

2023年3月11日  
第21回 健康支援教室

Bishin

  
2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ホワイト500



筋力を付け健康長寿延伸

医療法人 社団美心会  
理事長 黒澤 功

昨年のこの会のアンケートにて、  
今後聞きたいテーマを聞いたところ

- ①腰痛、肩こり
- ②認知症、もの忘れ

が多かったので

# このテーマを下記より説明しました

## 【演題1】

### 骨粗鬆症の診断と治療

オカムラ

群馬大学医学部附属病院 整形外科 講師 岡邨 興一

## 【演題2】

### 脳卒中の予防と治療 ～認知症・脳梗塞について～

医療法人社団美心会 黒沢病院 脳卒中センター長 小倉 丈司

そして私の今日の話聞いた人は  
全員 百年現役で楽しく生活出来る  
話をします。

# 今日の話順

1.発症から現在迄の美心会(黒沢病院)グループの  
コロナ感染症対応の現状

2.筋力を付け健康長寿

(イ)多くの病気の原因である生活習慣とは

(ロ)この生活習慣病を治すには

(ハ)運動を続け基礎代謝を高める事である

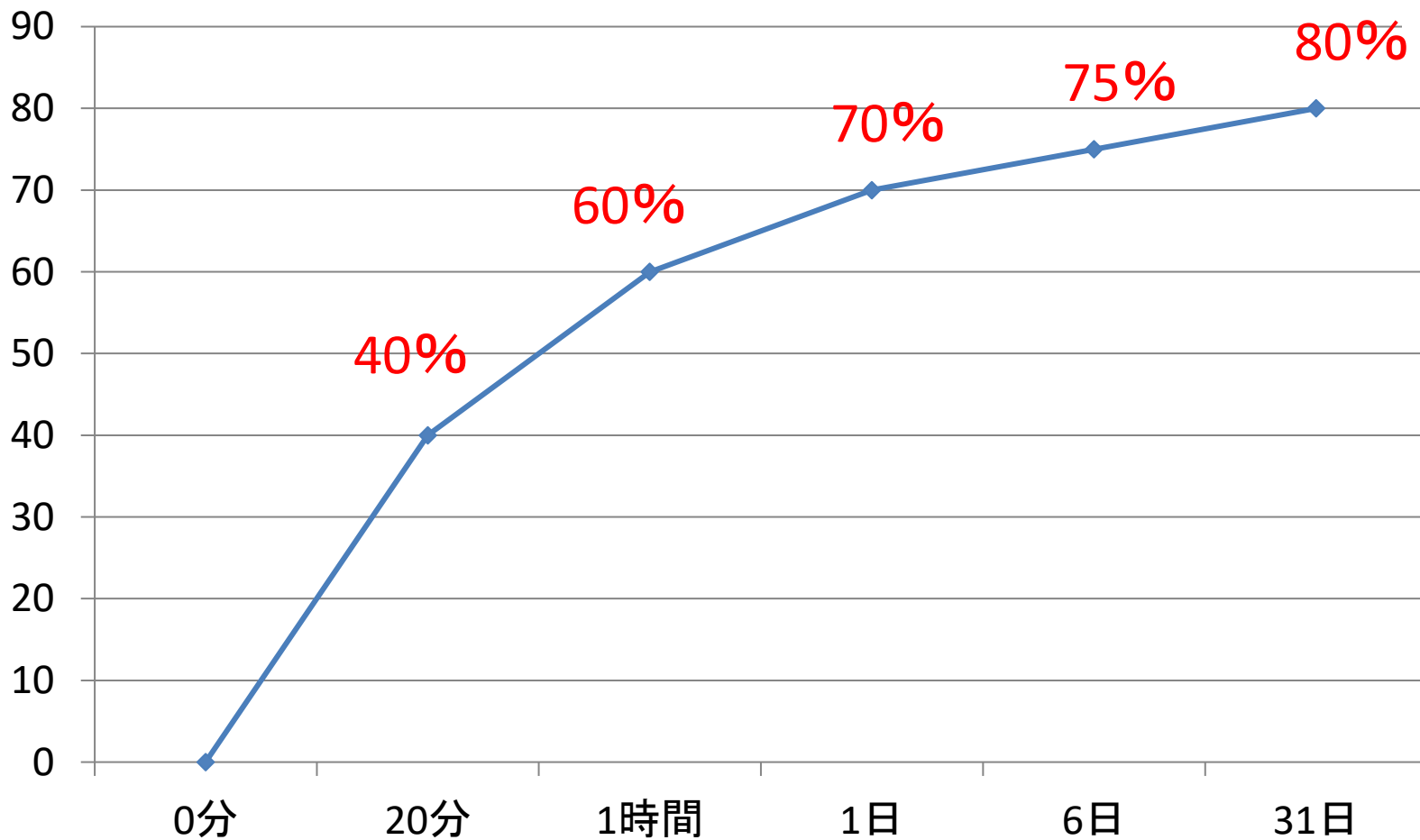
(ニ)この為の運動方法を話します。

3.ドックの必要性について

ほとんどの人は昨年話した事を忘れて  
しまっていると思いますので  
大切なことは毎年繰り返しお話しします。



# 記憶の忘却率の曲線



# 2020年からのコロナ対策と今後



去年は黒沢病院のコロナ対応の  
履歴を詳細に報告しましたので  
今日は実績を話します。

# 発熱外来受診者数

年	月日	患者数
2020	2月13日～12月31日	2,594名
2021	1月1日～12月31日	4,435名
2022	1月1日～12月31日	10,083名
	計	17,112名

# コロナ陽性者数

年	月日	陽性者数	高崎市
2020	2月13日～12月31日	66名 (32%)	208名
2021	1月1日～12月31日	442名 (20%)	2,231名
2022	1月1日～12月31日	4,006名 (4.6%)	71,654名
	計	4,514名 (6.1%)	74,093名

高崎市の医療機関数: 385施設

# PCR検査・抗原検査・IDNOW検査数

年	PCR検査	抗原検査	IDNOW
2020	2,445件	649件	—
2021	9,415件	5,091件	—
2022	18,716件 (51件/日)	13,860件 (38件/日)	713件
計	30,576件	19,600件	713件

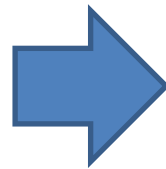
# コロナ病床入院患者数

年	月日	入院患者数
2021	5月11日～12月31日	107名
2022	1月1日～12月31日	352名
	計	459名

発熱があると受入れない医療機関が増加した為に黒沢病院の救急車受入が増加した。

# 2022年 救急車受入れ状況(全体)

2021		
多順	医療機関	件数
1	高崎総合	5,447
2	前橋赤十字	4,865
3	太田記念	4,626
4	藤岡総合	3,972
5	群馬大学	3,916
6	伊勢崎市民	3,861
7	黒沢病院	3,321
8	館林厚生	3,152
9	富岡総合	2,844
10	日高病院	2,712
11	桐生厚生	2,643



2022年			
多順	医療機関	件数	前年比
1	高崎総合	6,189	114%
2	太田記念	5,720	124%
3	前橋赤十字	5,121	105%
4	藤岡総合	4,504	113%
5	黒沢病院	4,136	125%
6	群馬大学	4,111	105%
7	館林厚生	4,050	128%
8	伊勢崎市民	3,788	98%
9	富岡総合	3,126	110%
10	桐生厚生	2,733	103%
11	利根中央	2,674	119%



# 救急車受入れ状況(疾患別件数)

## 脳疾患

多順	医療機関	2021年	2022年
1	黒沢病院	683	735
2	美原記念	578	616
3	館林厚生	493	554
4	藤岡総合	433	455
5	太田記念	379	433
6	老年病	483	422
7	桐生厚生	365	412
8	沼田脳外	411	404
9	高崎総合	395	390
10	前橋赤十字	349	301
11	群馬大学	238	281

