

2024年3月2日
第22回 健康支援教室

Bishin


2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500



Health Park
Clinic

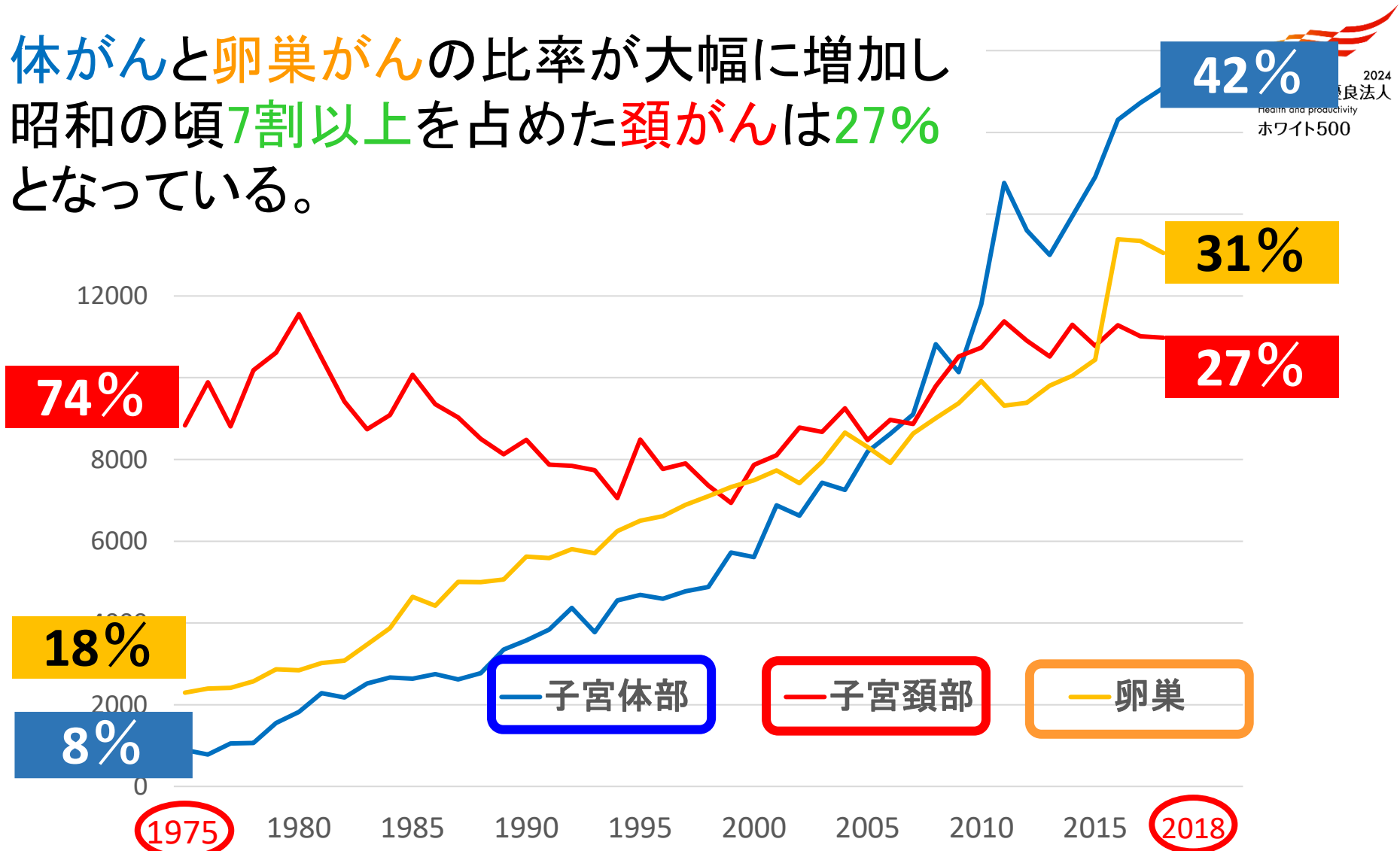
健康長寿の為に食事と運動

医療法人 社団美心会
理事長 黒澤 功

私の前の3人の医師の話は
それぞれ大切ですが
特に婦人科のドックで
経腔超音波による検査は大切です
なぜなら

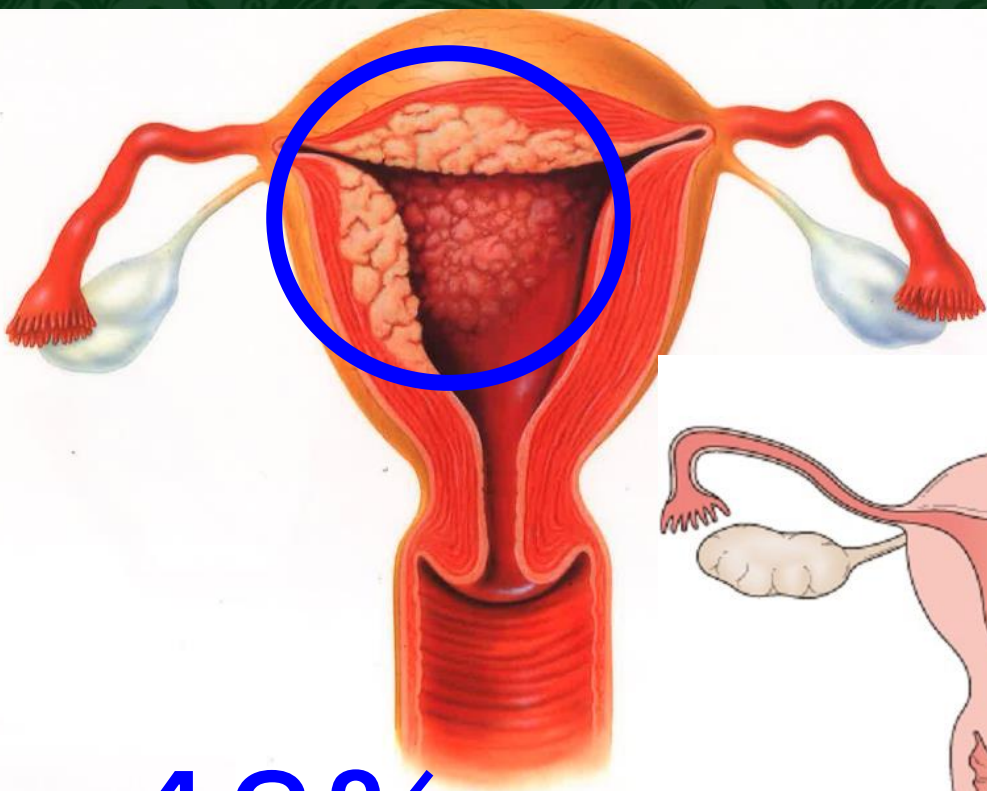
子宮頸・子宮体・卵巣がん罹患数年次推移

体がんと卵巣がんの比率が大幅に増加し
昭和の頃7割以上を占めた頸がんは27%
となっている。

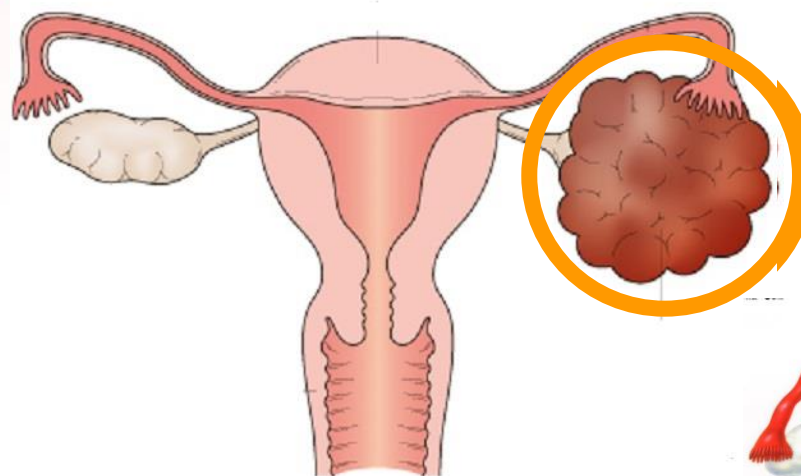


43年前

資料 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

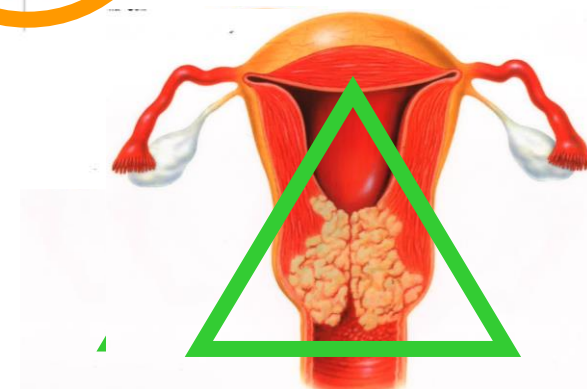


42%



31%

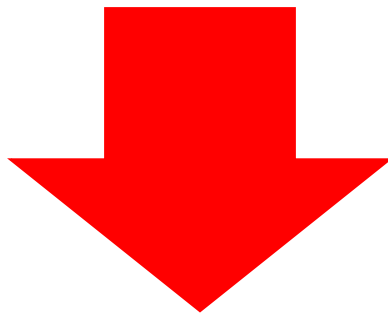
27%



2018年

このような現状であるが、
多くのドック施設（病院）は
婦人科健診は頸癌のみの診察である

よって黒沢病院の健康管理センターでは、
2022年4月よりオプションで
経腔エコーを開始しましたので



個人のドックの方は申し込み時に
企業・団体の方は団体申し込み時に

→それぞれオプションで婦人科は
経膣エコー希望と申し込んでください

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これまでの対応
とその医療面における影響についてお
話します

