

2025年3月30日
第23回 健康支援教室

Bishin

2025
健康経営優良法人
KENKO Investment for Health
大規模法人部門
ホワイト500

今から治せる生活習慣病

医療法人 黒澤 功
理事長 社団美心会

2024年3月2日（前回）のこの会にて
今後どのような講演を希望されますか？

①青い山脈 98人

お客様のご意見	人数
①認知症について	40
②運動(筋トレ方法)→(腰痛、肩こり)	32
③食事、栄養管理(減量のための、長生きできる)	30
④がんについて(種類や予防方法など)	17
⑤心の健康(睡眠の話)	12
⑥糖尿病	11
⑦脳(脳梗塞、脳卒中などの予防について)	11
⑧生活習慣病について	10
⑨前立腺がん	10
⑩腰痛	10

よって、私の前の三人の医師は

①**認知症、脳卒中**について
アンケートで1番、7番で

②**前立腺癌**について
男性で一番多い癌

③**睡眠の基礎知識**は心の健康の為に
大切です。

の話でした。

よって、私は三人の医師が話さない
ベストテンの6項目を話します。

お客様のご意見	人数
①認知症について	40
②運動(筋トレ方法)→(腰痛、肩こり)	32
③食事、栄養管理(減量のための、長生きできる)	30
④がんについて(種類や予防方法など)	17
⑤心の健康(睡眠の話)	12
⑥糖尿病	11
⑦脳(脳梗塞、脳卒中などの予防について)	11
⑧生活習慣病について	10
⑨前立腺がん	10
⑩腰痛	10

合計
110人

それでは本題に入ります

最初に日本人が苦しんでいる 自覚症状について話します

自覚症状の上位 3 症状

男性

1 位

腰痛

2 位

肩こり

3 位

頻尿

女性

1 位

腰痛

2 位

肩こり

3 位

手足の関節痛

それでは、最初に日本中の人

①自覚症状で一番苦しんでいる腰痛について

日本で腰痛の人は約3000万人

日本人の 4 人に 1 人 が
痛みを抱えている



日本整形外科学会の調査より

腰痛を招く 5 大タブー



① 1日6時間以上座っている

骨盤の周囲の筋肉が固くなる
座りながら物を拾うのは負担大

② 5 cm以上のヒールや厚底サンダルを愛用

ヒールは常に前のめり、
サンダルは滑りやすく足首に負担

腰痛を招く 5 大タブー



③ 歯が抜けたまま
放置している

噛み方が偏ると筋肉や骨格に無理が生じ、コリや痛み姿勢に影響する

歯周病は歯周病菌が血管に入ると血栓ができやすくなり心筋梗塞や脳梗塞になりやすくなる。
椎間板に入ると感染症を起こし腰痛になる。

④ 仰向けで寝ていない

うつ伏せ寝は背中が反り、腰に負担が多い

⑤ 酢の物、梅干し、レモン
を摂らない

**酢やクエン酸には筋肉の疲れを
解消し、代謝を高める作用がある**

腰痛予防のためには

① 30分や1時間に一度
背筋を伸ばす

骨を伸ばすことで骨盤が立ち、重心を安定させる

② 5 cm以上のヒールや
厚底サンダルを避ける

ヒールは常に前のめり、サンダルは
滑りやすく足首に負担

③ 年に2回は歯科検診を受ける

歯周病の人はそうでない人に比べ
1.5倍腰痛になりやすい



腰痛予防のためには

④ 仰向けで寝る

体を伸ばし、全身をほぐしてから寝る

⑤ 筋力維持のためにタンパク質を摂る

肉、魚、豆類、卵などのタンパク質を摂る
(特に青魚は良質なタンパク源になる)

⑥ 酢の物、梅干し、レモンを摂る

酢やクエン酸には体のコリをほぐす効果がある

⑦ ウォーキングをする

腰の痛みを緩和するだけでなく、
一定の姿勢を保つ筋持久力を鍛えられる

今迄一番多くの人(4人に1人)が
悩んでいる

腰痛症について話しました

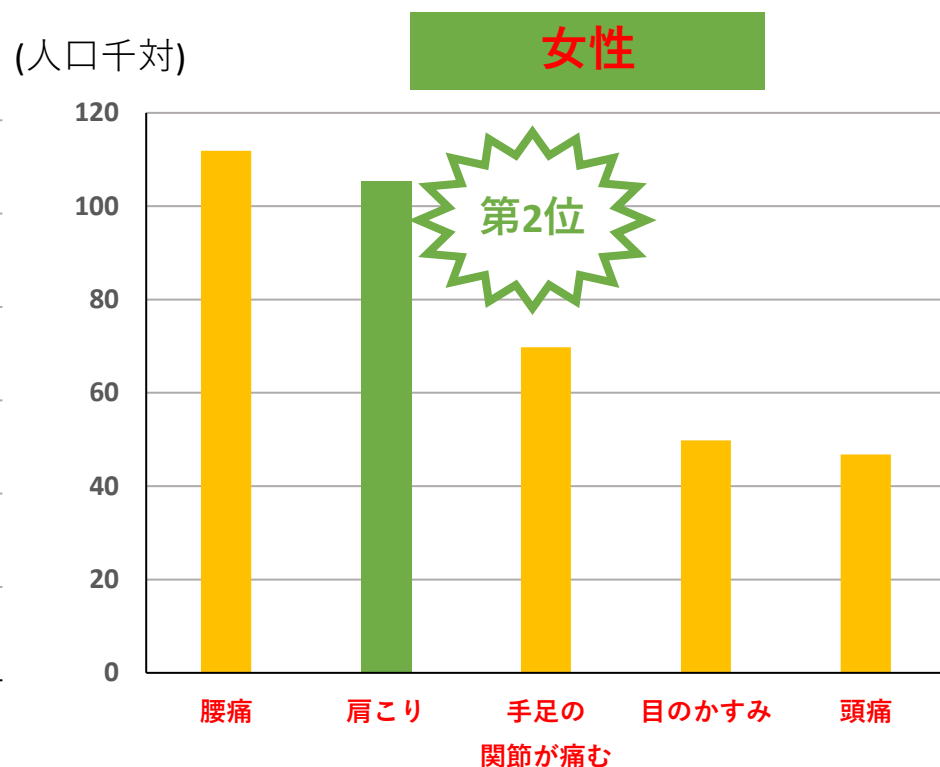
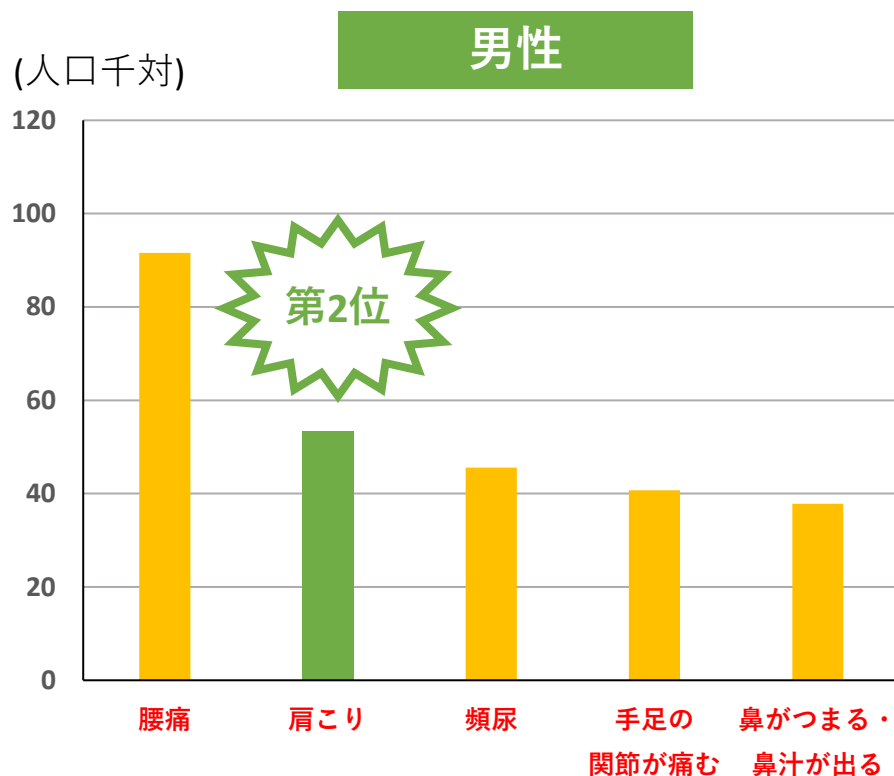
それでは、その他の