## 泌尿器

多順	医療機関	2021年	2022年
1	黒沢病院	219	214
2	日高病院	146	189
3	館林厚生	136	130
4	群馬大学	132	129
5	桐生厚生	104	106
6	伊勢崎市民	118	100
7	堀江病院	71	83
8	高崎総合	83	82
9	善衆会		82
10	藤岡総合	68	76
11	前橋赤十字	78	76

※多順は2022年

YouTubeでもご覧いただけます

# 黒沢病院陰圧室新設

3/10(金) 20:00~

群馬テレビNews eye8放映

[https://www.youtube.com/watch?v=tVay\\_eTZhI8](https://www.youtube.com/watch?v=tVay_eTZhI8)

  
2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ホワイト500

news  
eye8



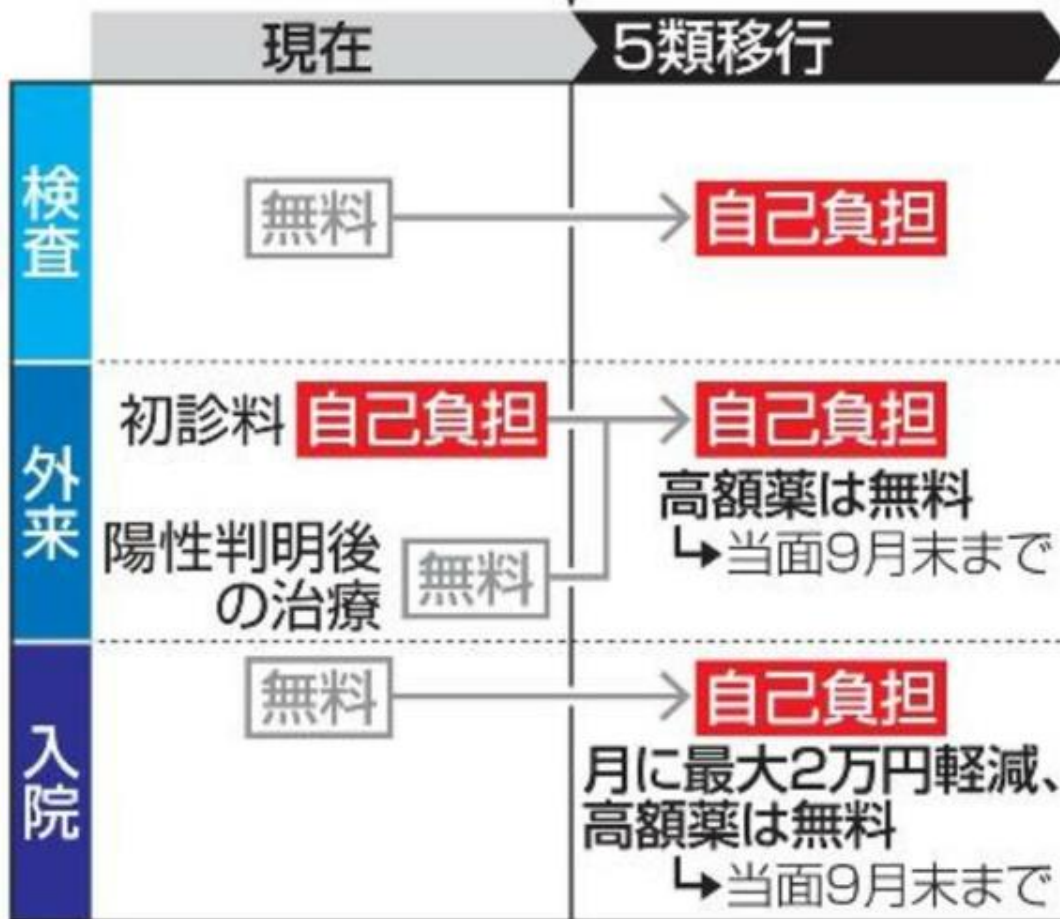