2020年からのコロナ対策と今後

表(1) 発熱外来(接触者外来)受診患者数
(2020/2/13～2020/9/30累計)

当院直接受診患者数			受診経路(黒沢病院の直接受診者以外)			
発熱・接触者 外来	時間外等での 疑い患者	合計	保健所依頼 (接触者外来)	保健所相談	医師会より 他院より	合計
1,912	451	2,363	375	683	21 65	1,144

表(2) PCR等の検査実施数
(2020/2/13～2020/9/30累計)

実施施設	PCR検査	抗原検査	合計	陽性患者
黒沢病院	1,331	373	1,704	42
高崎市	2,732*	892*	3,624*	110

*2020/9/7時点の高崎市データ

この様にコロナ感染症の発症初期の2020年2月13日より9月30日の間は多くの医療機関は発熱者を診ず、PCR検査もしなかった為に高崎市の半分の発熱者の診察、PCR検査を当院が実施しました。

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 (6%)	71,654名
2023	1月1日～5月7日	427名 (3%)	12,363名
2023	5月8日～12月31日	1,351名	高崎市 公表せず
	計	6,292名	86,456名

高崎市の医療機関数: 385施設

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
2023	1月1日～5月7日	41名
2023	5月8日～12月31日	236名
	計	736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

2023年 救急車受入れ状況(全体)

2021年

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
1	高崎総合	6,189
2	太田記念	5,720
3	前橋赤十字	5,121
4	藤岡総合	4,504
5	黒沢病院	4,136
6	群馬大学	4,111
7	館林厚生	4,050
8	伊勢崎市民	3,788
9	富岡総合	3,126
10	桐生厚生	2,733
11	利根中央	2,674

2023年

多順	医療機関	件数	前年比
1	高崎総合	6,684	107.99%
2	前橋赤十字	6,021	117.57%
3	太田記念	5,714	99.89%
4	藤岡総合	4,445	98.69%
5	伊勢崎市民	4,391	115.92%
6	群馬大学	4,271	103.89%
7	黒沢病院	4,218	101.98%
8	館林厚生	4,024	99.36%
9	富岡総合	3,061	97.92%
10	桐生厚生	2,920	106.84%
11	日高病院	2,869	111.20%

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	2023年
1	黒沢病院	683	↑735	↑790
2	美原記念	578	616	585
3	館林厚生	493	554	512
4	沼田脳外	411	404	441
5	藤岡総合	433	455	439
6	老年病	483	422	405
7	高崎総合	395	390	392
8	桐生厚生	365	412	385
9	前橋赤十字	349	301	356
10	太田記念	379	433	353
11	群馬大学	238	281	262

泌尿器

多 順	医療機関	2021年	2022年	2023年
1	黒沢病院	219	↓214	↓169
2	日高病院	146	189	159
3	群馬大学	132	129	128
4	館林厚生	136	130	127
5	桐生厚生	104	106	104
6	善衆会		82	93
7	藤岡総合	68	76	91
8	伊勢崎市民	118	100	87
9	高崎総合	83	82	79
10	城山病院	51	65	75
11	前橋赤十字	78	76	73

※多順は2023年

それでは本題に入ります

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
次の表の通りでした

	希望人数
栄養管理・食事指導	38
運動	33
糖尿病	33
脳（認知症・脳梗塞）	24
がん	23
腰痛・首・肩こり	19
眼（白内障・緑内障・視力）	18
健康寿命	17
血圧	15
心の健康（うつ・ストレス）	15