アンケートで希望の多かった事について
話します

肩こり は全世代の悩み

肩こりは男女ともに第二位

男女別有訴者の上位5症状(2022年)※複数回答



引用：厚生労働省「2022(令和4)年 国民生活基礎調査の概況」

肩こりの主な原因って？

筋肉の血行障害 ⇔ 運動

●自律神経の不調

交感神経の刺激による血管収縮

●筋肉の過労

筋肉の緊張の持続、または収縮の繰り返しによる疲労

●神経障害

頸椎から出る別の神経の
勘違いによる二次性の肩こり

負のスパイラルに！

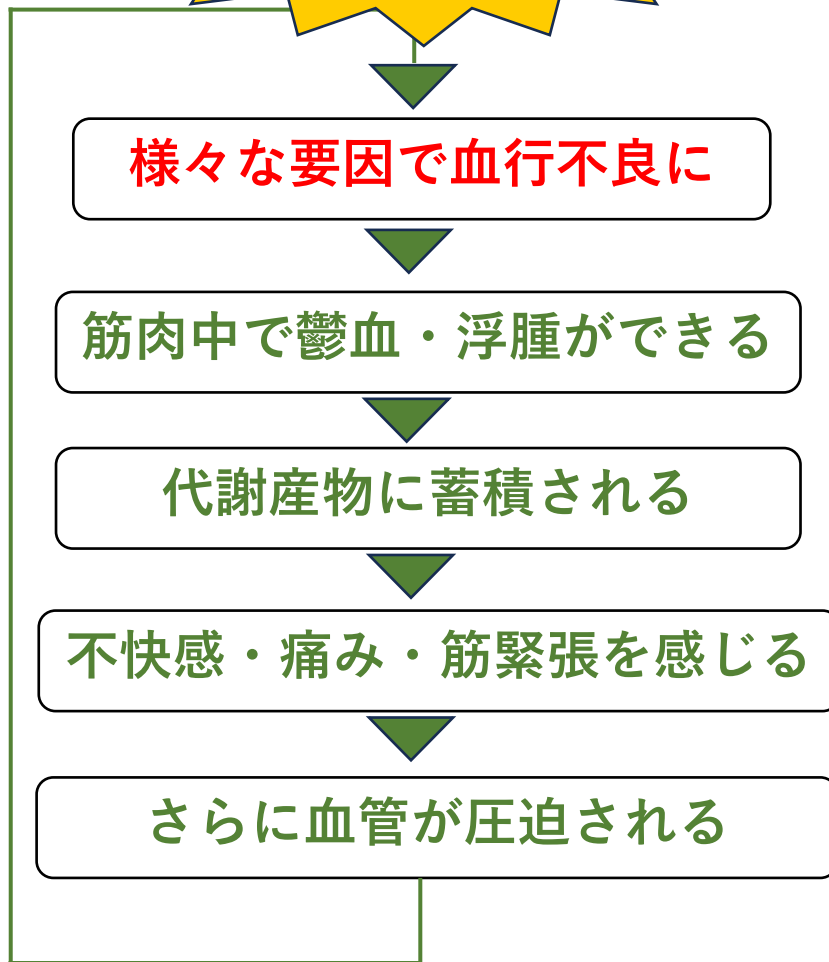
様々な要因で血行不良に

筋肉中で鬱血・浮腫ができる

代謝産物に蓄積される

不快感・痛み・筋緊張を感じる

さらに血管が圧迫される



これを「なおす」には

肩こり改善のリハビリに首周りをストレッチ

1日1～2セット、首筋を伸ばすことを習慣して

肩こりを改善しましょう！

1

左右の首筋を伸ばす

首を右に傾け、
首筋を10秒間
伸ばしたままキープ。
反対側も
同様に行う。



2

前後の首筋を伸ばす

首を前に傾け、
首筋を10秒間
伸ばしたままキープ。
後方にも
同様に行う。



それでは今から
百年現役で楽しく生活出来る話をします。

先ずなぜ私が本気でドックをしているかです。
今から48年前に黒沢医院を開院した時に、

腹痛の45歳位の男性が来ました。
検査をしたら**癌が転移をしていた。**
→その日その人、家族の事を考えると
夕飯が食べられなかった。

夕飯を食べられない
私の事を家族が心配した。
どうしたのですかと
一カ月に2人も癌が転移をした若い人が来た。
どうすれば(何をすれば)良いか
本当に悩み考えて、
この様な人をなくすのには