黒沢病院

ウイルス漏らさない「陰圧室」相部屋を新設

# 今後の コロナ対応は

# 新型コロナ「5類」移行に伴う 医療費負担案

5月8日



それでは本題に入ります

# 筋力を付け健康長寿

生活習慣病を治す為には  
運動をして筋力を付けることである

# 生活習慣病は「死」

## 「要介護状態」の原因？

寝たきりの原因1位 【脳血管障害】

要介護の原因1位 【認知症】

死因1位 【がん】

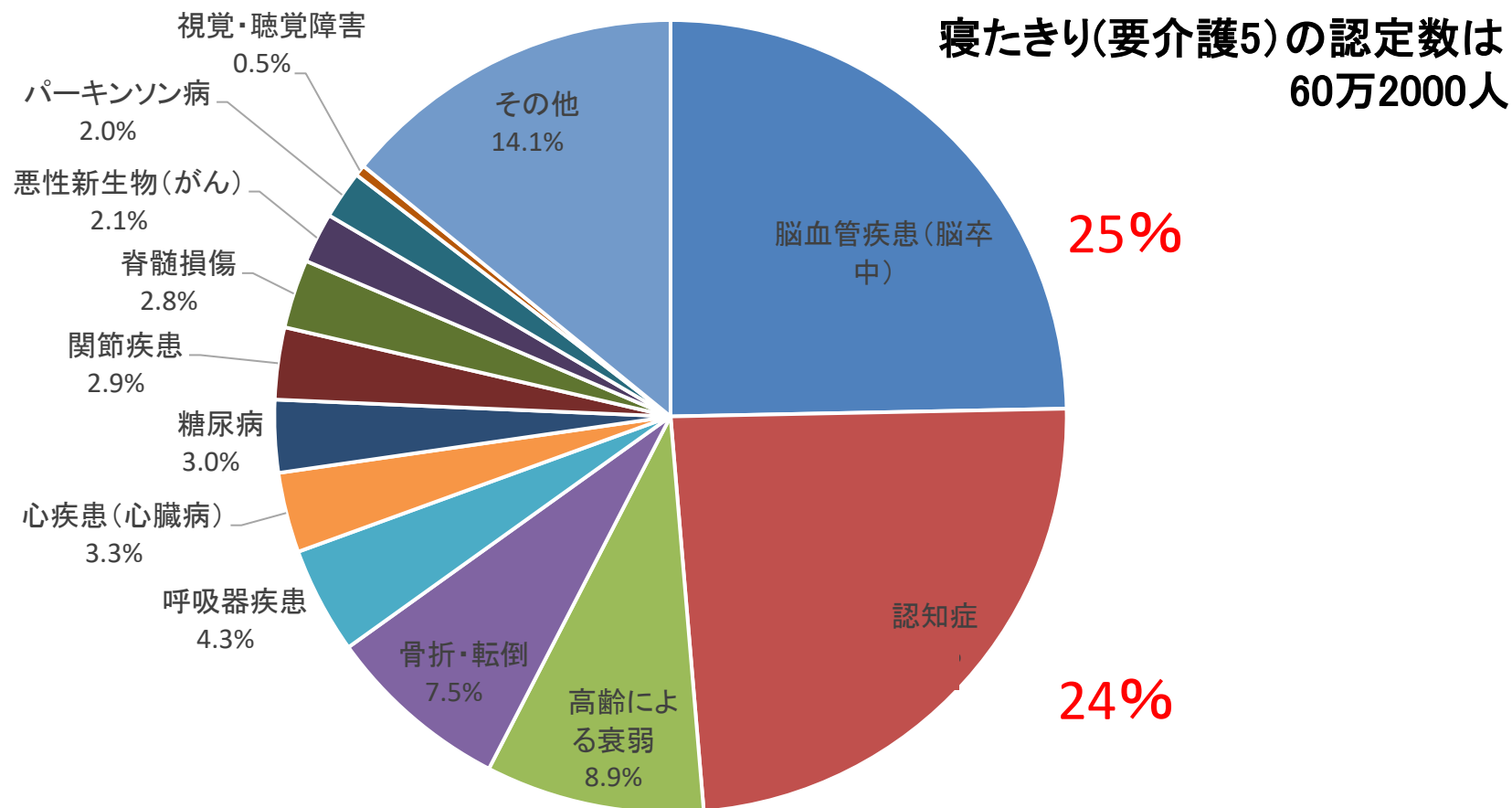


⇒いずれも生活習慣病が関係している

生活習慣病は「死」「要介護状態」の

原因の中核です。

# 寝たきり(要介護5)の人数

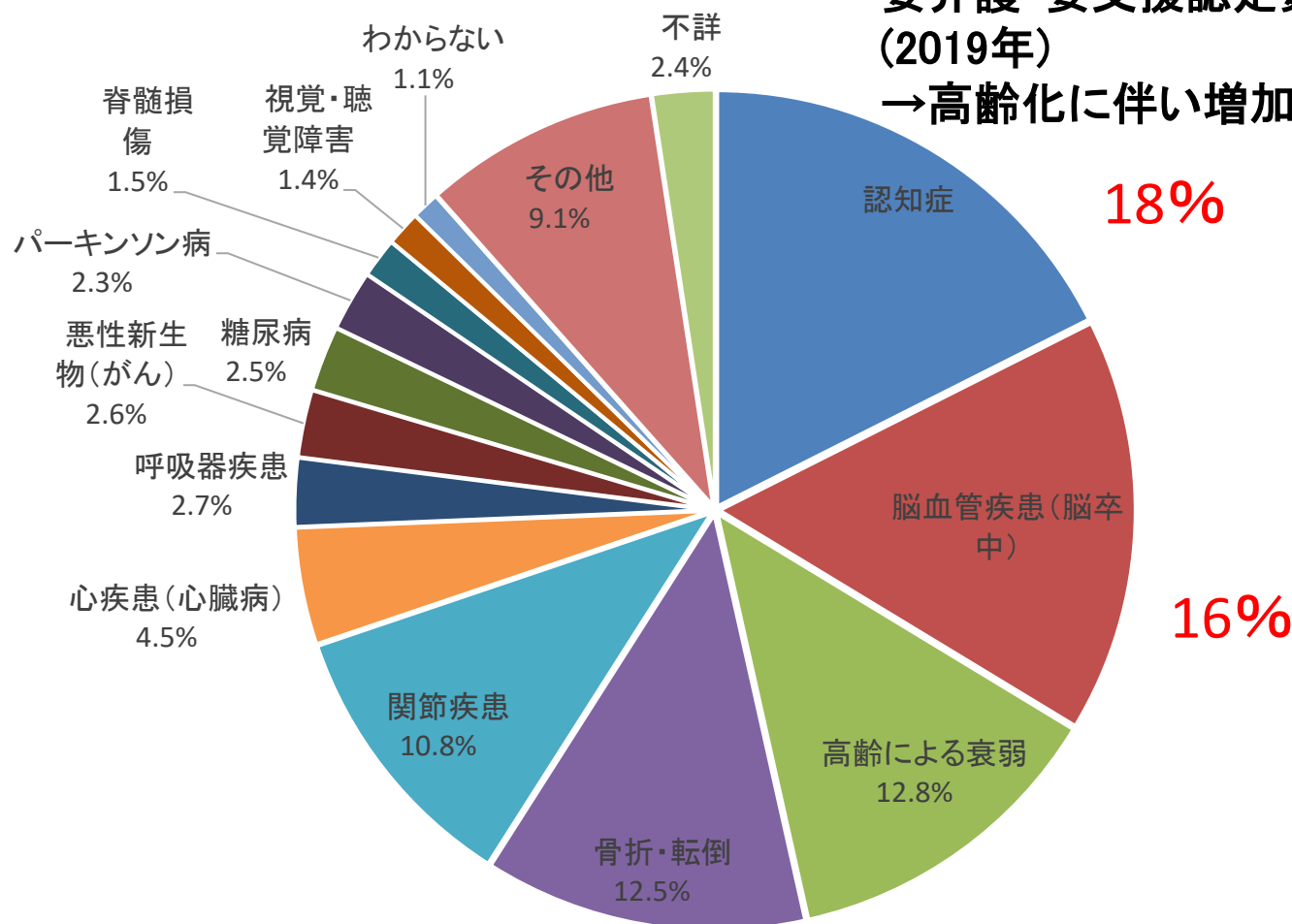


出典：2019年 国民生活基礎調査  
令和元年度 介護保険事業状況報告(年報)

# 介護が必要となった主な原因

要介護・要支援認定数は668万6000人  
(2019年)