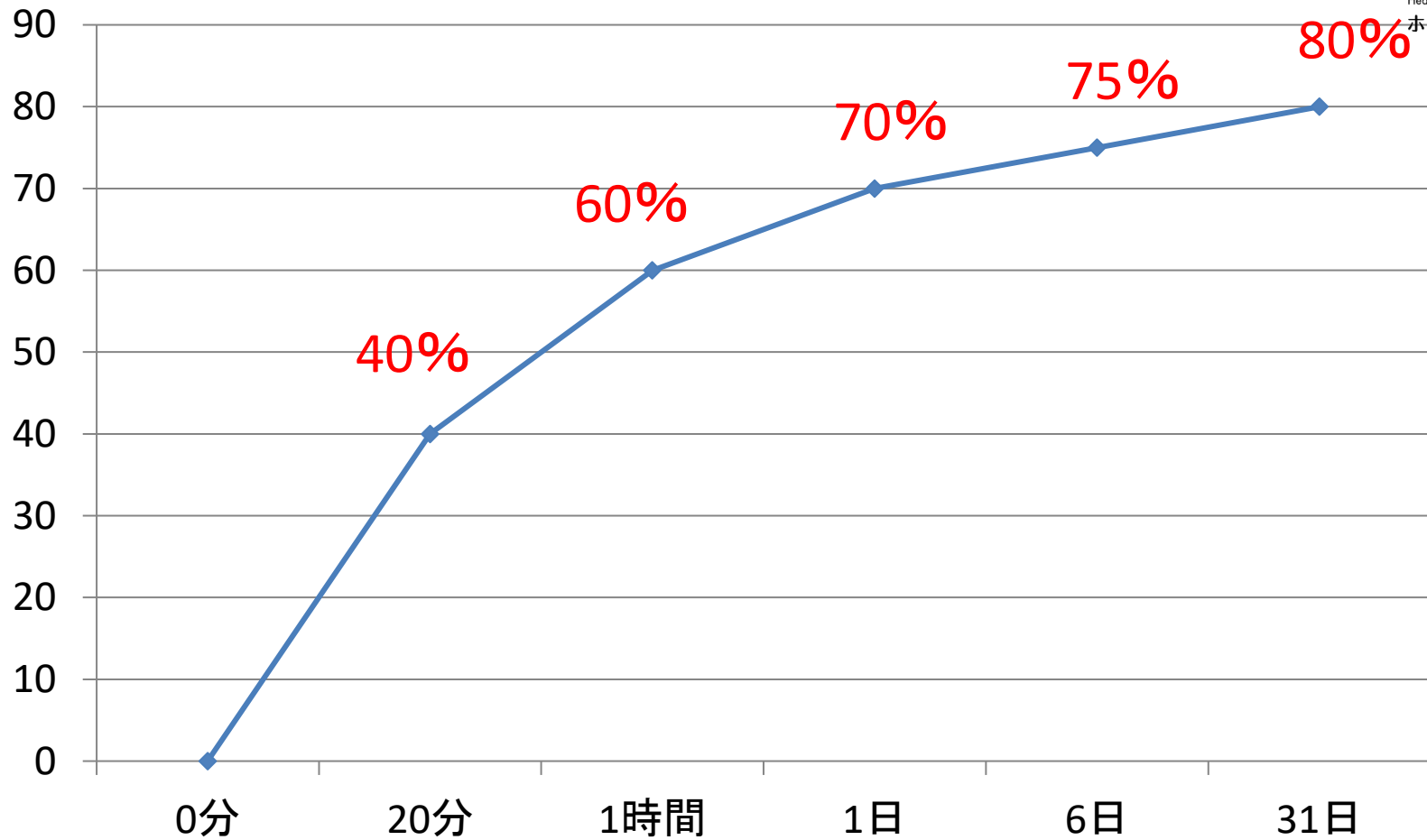
よって今日は

①食事 }
②運動 } を中心にアンケートで希望が
多かった項目について話します

今日の私の話を聞いた人は
全員百年現役で楽しく生活出来る話をします

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ます

記憶の忘却率の曲線



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

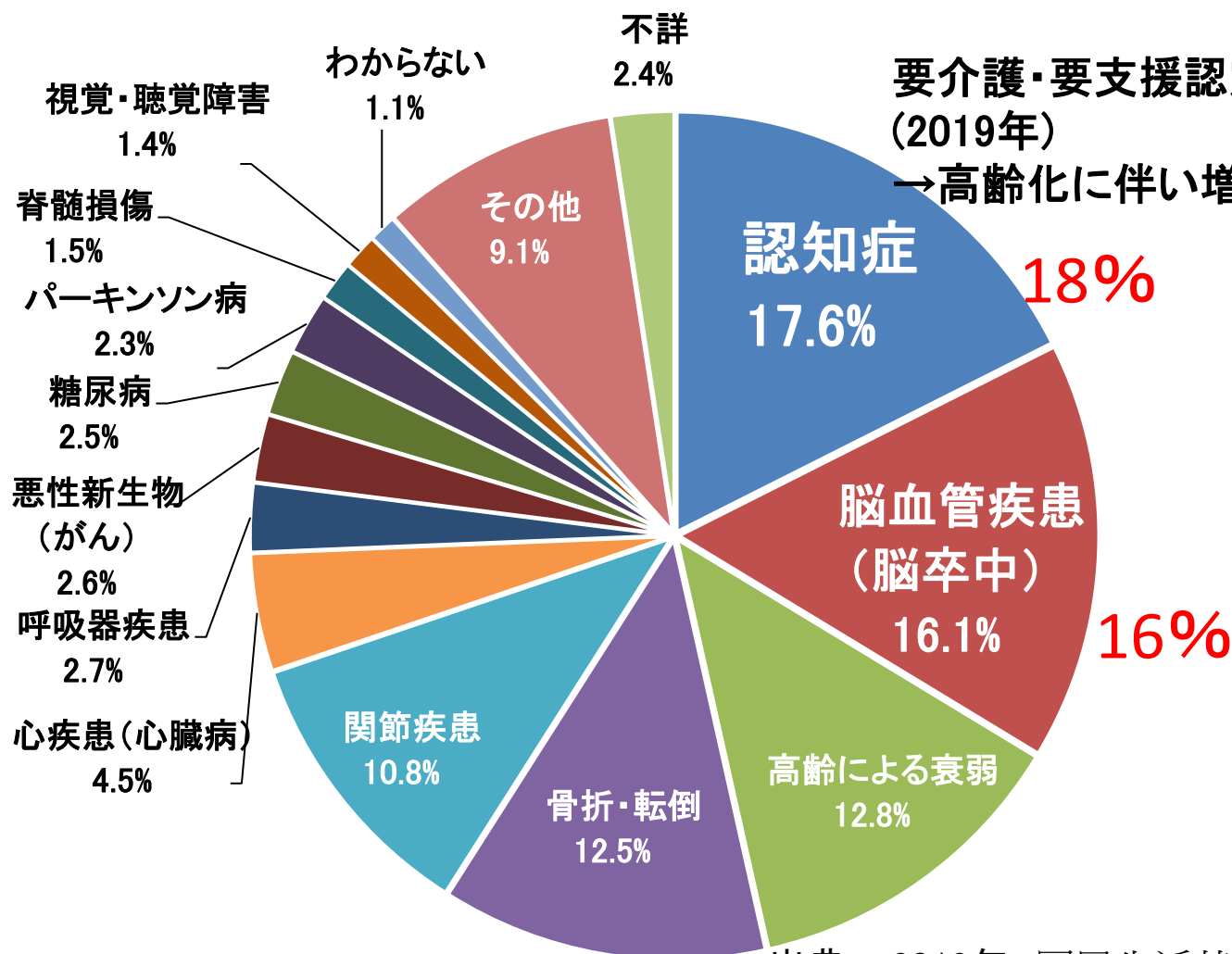
生活習慣病は「死」「要介護状態」の

原因の中核です。

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

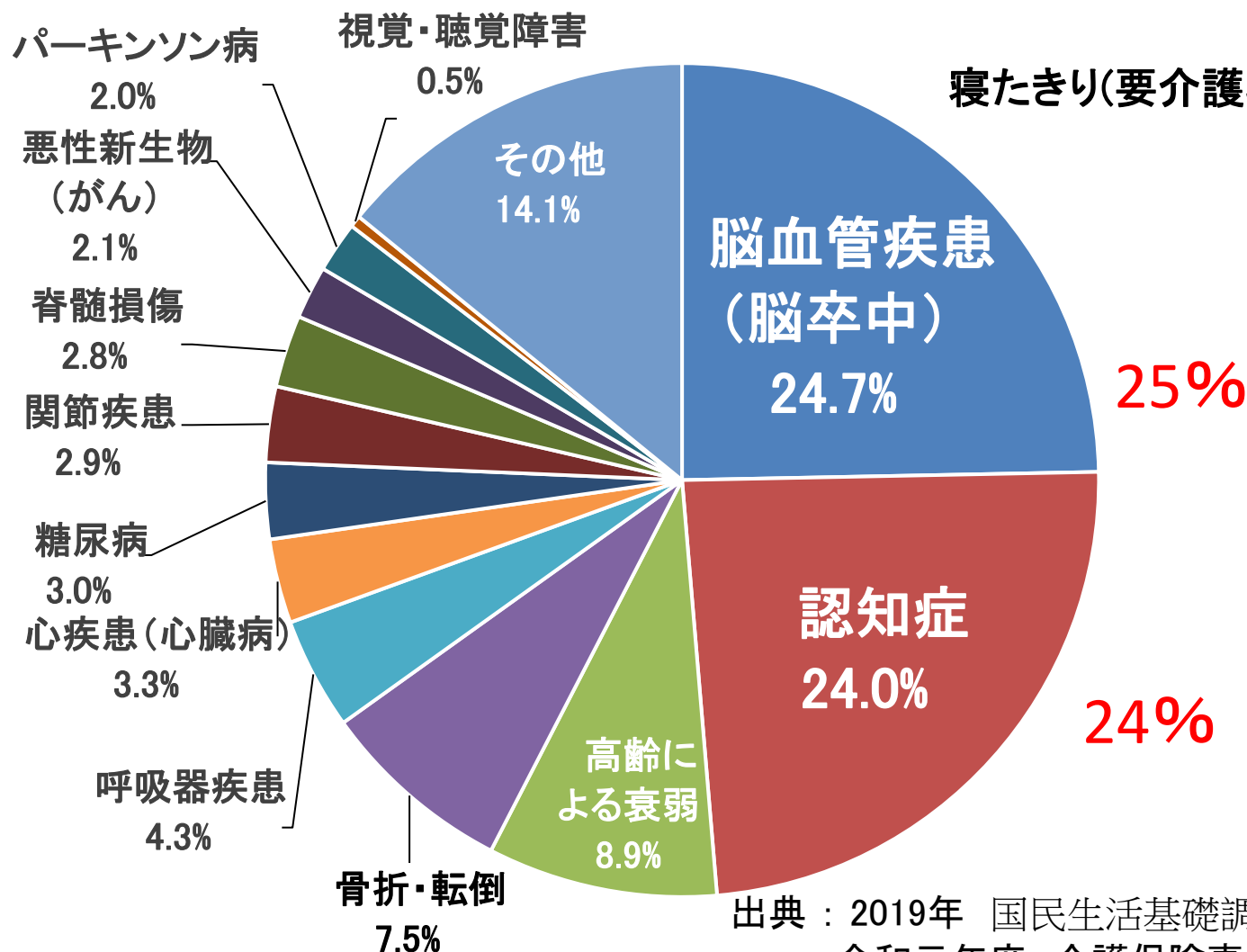


出典：2019年 国民生活基礎調査

令和元年度 介護保険事業状況報告(年報)