ドックをして
早期発見
適切治療をするしかないと考え
群馬県で初めて
ドックだけの人のゾーンで
本格的なドックを開始したのです。

そして、今迄に多くの人の色々な病気を
早期発見し助けてきました。
それでは、**昨年のアンケートで**
希望が多かった病気の中で
三人の医師が話さなかった

①生活習慣病

②食事

③運動

④がんについて

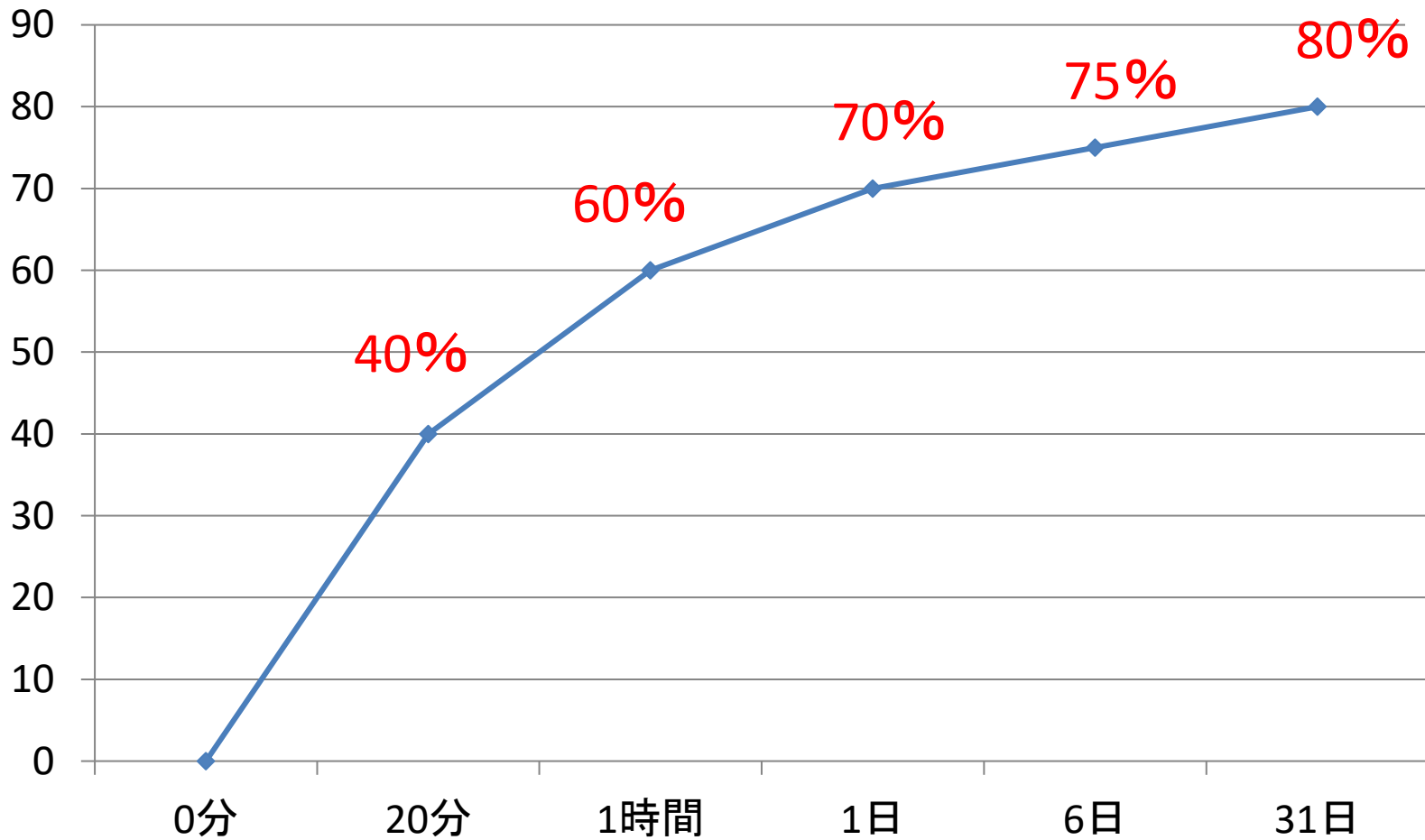
話します

今日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】

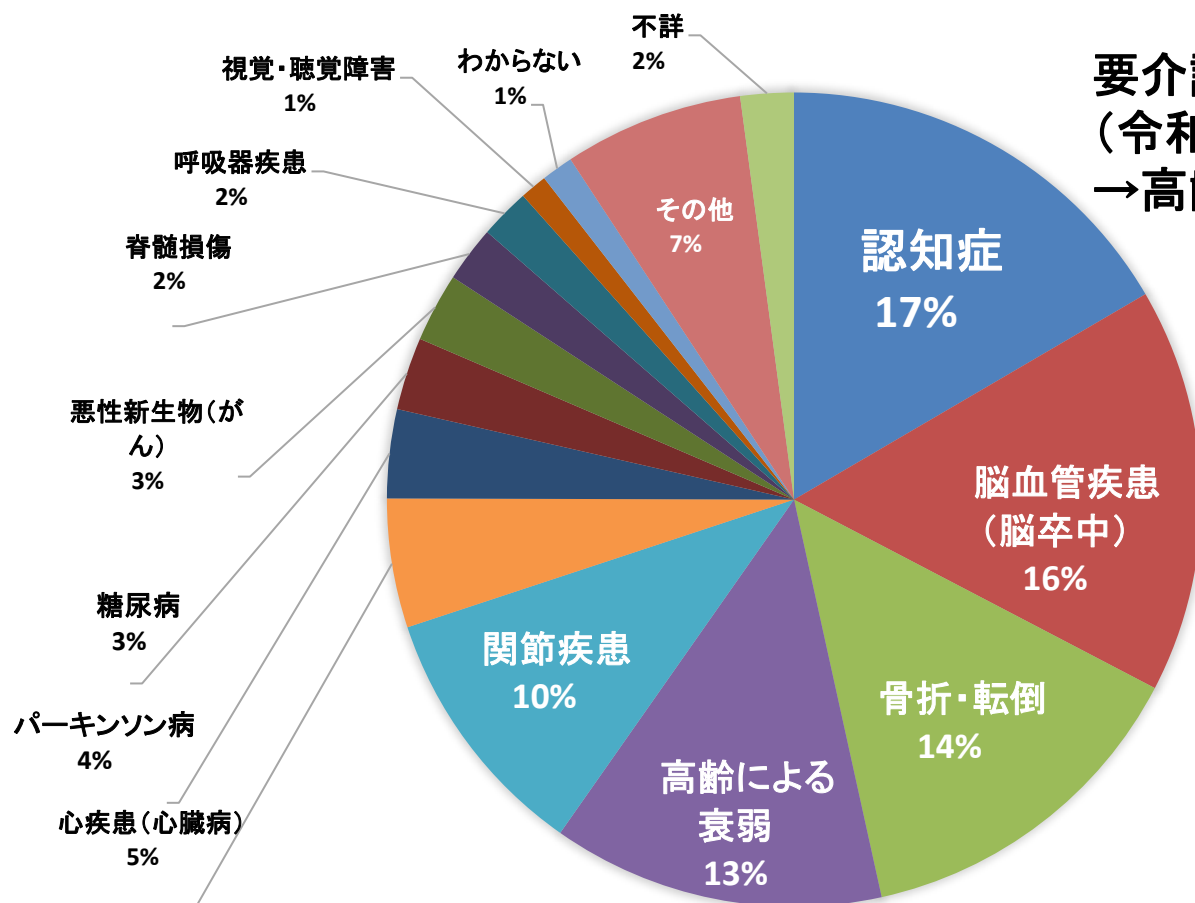
死因1位 【がん】

