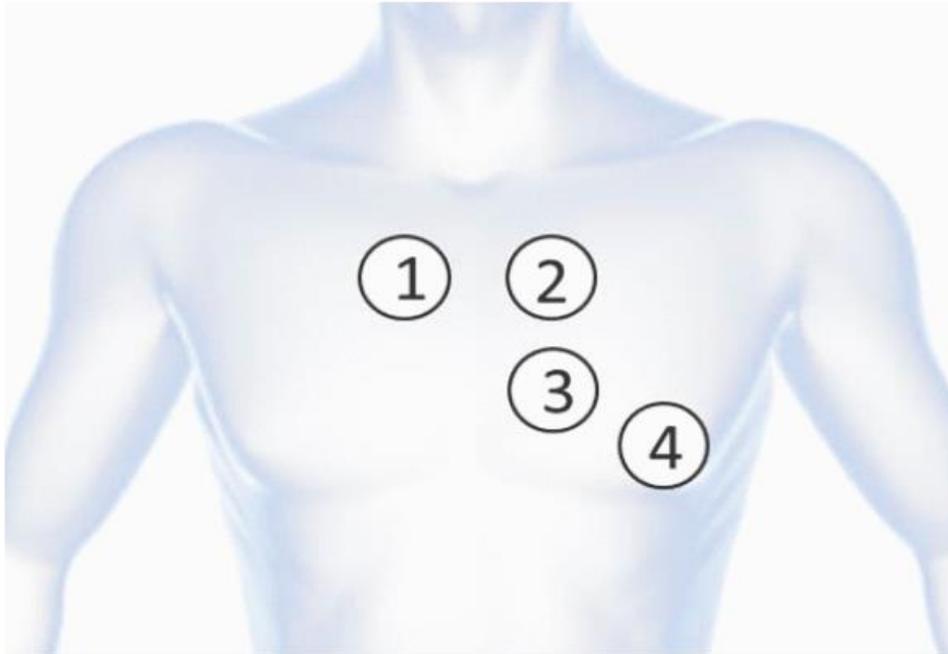
ご利用ください。

2023年4月1日より 乳房視触診を廃止します

厚生労働省『がん検診のあり方に関する検討会』
において見直しが行われ

- ①マンモグラフィによる健診を原則とする事
- ②視触診については死亡率減少効果が十分でなく精度管理の問題もある事から
推奨しないという指針が出された為。

心臓の聴診ポイント



心音の聴診部位

- ① 大動脈弁領域
- ② 肺動脈弁領域
- ③ 三尖弁領域
- ④ 僧帽弁領域

特に④は乳房の真下に位置しており、
検査着を鎖骨まで持ち上げて診察を実施しております。

まとめ

①ドックを1年に1度受診する

②少しでも多く歩く

1回10分で3回すれば30分になる！

③運動器障害にならないこと

④自分のことが自分で出来る

健康な体で120歳を目指しましょう。

今まで元気だった人が突然脳卒中で
倒れた姿を見ると本当に脳卒中は
怖いと思います。

今日話した事を守って
120歳まで元気でいきましょう。

帰りには

出口でアルコール消毒を

家に帰ったら

うがい、手洗いを

必ずしてください



ご清聴ありがとうございました。

黒澤功