寝たきり(要介護5)の人数

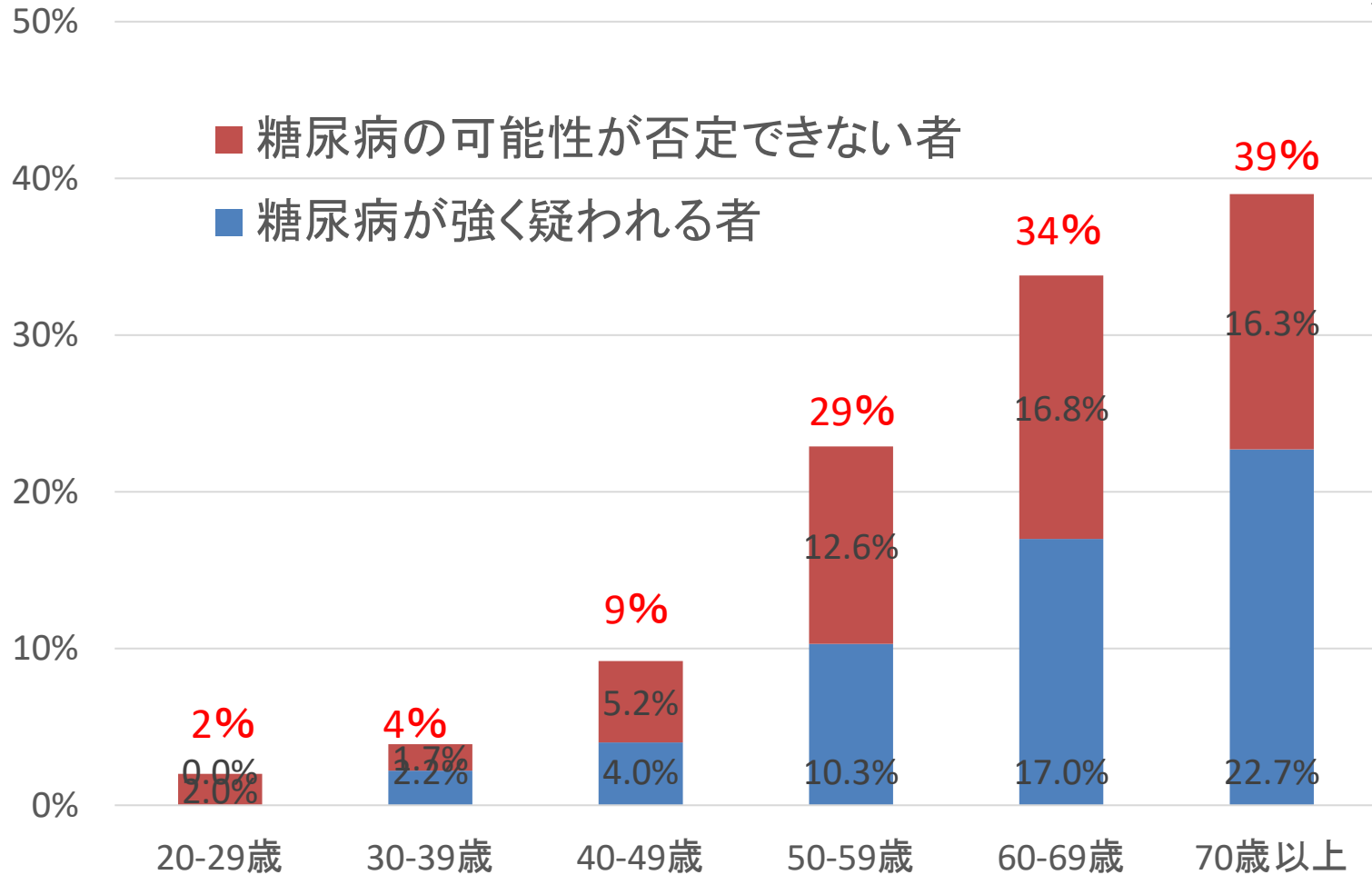
寝たきり(要介護5)の認定数は
60万2000人



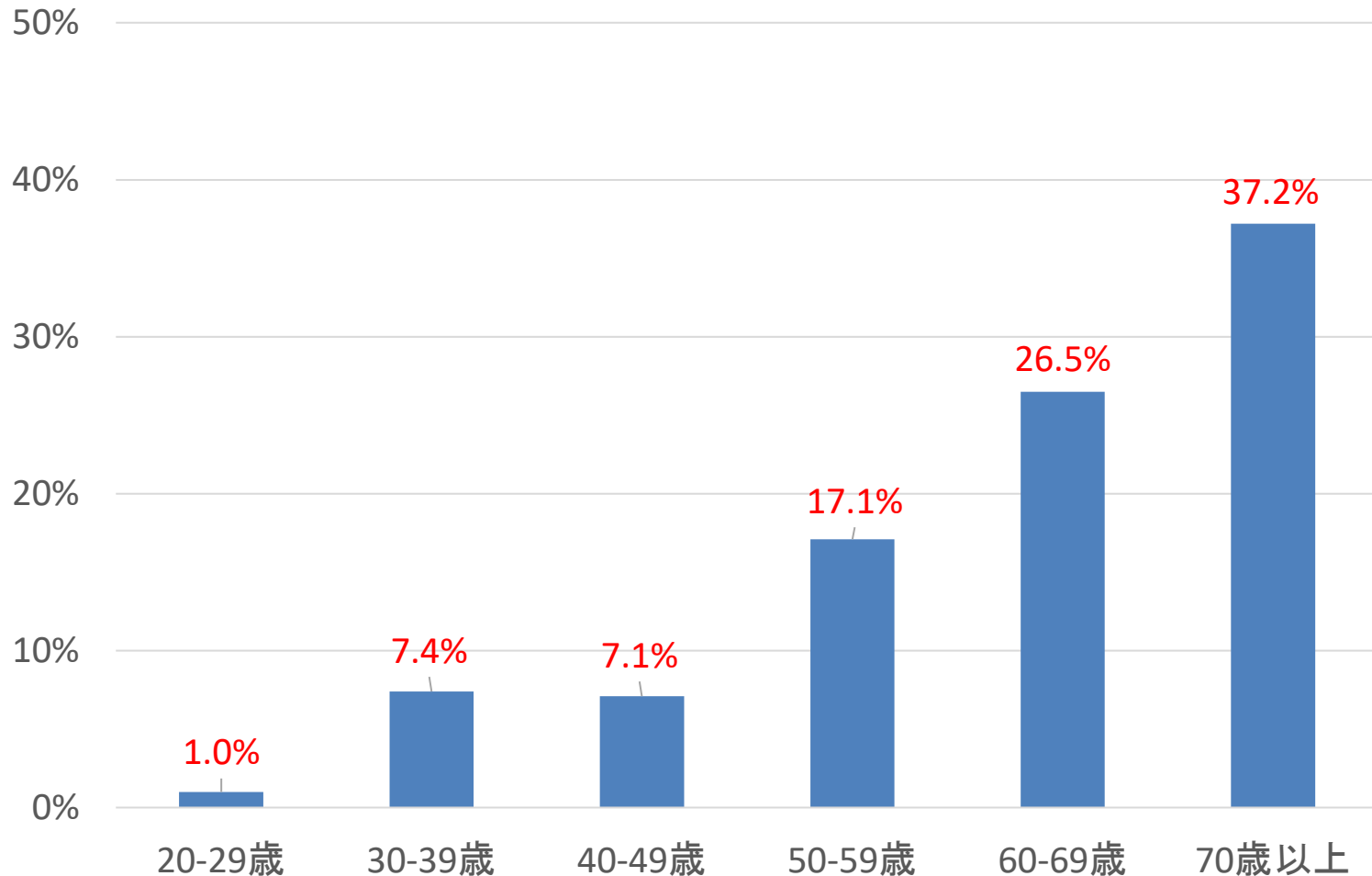
出典：2019年 国民生活基礎調査
令和元年度 介護保険事業状況報告(年報)