⇒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

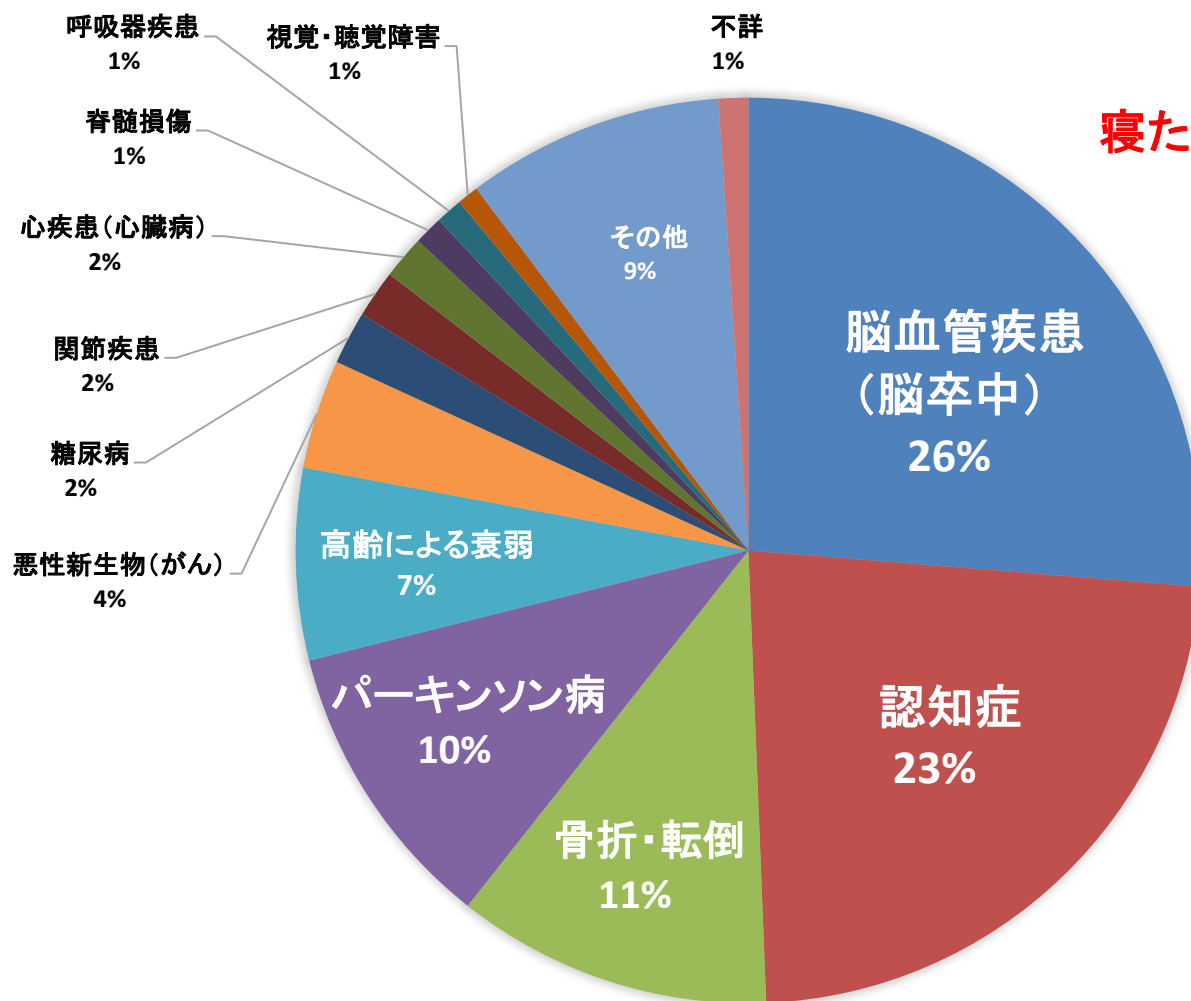


要介護・要支援認定数は 694万人
(令和4年度末現在)
→高齢化に伴い増加している

出典 : 令和4年 国民生活基礎調査
令和4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

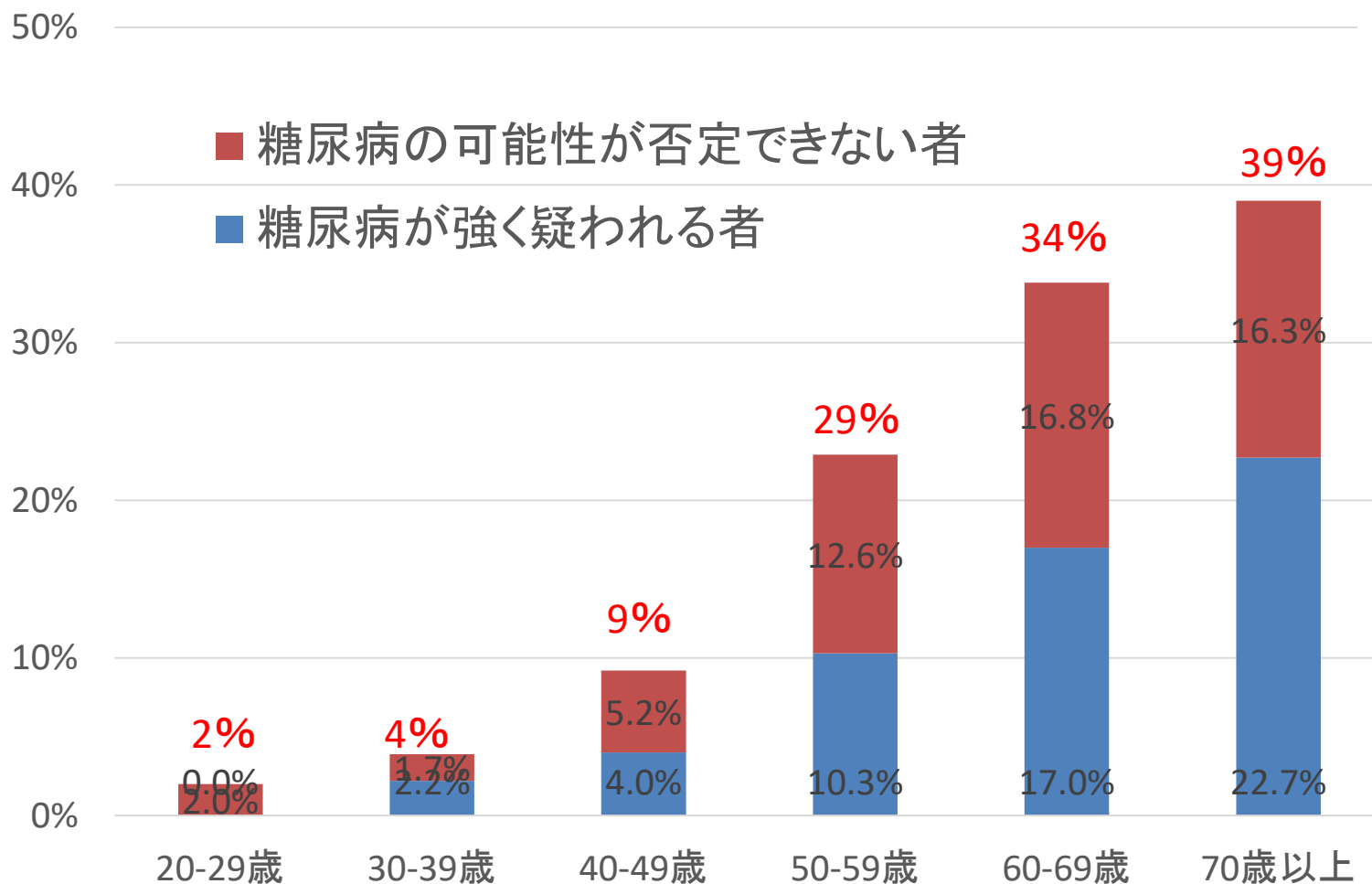
寝たきり(要介護5)の認定数は
58万7000人



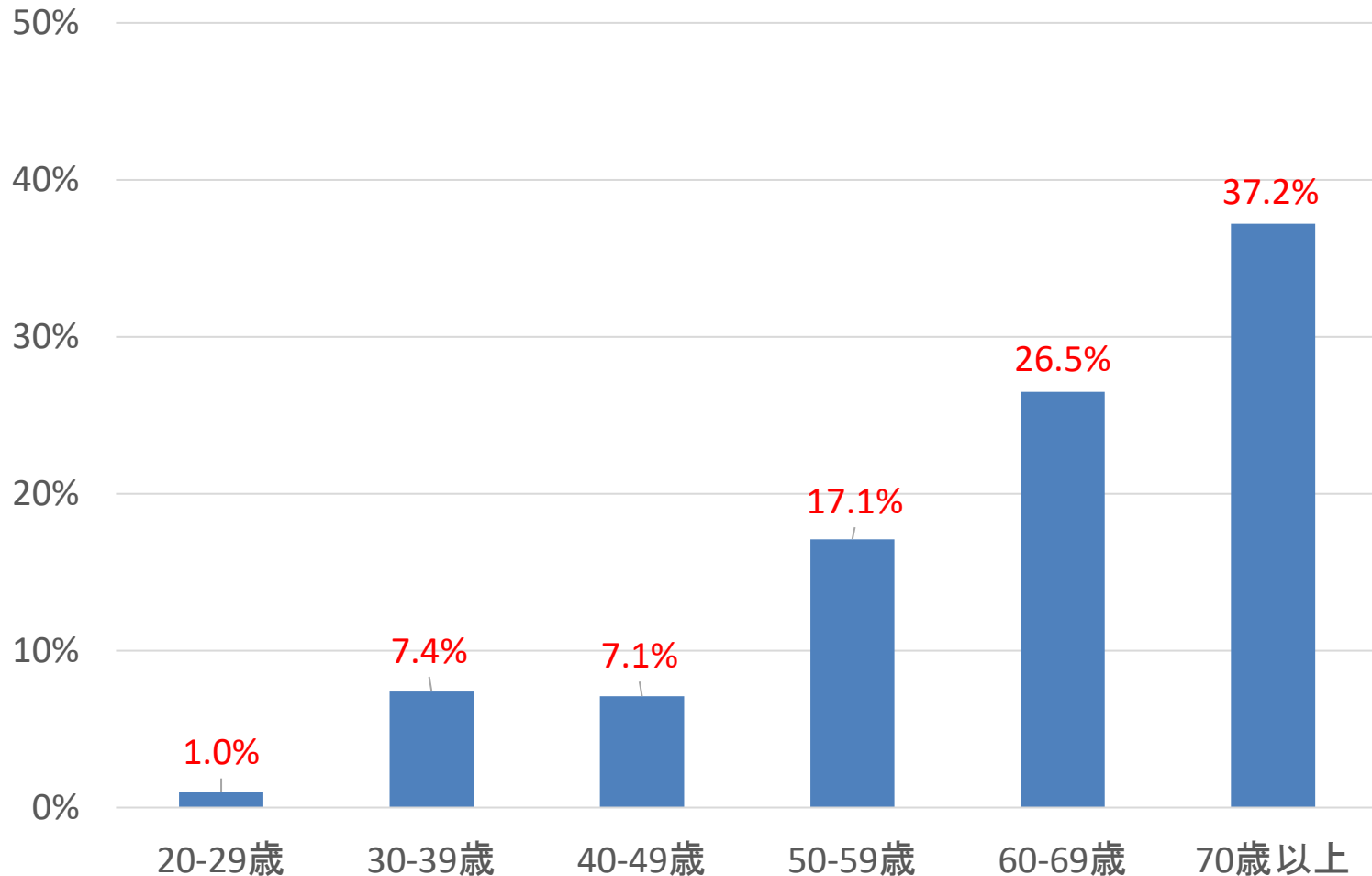
出典：令和4年 国民生活基礎調査
令和4年度 介護保険事業状況報告(年報)