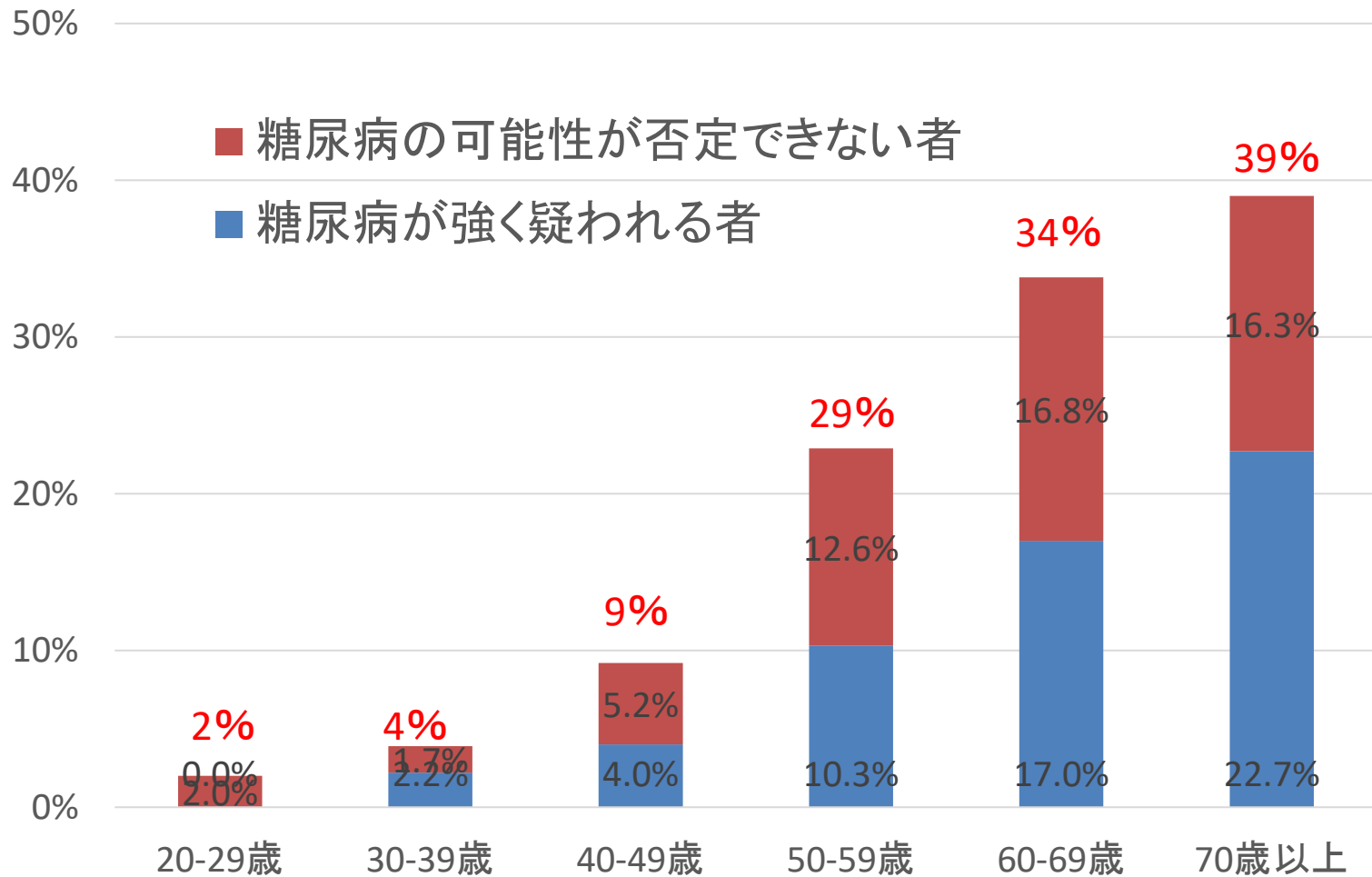
→高齢化に伴い増加している



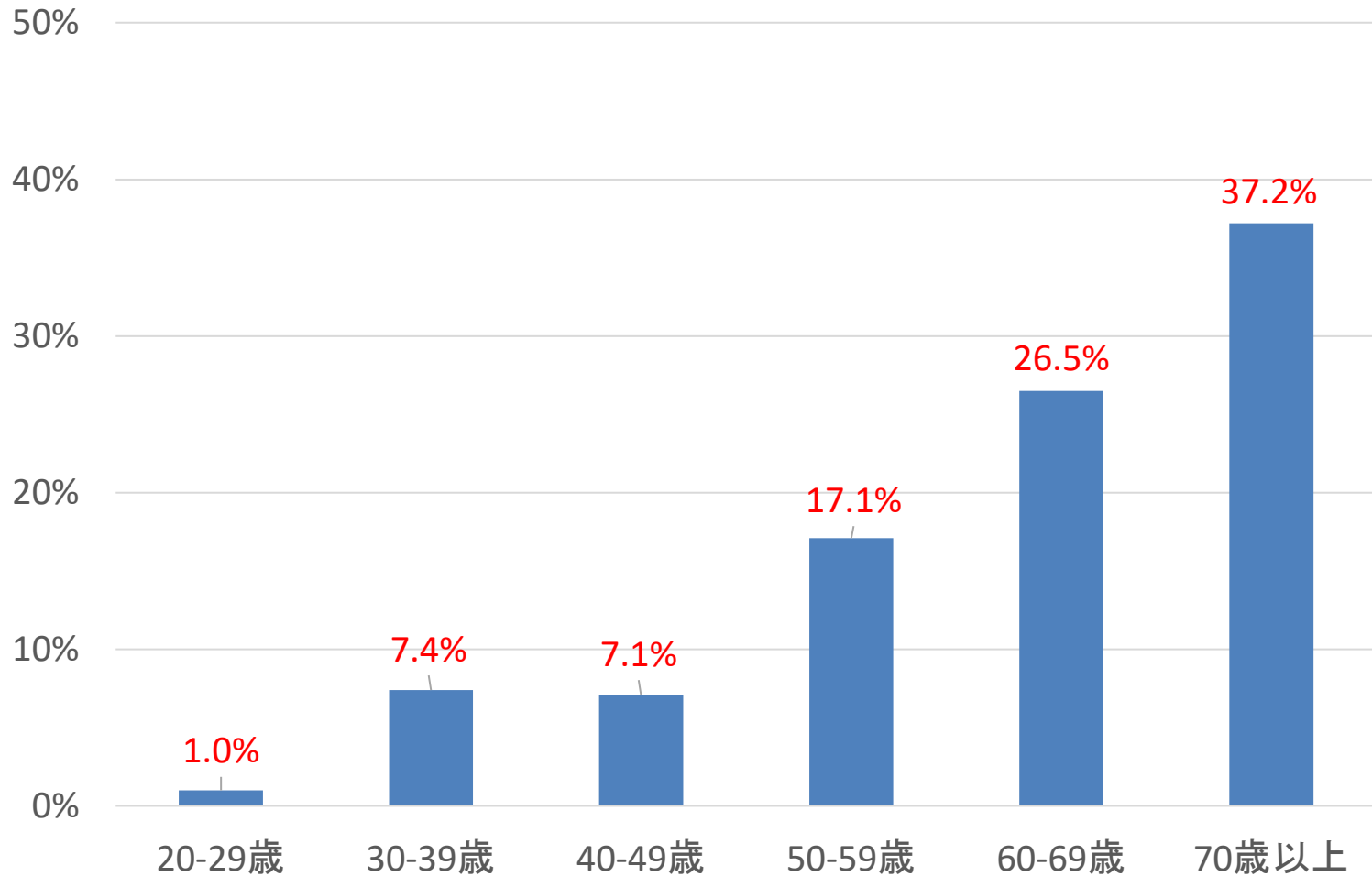
出典：2019年 国民生活基礎調査  
令和元年度 介護保険事業状況報告(年報)