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。

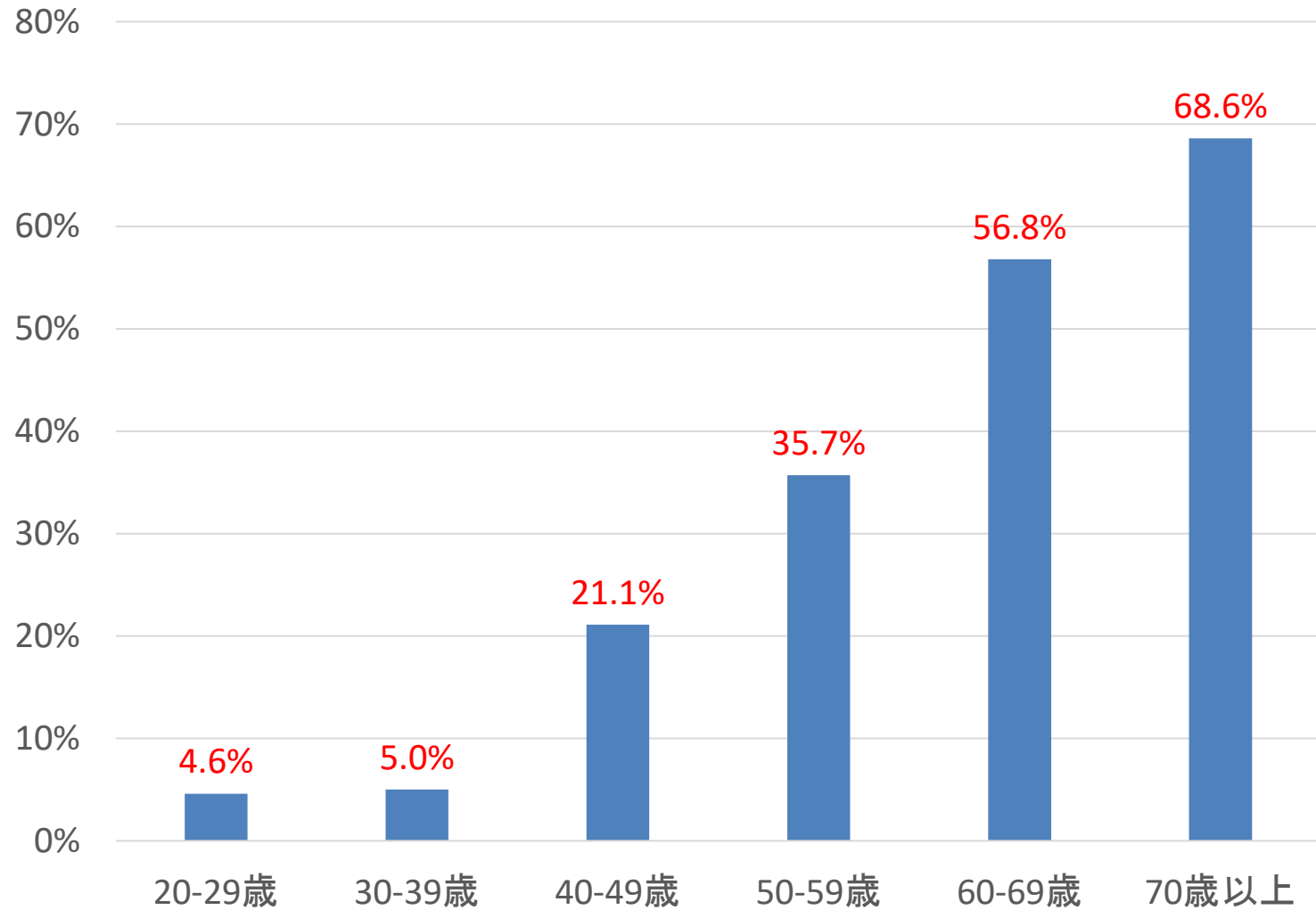
糖尿病の割合



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

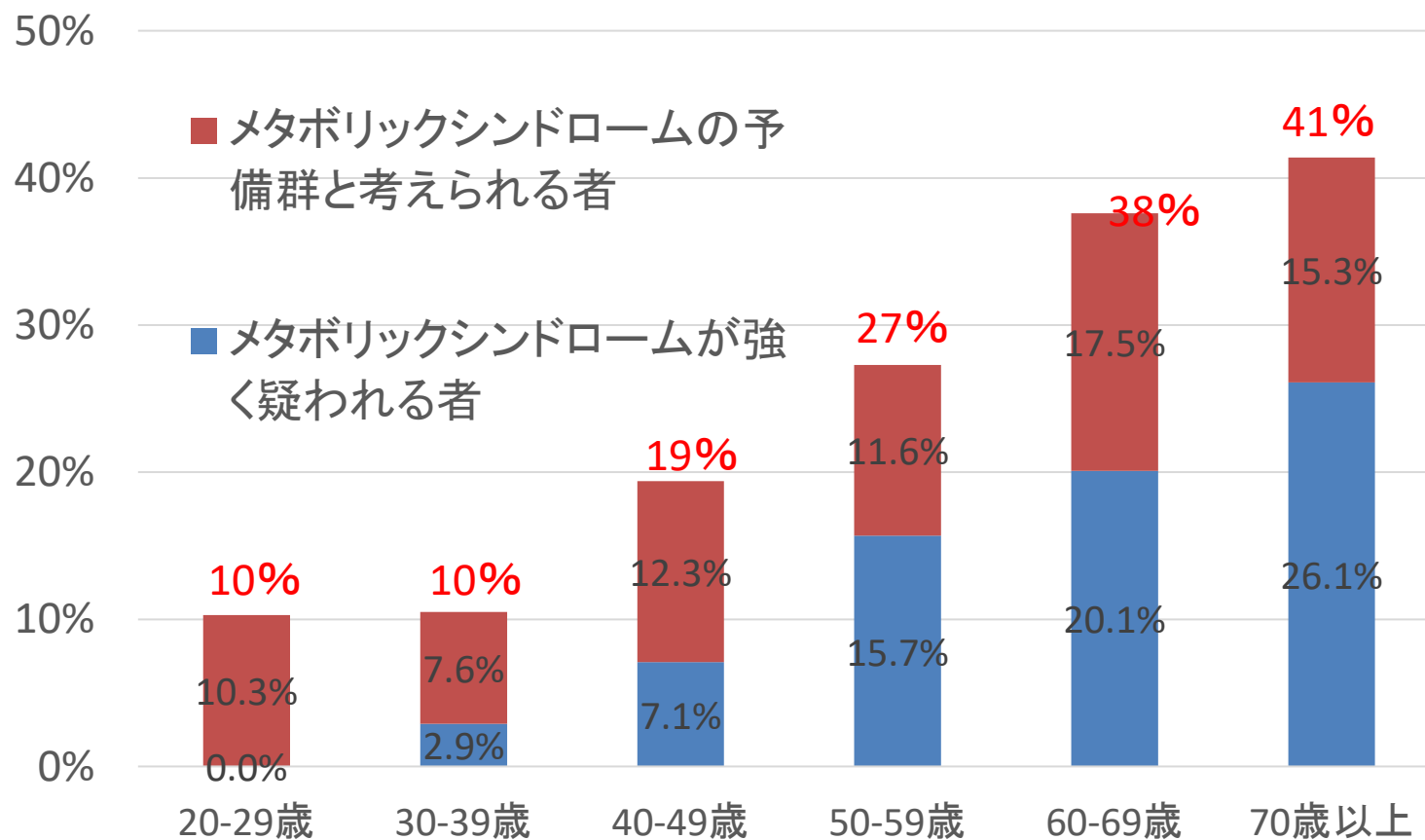
脂質異常

高血糖

メタボリックシンドロームの診断基準

腹 囲		男性85cm以上 女性90cm以上
このうち 2項目以上の該当	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