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。

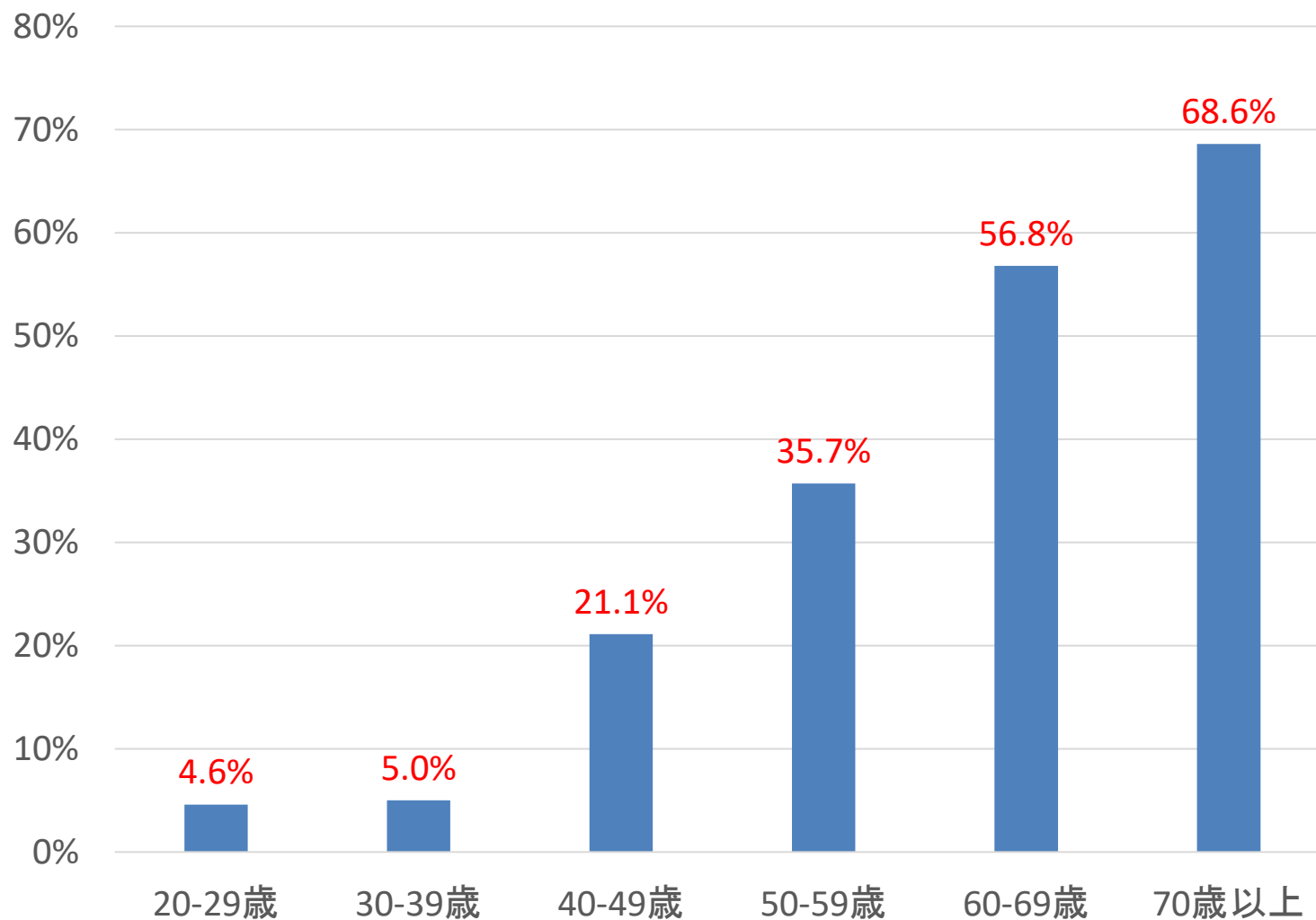
糖尿病の割合



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、肥満と高血圧、
高血糖、脂質異常のうち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