このような現状や多くの人  
が生活習慣病であることをよく理解し、  
これを改善する必要があることを  
今から話します。

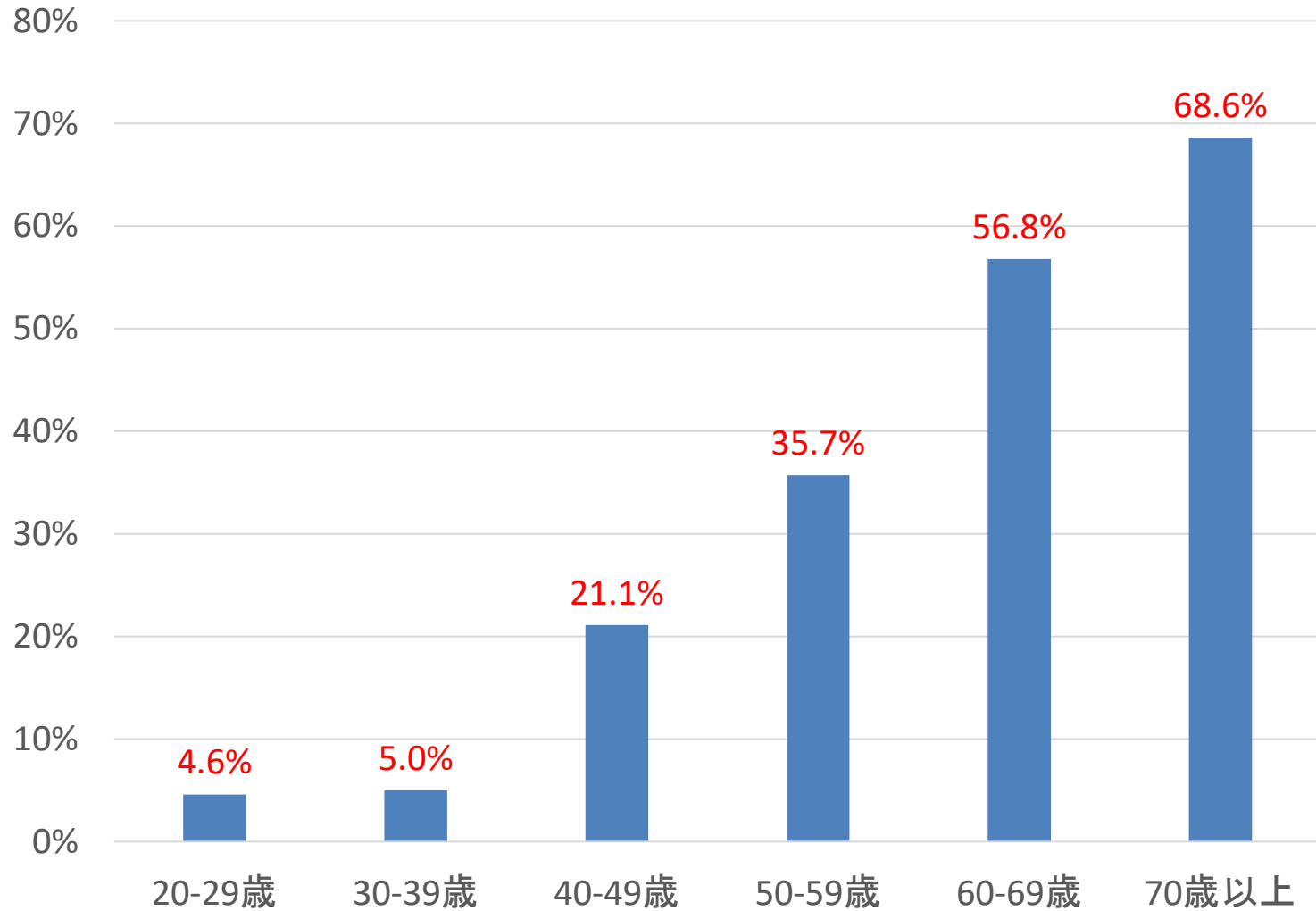
# 糖尿病の割合



# 脂質異常症が疑われる者の割合



# 高血圧症有病者の割合



出典：2019国民健康・栄養調査



メタボリック症候群とは、肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が2つ以上ある時である。

以下の2つ以上に該当

肥満



高血圧

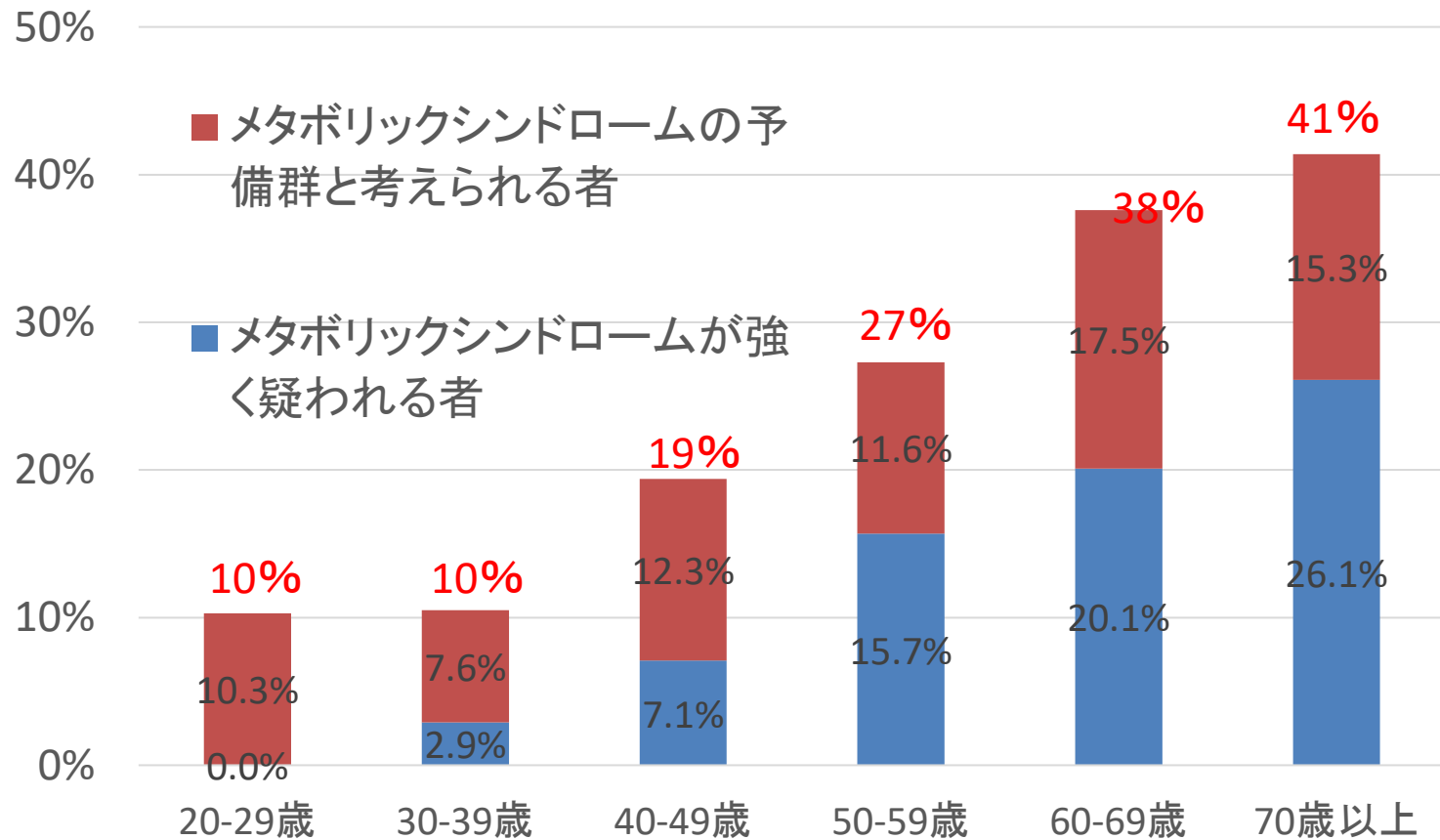
脂質異常

高血糖

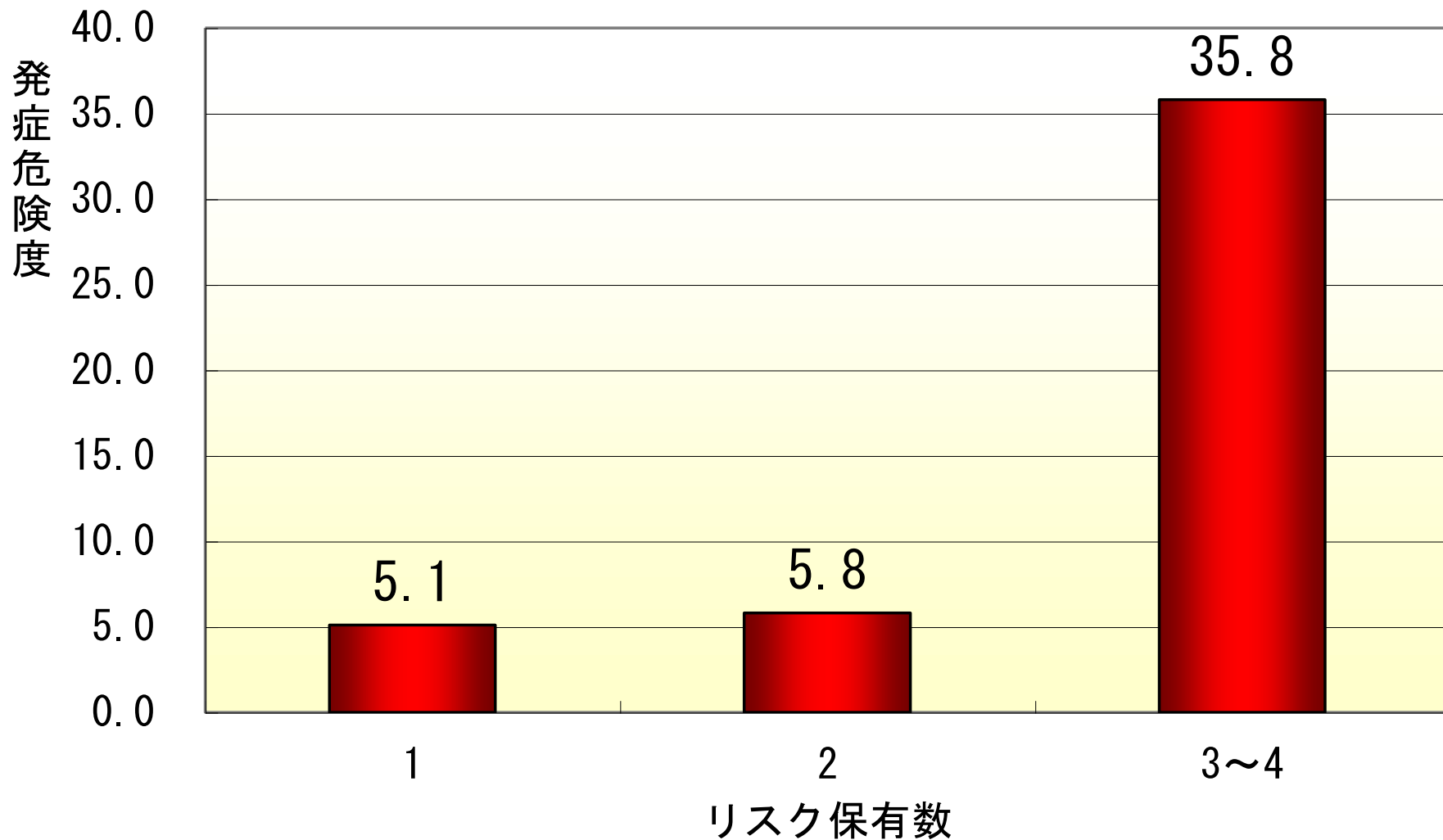
# メタボリックシンドロームの診断基準

腹 囲		<p>男性85cm以上</p> <p>女性90cm以上</p>
2項目以上の該当 このうち	高血圧	130/85mmHg以上
	脂質異常	中性脂肪150mg/dL以上または HDLコレステロール40mg/dL未満
	高血糖	110mg/dL以上

# メタボリックシンドロームの割合



# 生活習慣病の4つのリスク



# 生活習慣病は

# 早期に治さなければなりません。

しかしながら、がんになりたくない、  
介護は受けたくないと思っても  
すぐに今の生活習慣を変えようとは  
なかなか思いません。

# 行動を変える！5つのステージ

# 人が行動を変える5つのステージ

「無関心期」 → 40歳迄



「関心期」 → 40歳→50歳



「準備期」 → 50歳→60歳



「実行期」 → 60歳→70歳



「維持期」 → 70歳以上



# 「無関心期」の保健指導

毎日歩いて野菜を摂りましょう！



うるさいな、わかってるよ。

⇒今どの段階にいるか見極めて指導

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。

# 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。



# 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。

# 基礎代謝とは

心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最低限のエネルギー量のこと

# 基礎代謝量

身体的、精神的にも安静にしている状態  
での必要なエネルギー  
(生きるために最低限必要なエネルギー  
である)