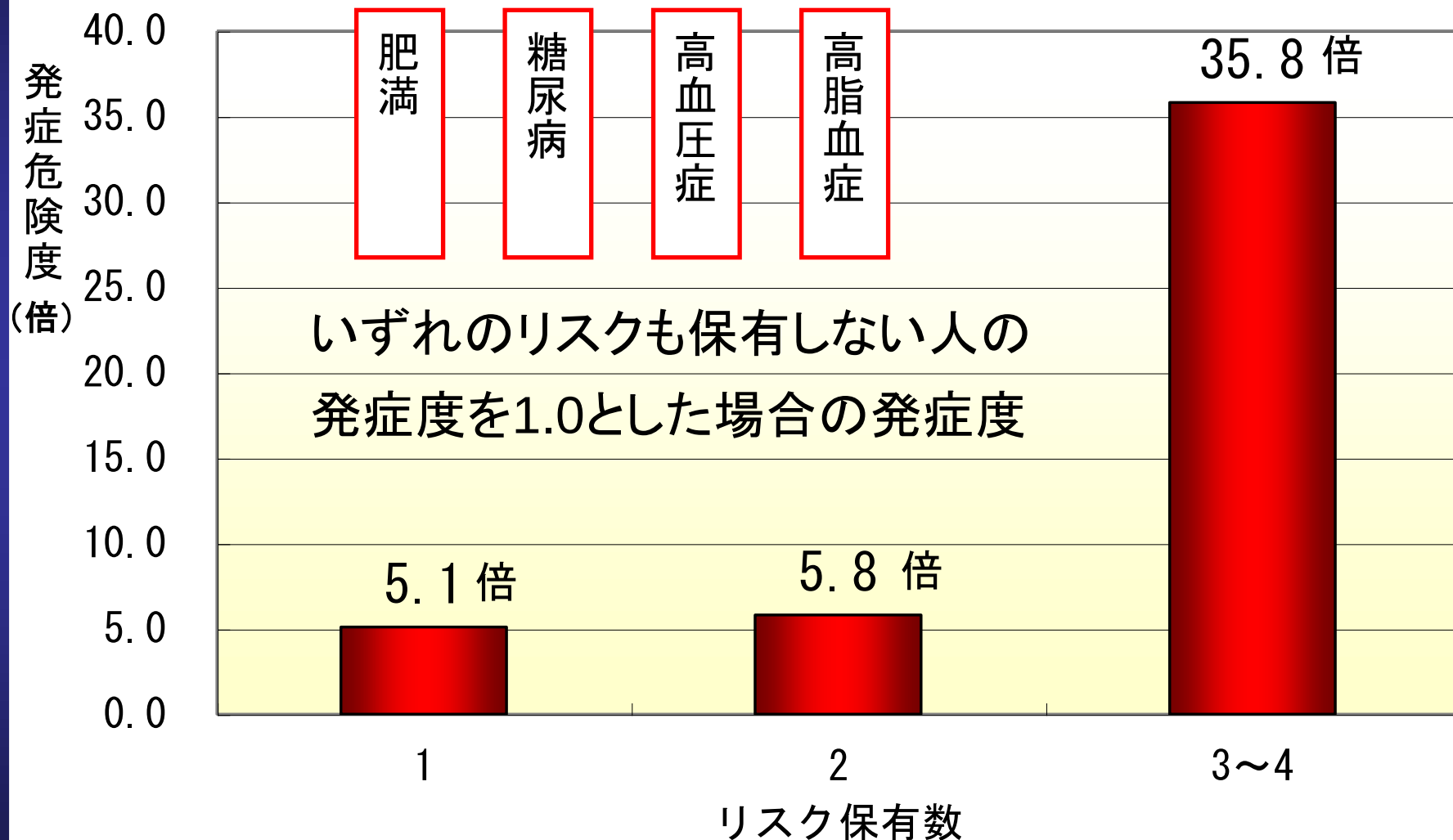


生活習慣病は
早期に治さなければなりません。

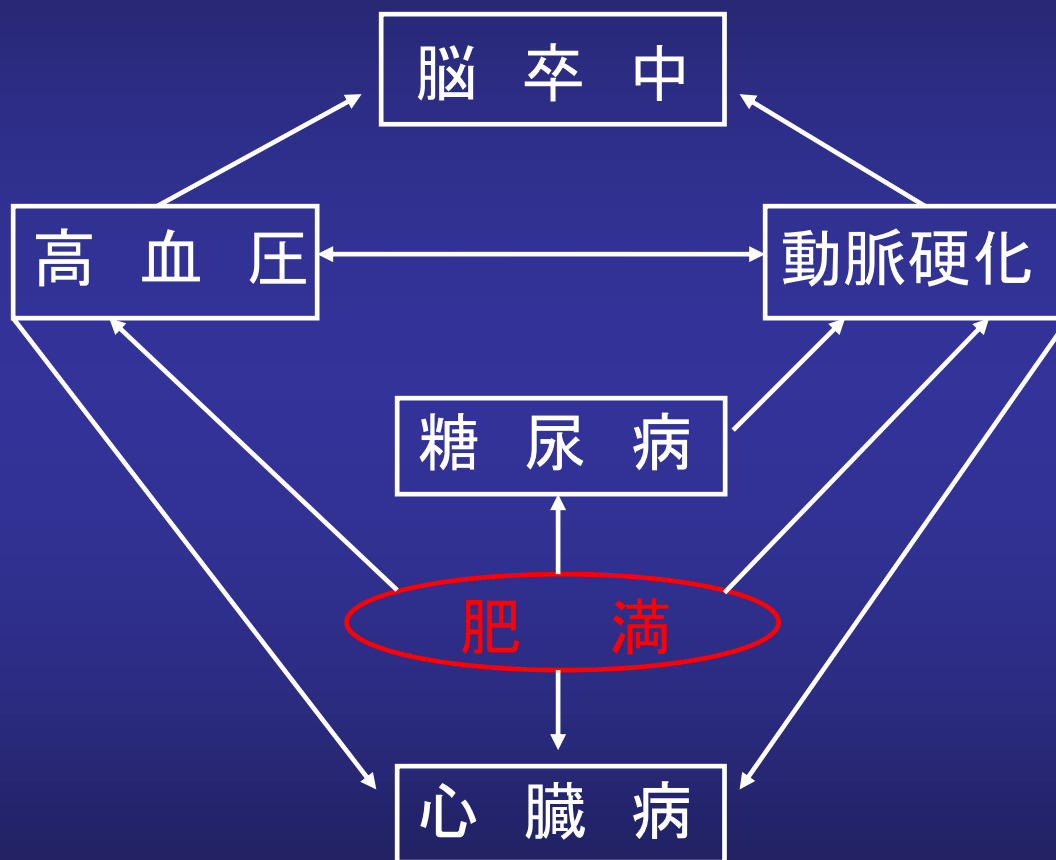
しかしながら、がんになりたくない、
介護は受けたくないと思っても
すぐに今の生活習慣を変えようとは
なかなか思いません。

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

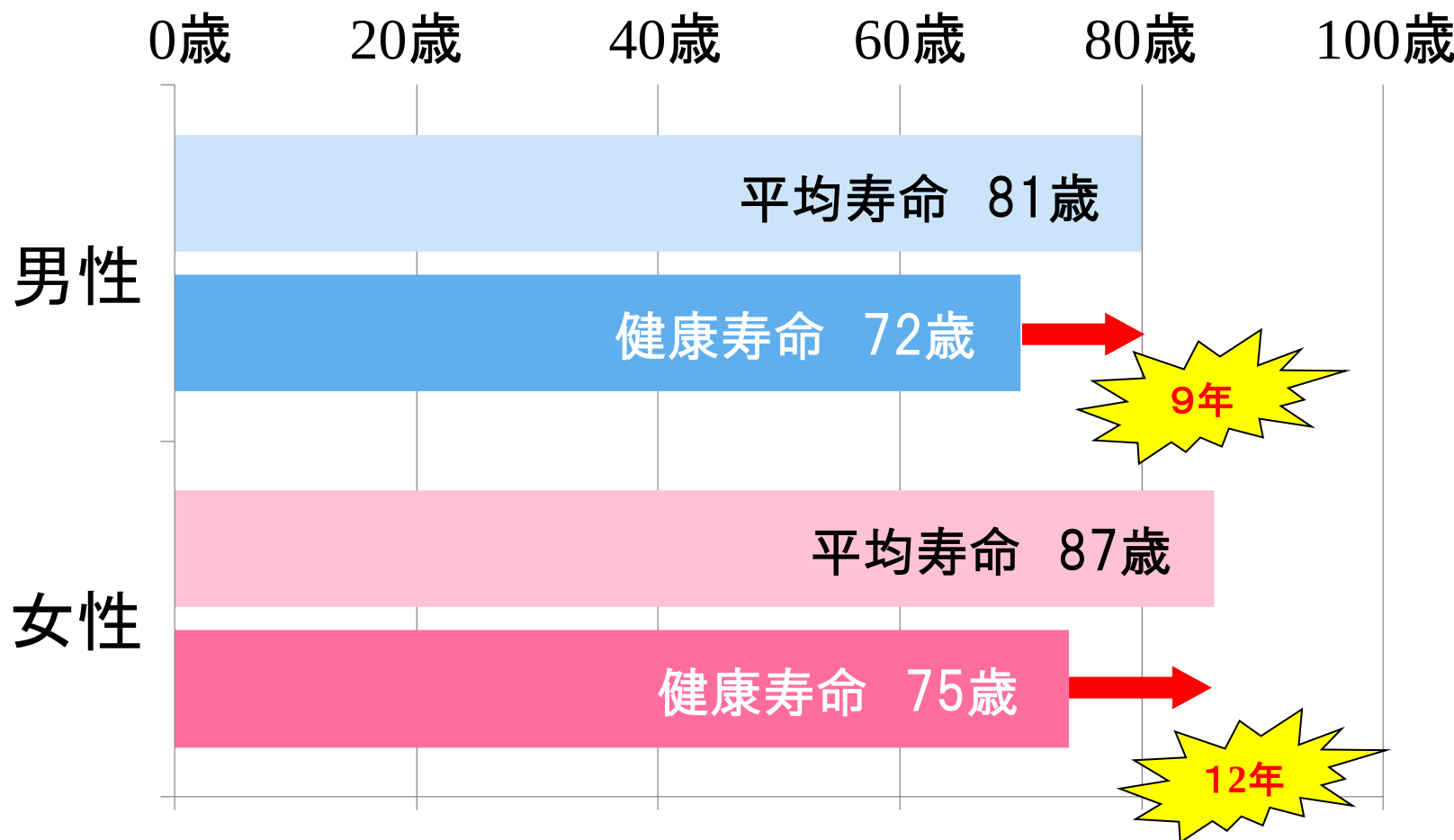


肥満と主要疾患との関係



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

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
(2019年度)