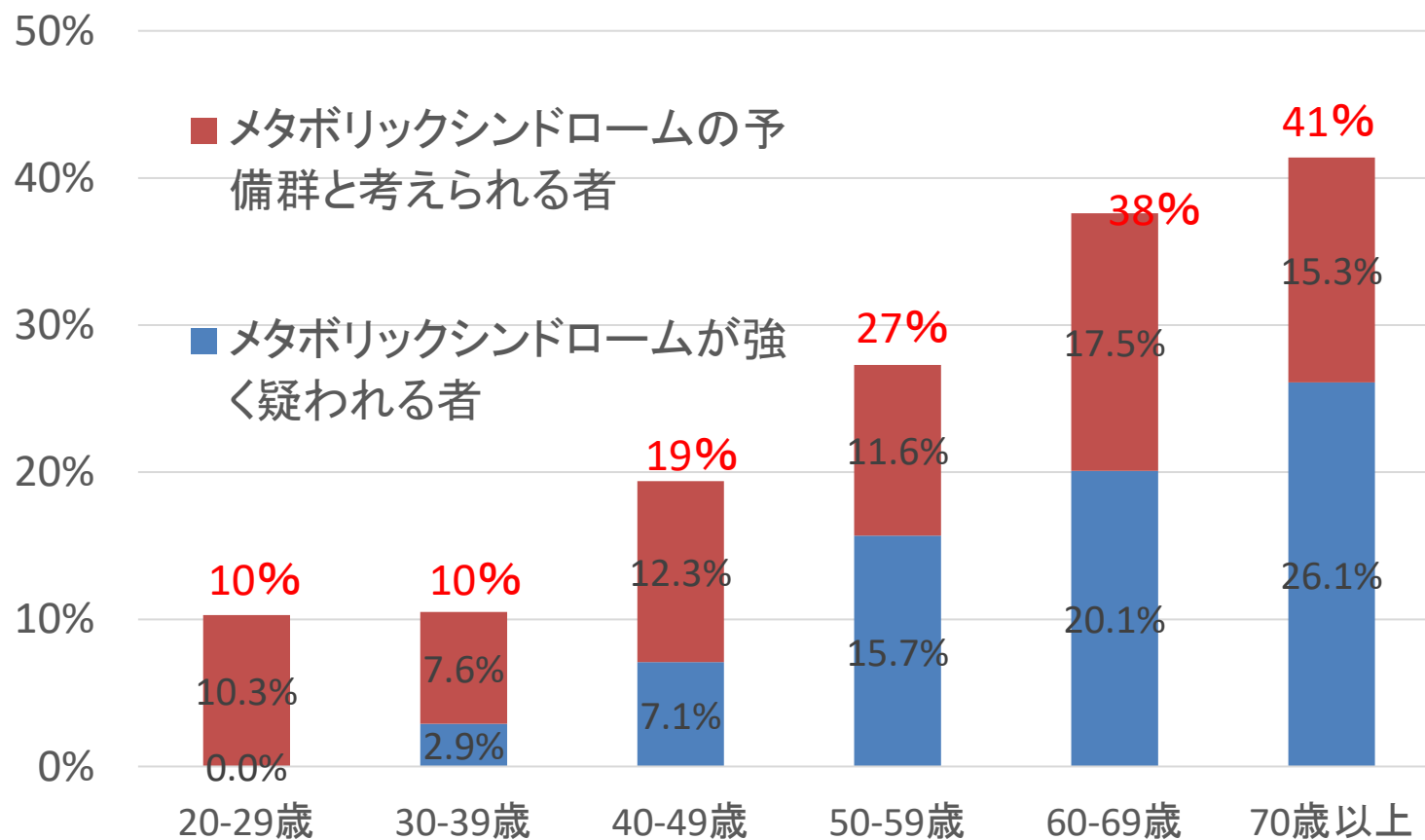
脂質異常

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項目以上が該当	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

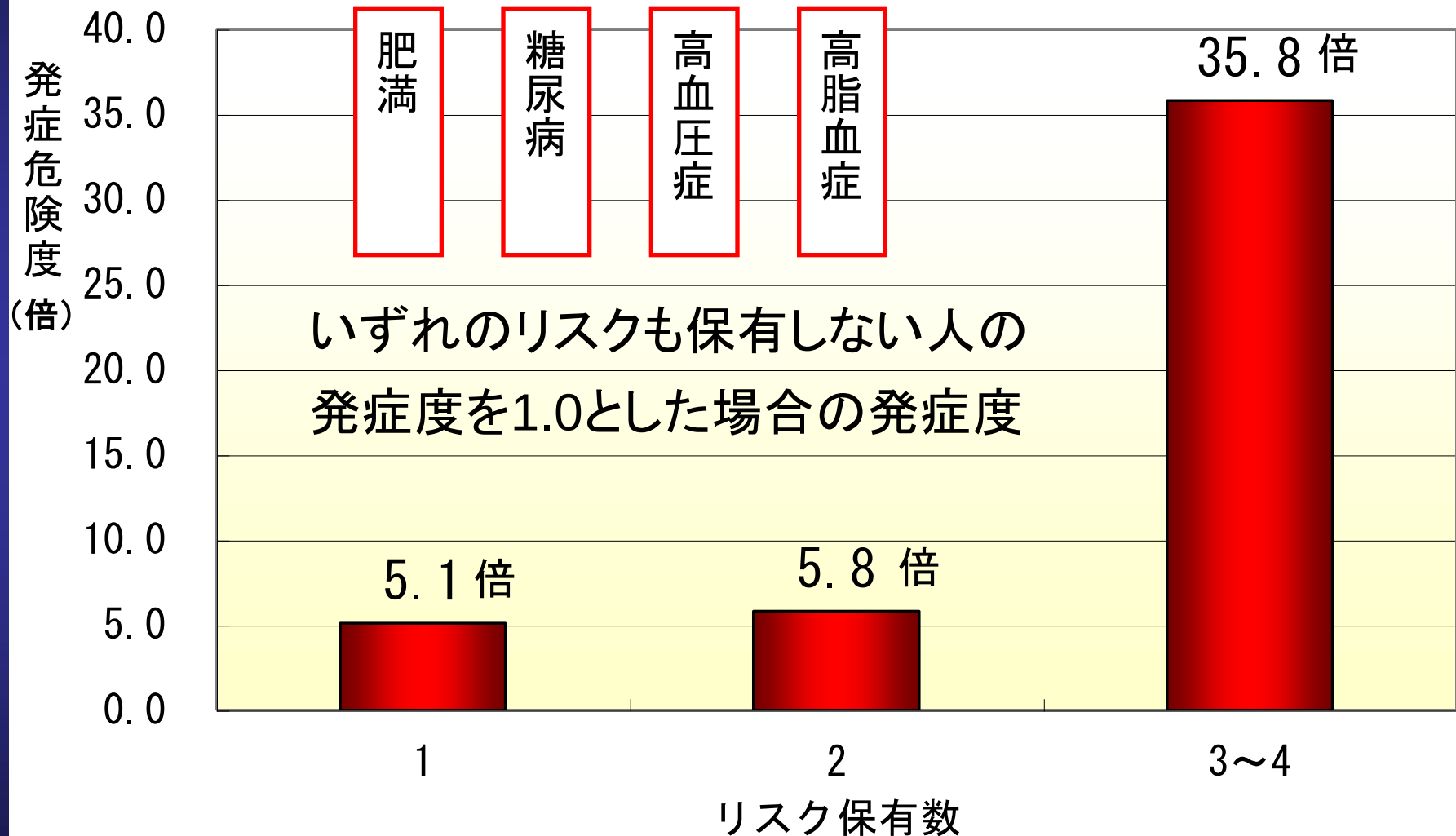


生活習慣病は
早期に治さなければいけない。

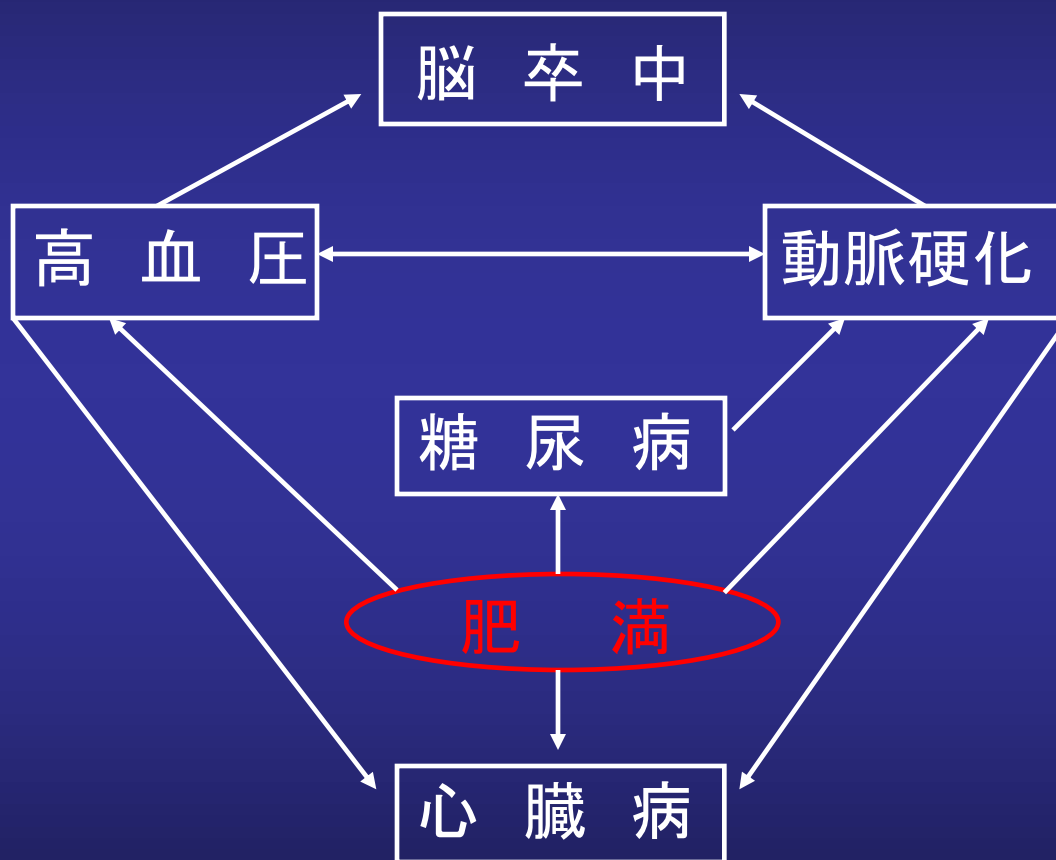
しかしながら、多くの人はがんになりたくない、
介護は受けたくないと思っても
すぐに今の生活習慣を変えようとは
なかなか思いません。