# 基礎代謝に影響する要因

- ① 体格・・・筋肉質の人は脂肪質の人より大きい
- ② 年齢・・・成長年齢の人は大きい
- ③ 性・・・男性は筋肉が多いので大きい

総エネルギー消費量  
＝  
基礎代謝量(60%)  
＋  
身体活動量(30%)  
＋  
食事誘発性熱産生(10%)  
である



# 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

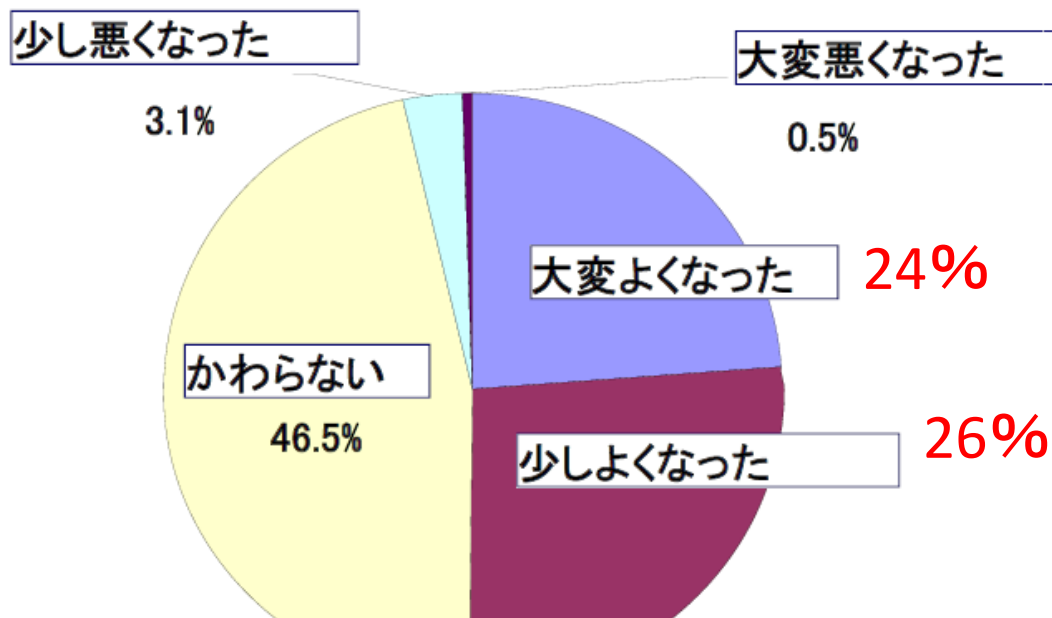
まとめ:「20%の法則」

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

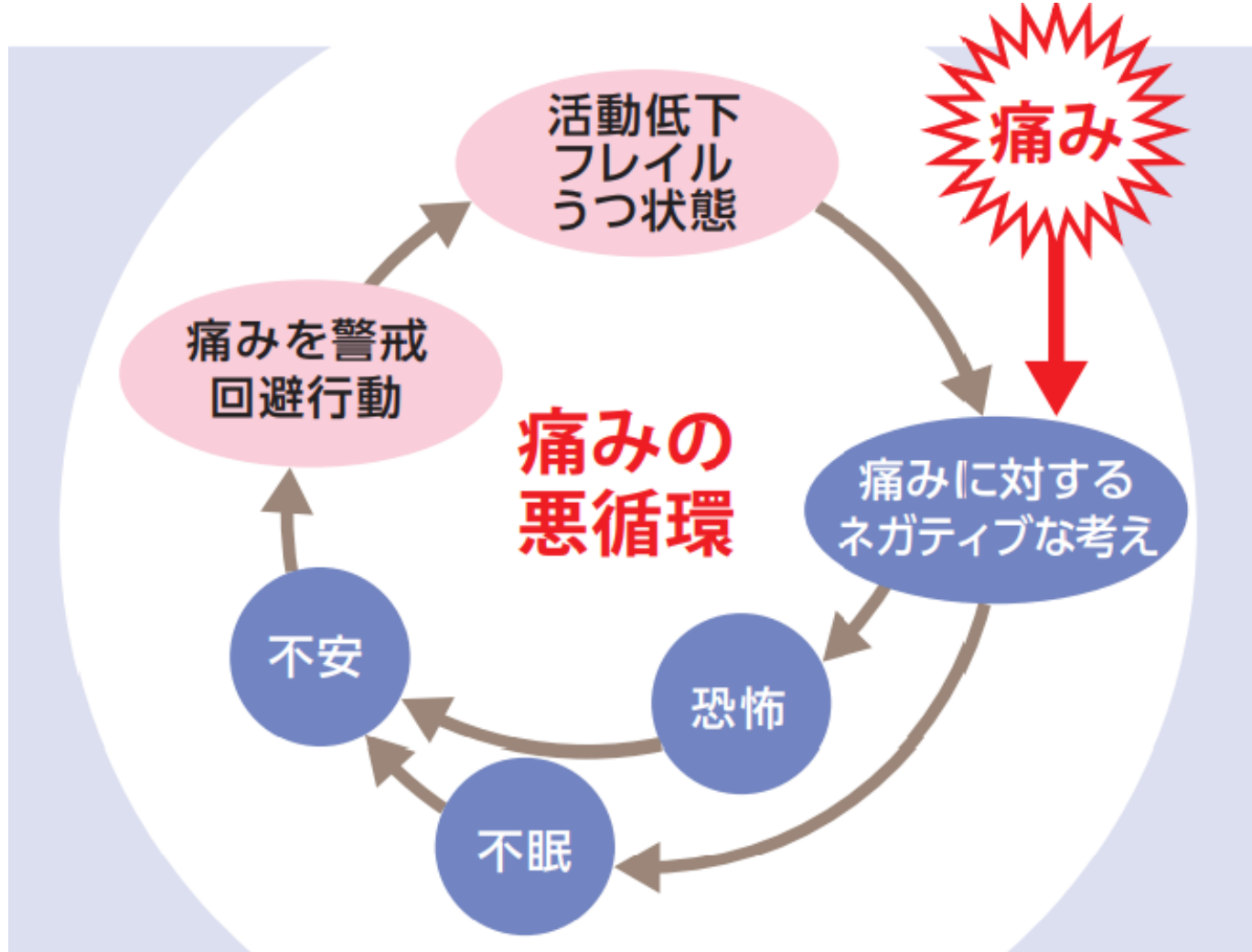
# リスクはないか？

## 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





# 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  
第一三共株式会社leaflet05.pdf (zutto-sukoyaka.com)より引用。

# 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



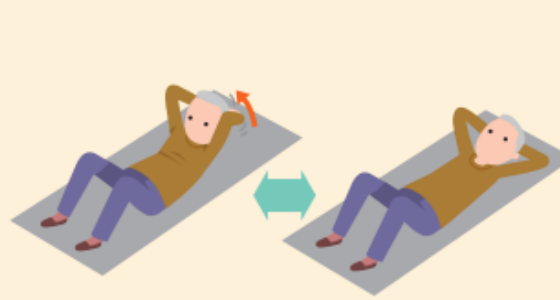
犬の散歩・  
ウォーキング

## ● 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

第一三共株式会社ALL1P03800-0MK.indd (zutto-sukoyaka.com) より引用。