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」



2024
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
3	:	4	:	3

- 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)



2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

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。

早朝からの車の運転にご注意を！





2024
健康経営優良法人
Health and productivity
ホワイト500

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



具体的に復習しますと
今から話す10項目を守り
実行すれば生活習慣病が改善でき
脳卒中その他病気の90%を予防できます



高血圧
PAR47.9%

参照 ケアネットより
「脳卒中の原因の9割を占める、10のリスク因子とは／Lancet」
<https://www.carenet.com/news/journal/carenet/42346>



運動不足
PAR35.8%

参照 ケアネットより
「脳卒中の原因の9割を占める、10のリスク因子とは／Lancet」
<https://www.carenet.com/news/journal/carenet/42346>



朝・昼は
炭水化物
(ご飯など)

脂質異常
(アポリポ蛋白B/A1比)

PAR26.8%

参照 ケアネットより
「脳卒中の原因の9割を占める、10のリスク因子とは／Lancet」
<https://www.carenet.com/news/journal/carenet/42346>



夕食は
たんぱく質

食事
PAR23.2%



リンゴ型(腹が大きい)
内臓脂肪

洋梨型(お尻が大きい)
皮下脂肪

腹部肥満
(ウエストヒップ比)

PAR18.6%

参照 ケアネットより
「脳卒中の原因の9割を占める、10のリスク因子とは／Lancet」
<https://www.carenet.com/news/journal/carenet/42346>



根暗(うつ的)
人の良い所を見付ける
明るく生きる

心理社会的要因
(ストレス)

PAR17.4%

参照 ケアネットより
「脳卒中の原因の9割を占める、10のリスク因子とは／Lancet」
<https://www.carenet.com/news/journal/carenet/42346>



喫煙
PAR12.4%



明るく生きる
良い事を考える

心原性因子
(心房細動など)

PAR9.1%

参照 ケアネットより
「脳卒中の原因の9割を占める、10のリスク因子とは／Lancet」
<https://www.carenet.com/news/journal/carenet/42346>



純アルコール量で
一日20 g まで

飲酒
PAR5.8%

厚労省が「飲酒ガイドライン」

高血圧、少量でもリスク

純アルコール量20 g 以下

2024年2月19日 厚生労働省発表

純アルコール量20 g とは



ビール (5%)

中瓶1本
500ml



ワイン (12%)

グラス2杯弱
200ml

日本酒 (15%)



1合
180ml

焼酎 (25%)



グラス1/2杯
100ml

ウイスキー (43%)



ダブル1杯
60ml

酎ハイ (7%)