総ての病気にならない為には
生活習慣病にならないこと
なったら
早く治すことです

生活習慣病の4つのリスク

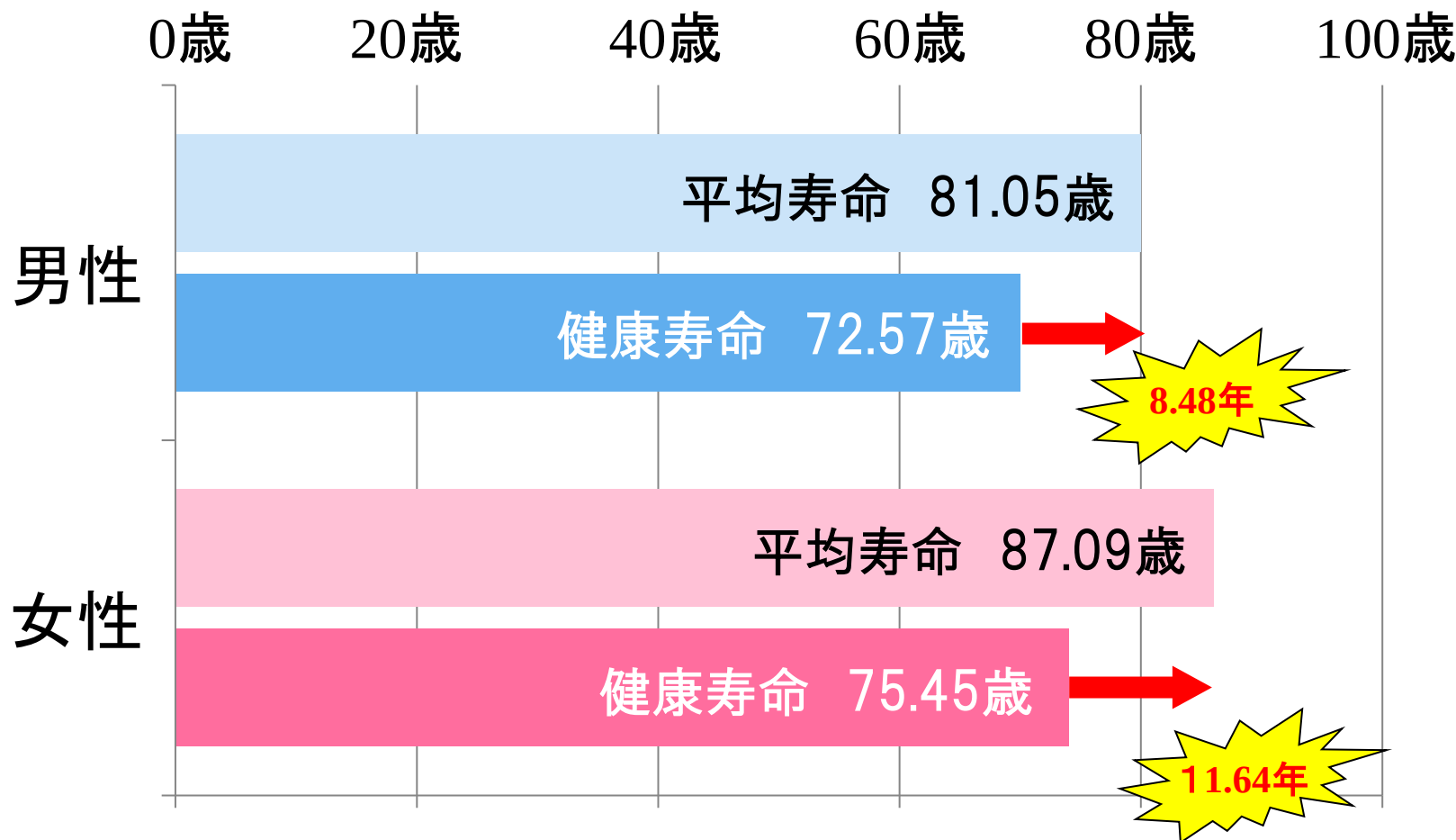


肥満と主要疾患との関係



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4年度値について」より参照
(2022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」

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)

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！



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

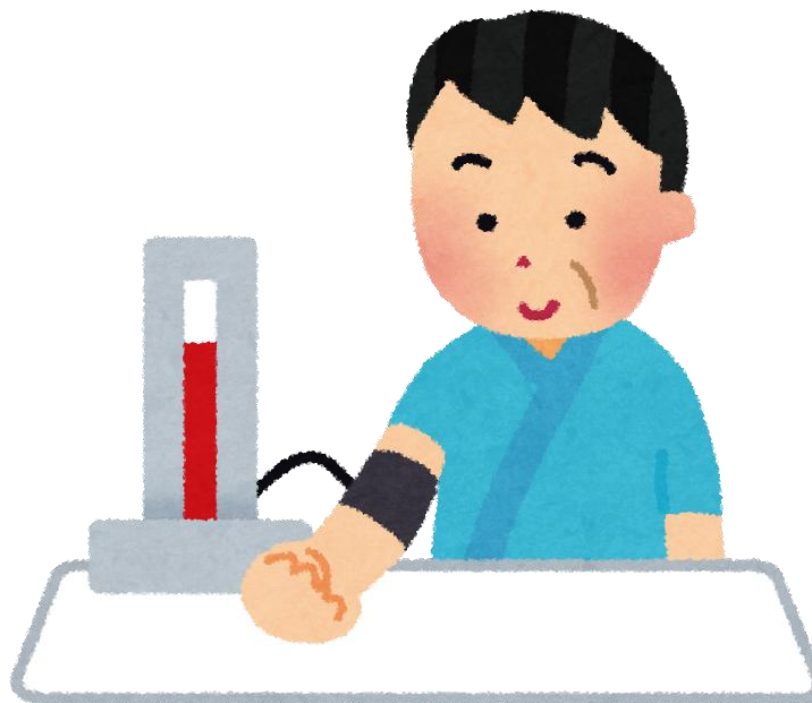
まとめ: 「20%の法則」

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%

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>



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

酎ハイ (7%)



缶1本
350ml

ウイスキー (43%)