# 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

- ①少し浅めに座る ②膝をしっかりと曲げる

10回×2setずつ



- ③骨盤(身体)を前に倒す

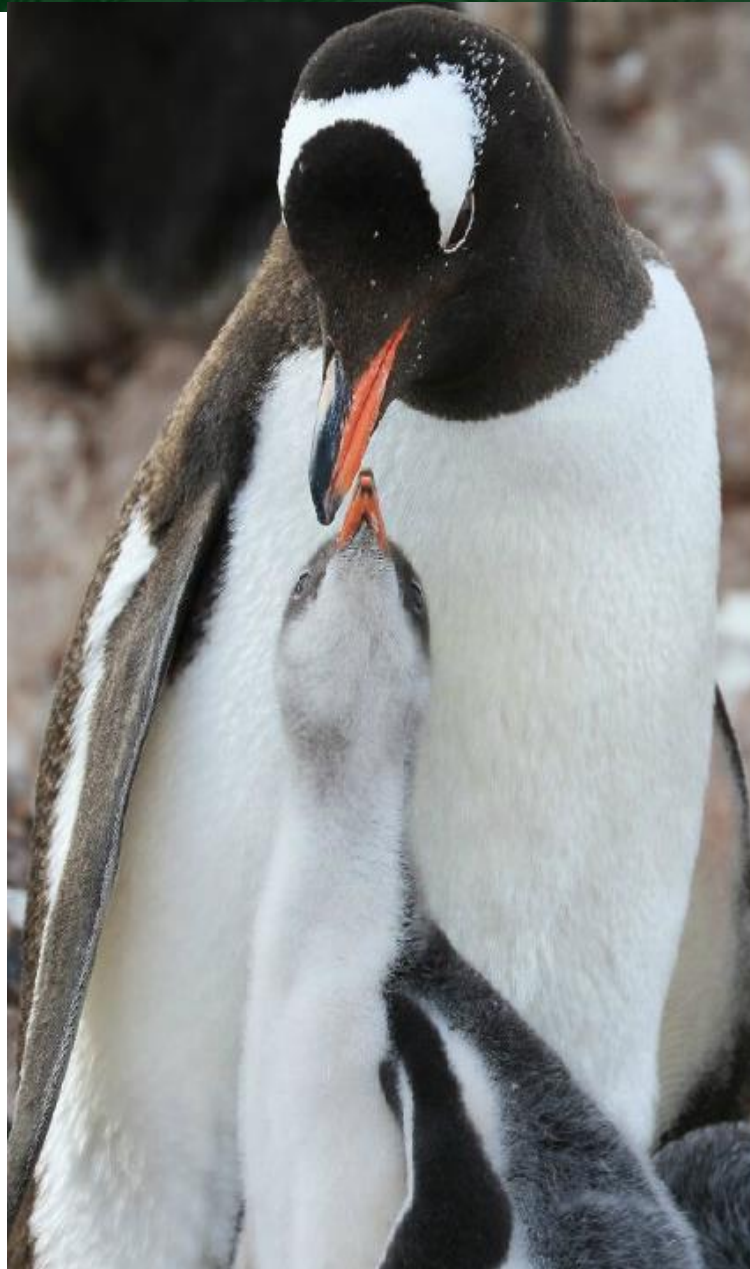


- ④両足に体重を乗せる



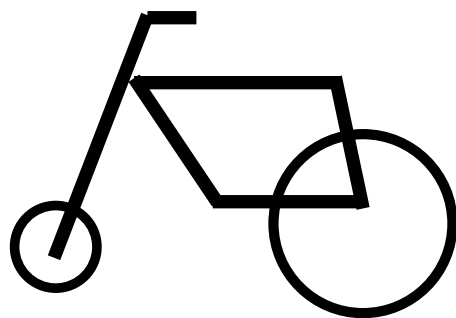
- ⑤ゆっくりと立つ





2022  
健康経営優良法人  
Health and productivity  
ホワイト500

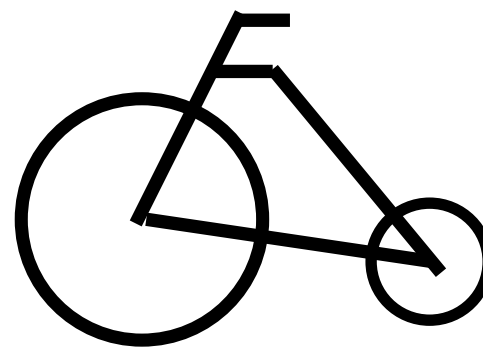
# 『20世紀』



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

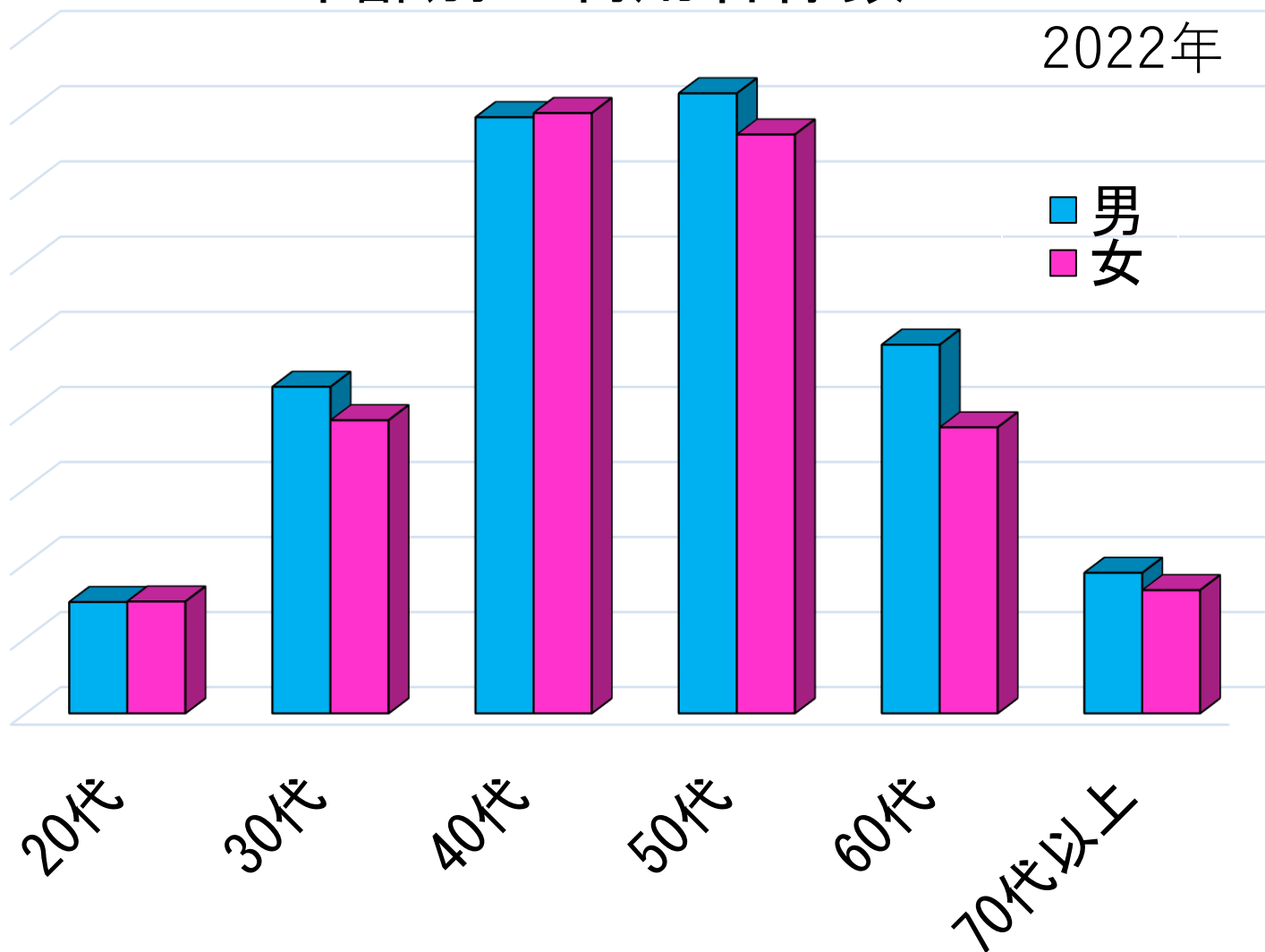




# 源泉かけ流しの露天風呂

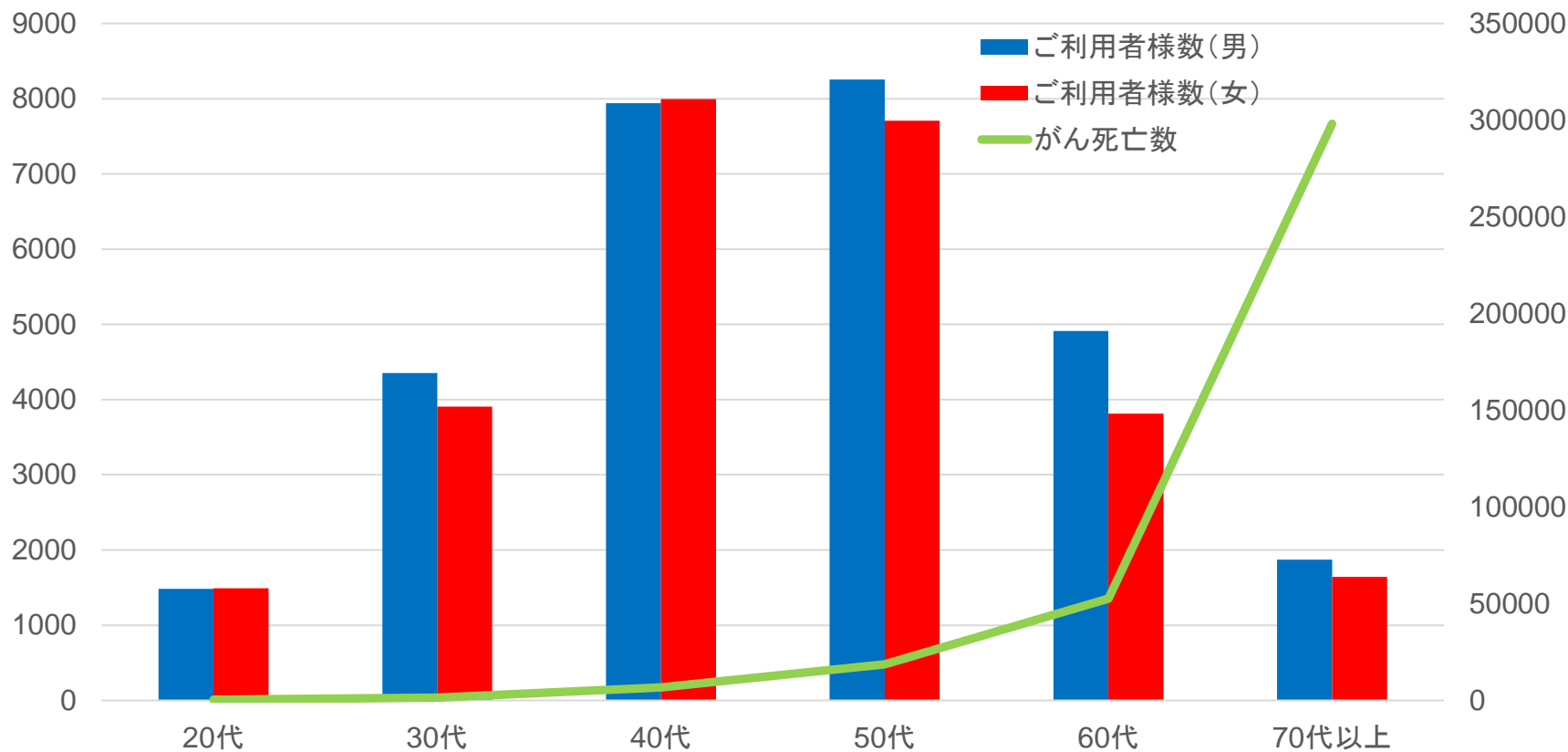


# 高崎健康管理センター 年齢別ご利用者様数





# 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「がんの統計2022」  
部位別年齢階級別がん死亡数・割合（2020年）  
・高崎健康管理センター（2022年データ）

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。

今日話したいことを守って  
120歳まで元気でいましょう。

ご清聴ありがとうございました。

黒澤 功