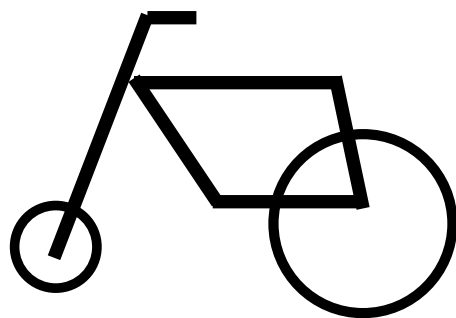
缶1本
350ml



食事を少なく
運動をする

糖尿病
PAR3.9%

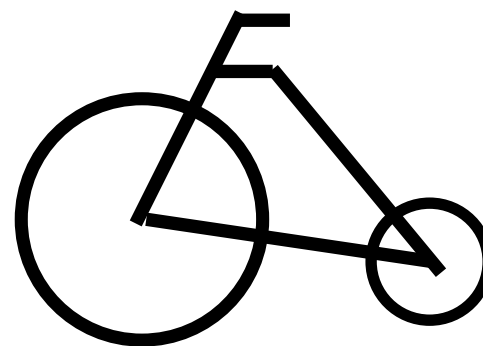
『20世紀』



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。

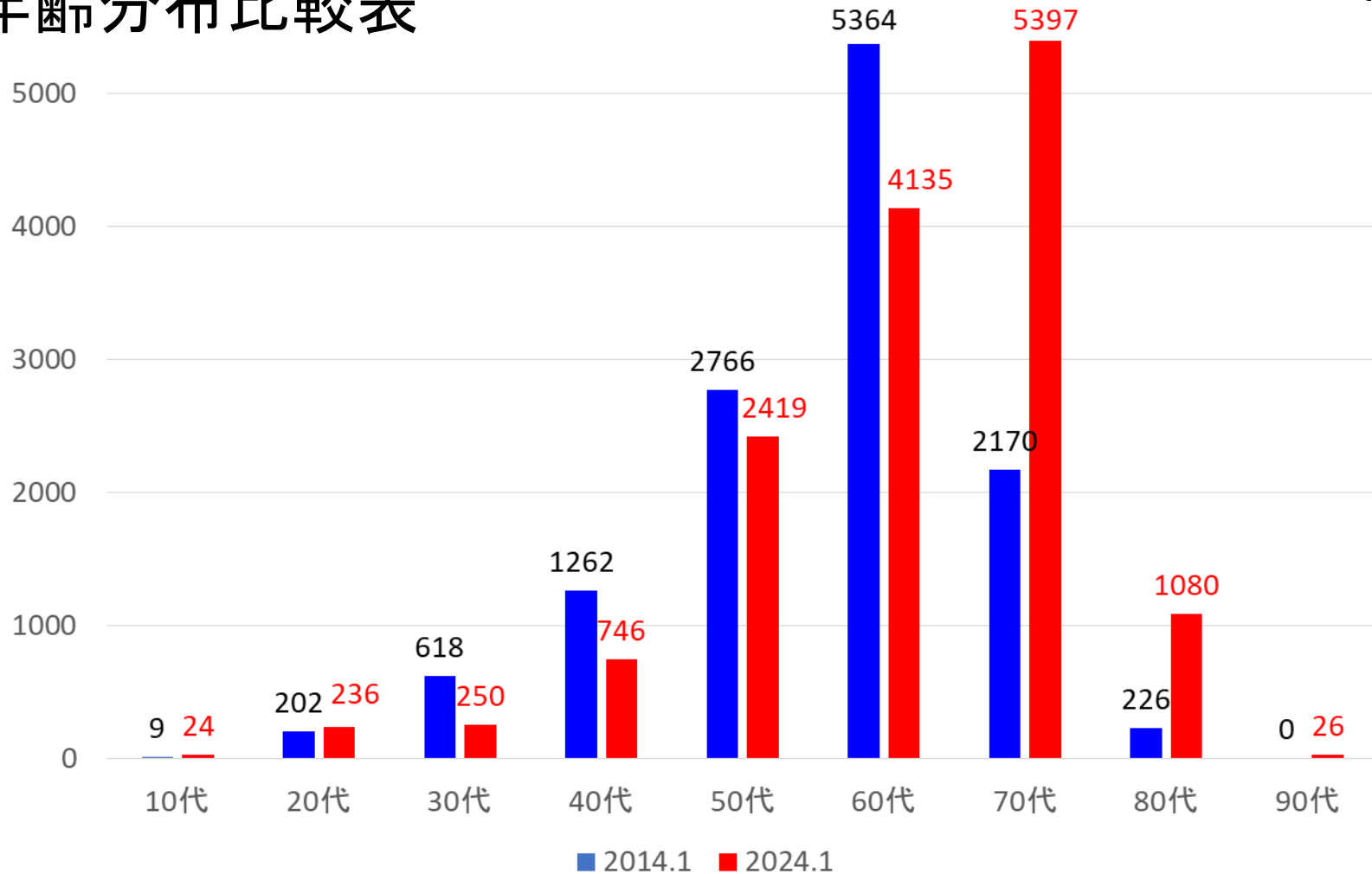
ジムエリア



スタジオ



黒沢病院のヴァレオプロ(スポーツクラブ)利用者の 年齢分布比較表



運動した後には素晴らしい風呂が待ってます

ジャグジー・薬浴・泡風呂・露天風呂 等

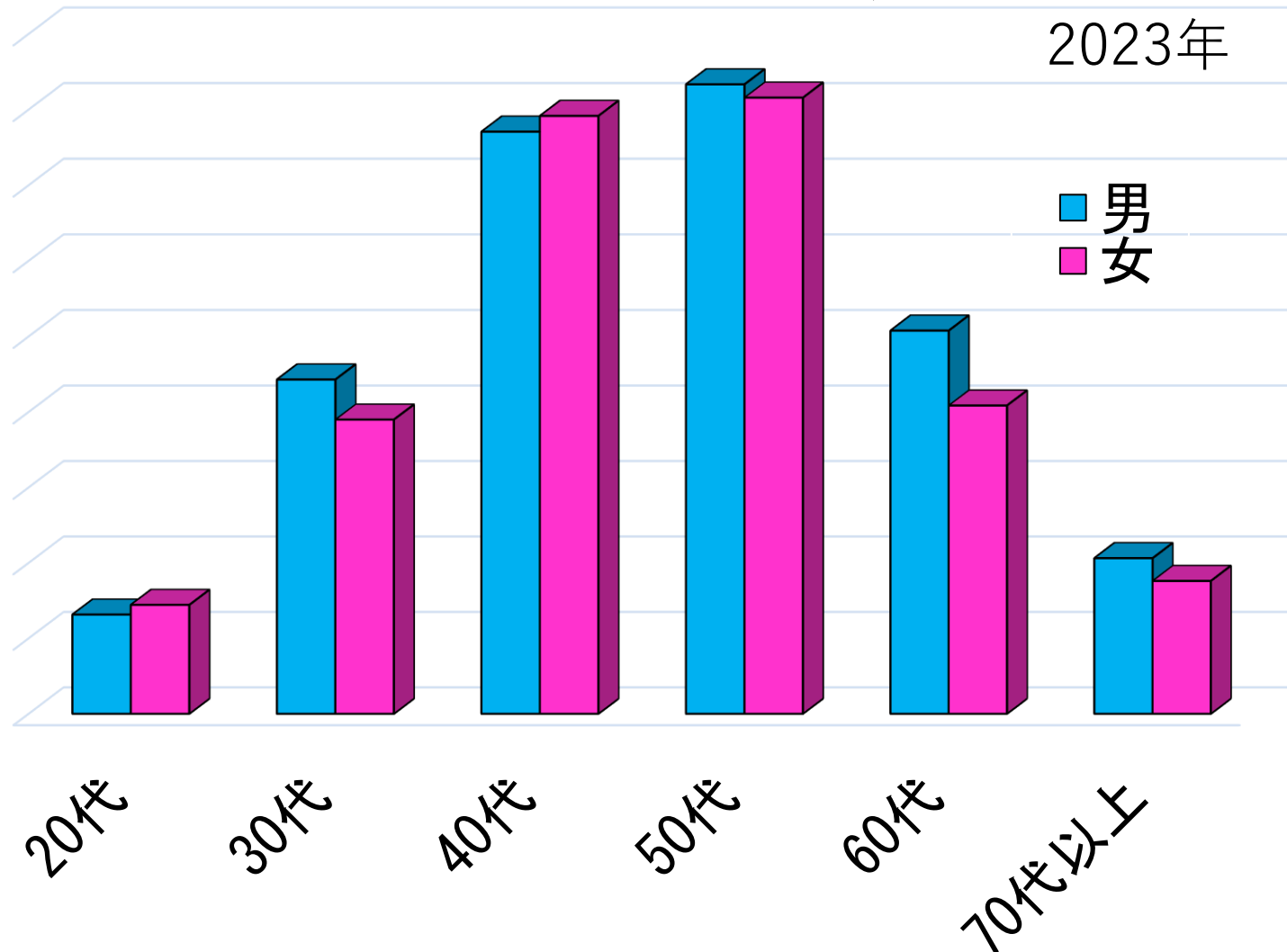
源泉かけ流しの露天風呂



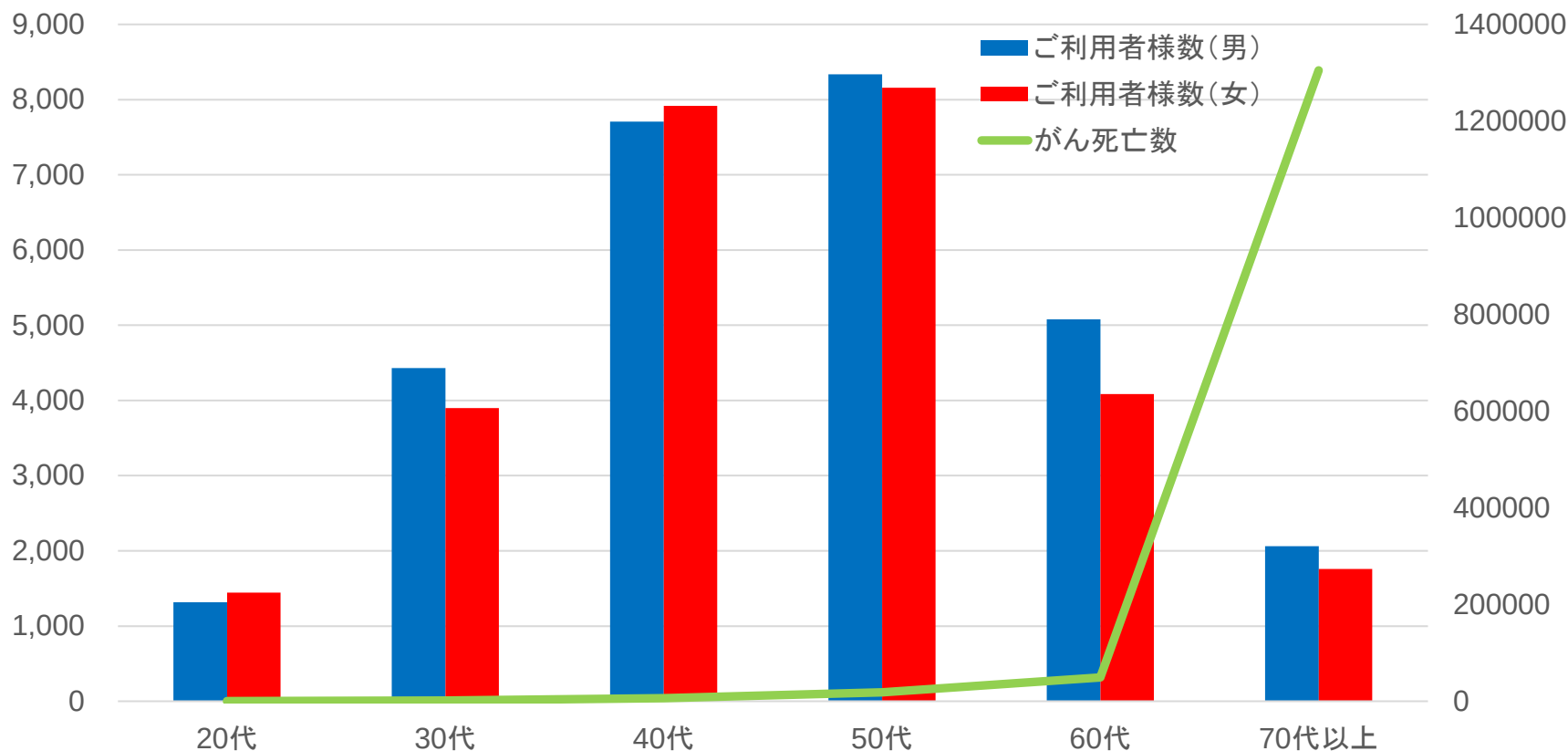
まとめ

高崎健康管理センター 年齢別ご利用者様数

2023年



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2023」
部位別年齢階級別がん死亡数・割合（2021年）
・高崎健康管理センター（2023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。

知って得する トピックスを

帯状疱疹とは

- ・水ぶくれを伴う赤い発疹が帯状に出現
- ・強い痛みを伴い3-4週間続く
- ・帯状疱疹後神経痛と呼ばれる後遺症が残ることもある

带状疱疹(顔面) Herpes Zoster



出典元

「実地医家のための部位別皮膚病図鑑」

東京大学医学部皮膚科学教室

監修/久保木淳 編集/石橋康正、原田昭太郎、滝沢清宏

带状疱疹(腋窩) Herpes Zoster



出典元

「実地医家のための部位別皮膚病図鑑」

東京大学医学部皮膚科学教室

監修/久保木淳 編集/石橋康正、原田昭太郎、滝沢清宏

2種類のワクチンの比較

50歳以上の方が対象です

	水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
回数	1回	2回(2ヶ月間あける) ※遅くとも6か月後までに接種
神経痛予防効果	66.5%	100%(50歳以上) 85.5%(70歳以上)
ワクチンの効果持続	8~10年間	9年間以上
当院価格	8,800円	22,000円×2回
高崎市助成金	4,000円→ 4,800円	10,000円×1回 → 12,000円 ×1回

4月より助成金が使えます

尚、黒沢病院 受診の時には
受付がスムーズになりますので
今日配布した
「带状疱疹はワクチンで予防できます」
をお持ちください。

ご清聴ありがとうございました。

黒澤 功