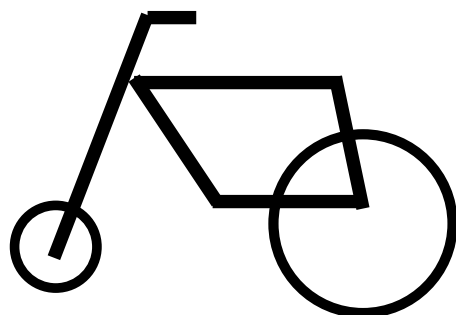
ダブル1杯
60ml



食事を少なく
運動をする

糖尿病
PAR3.9%

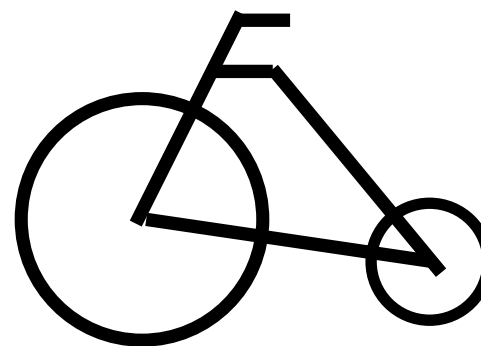
『20世紀』



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



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

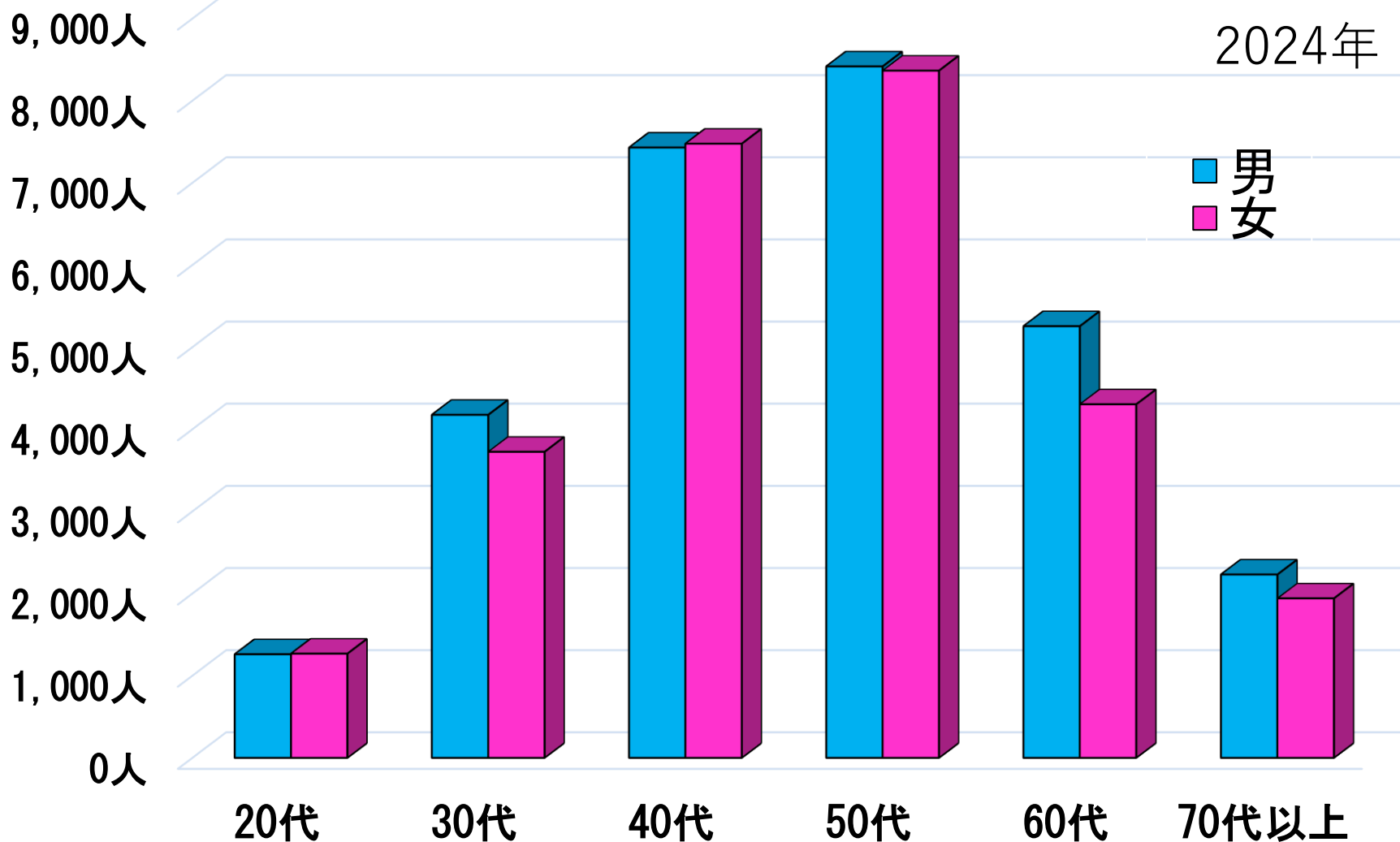
源泉かけ流しの露天風呂



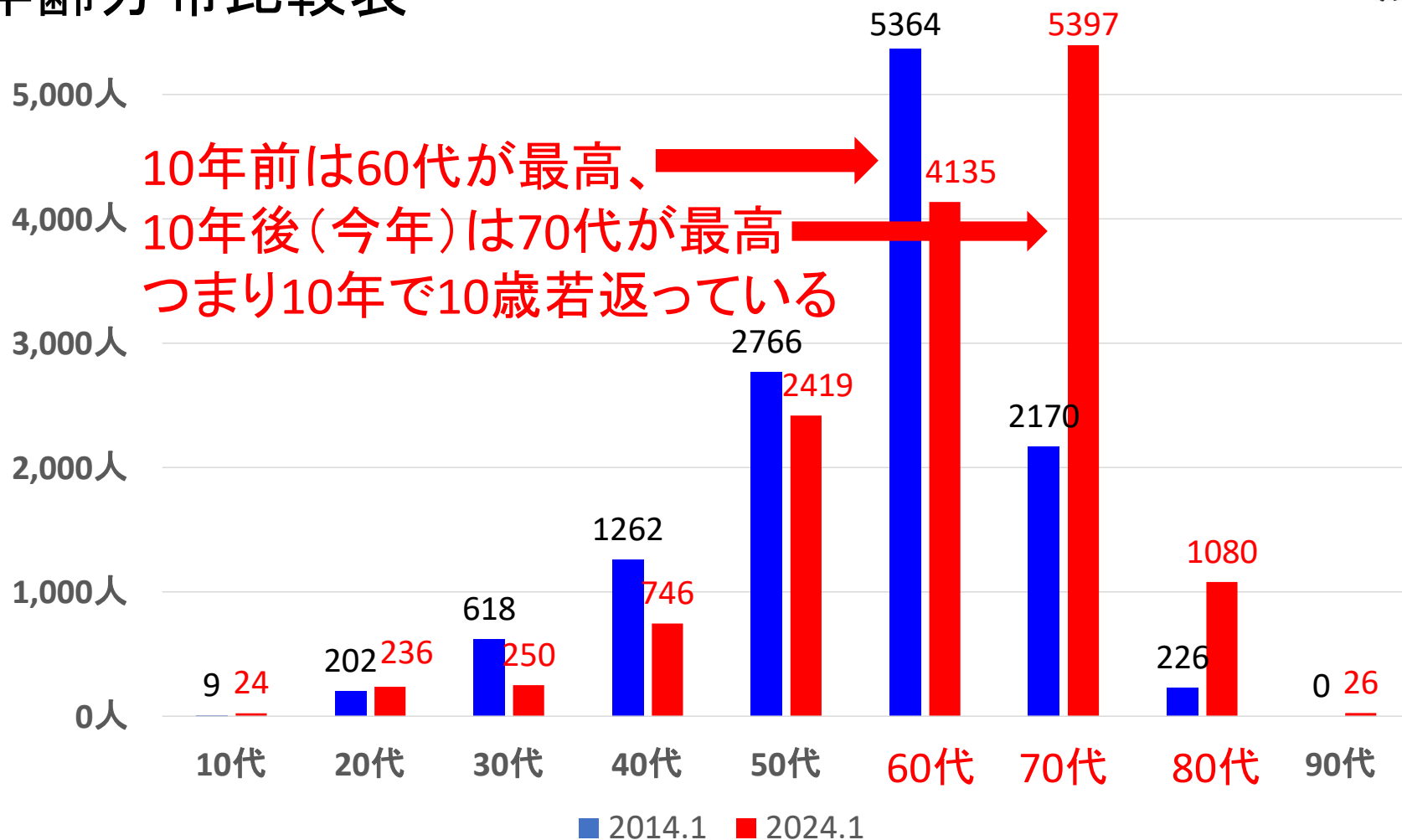


まとめ

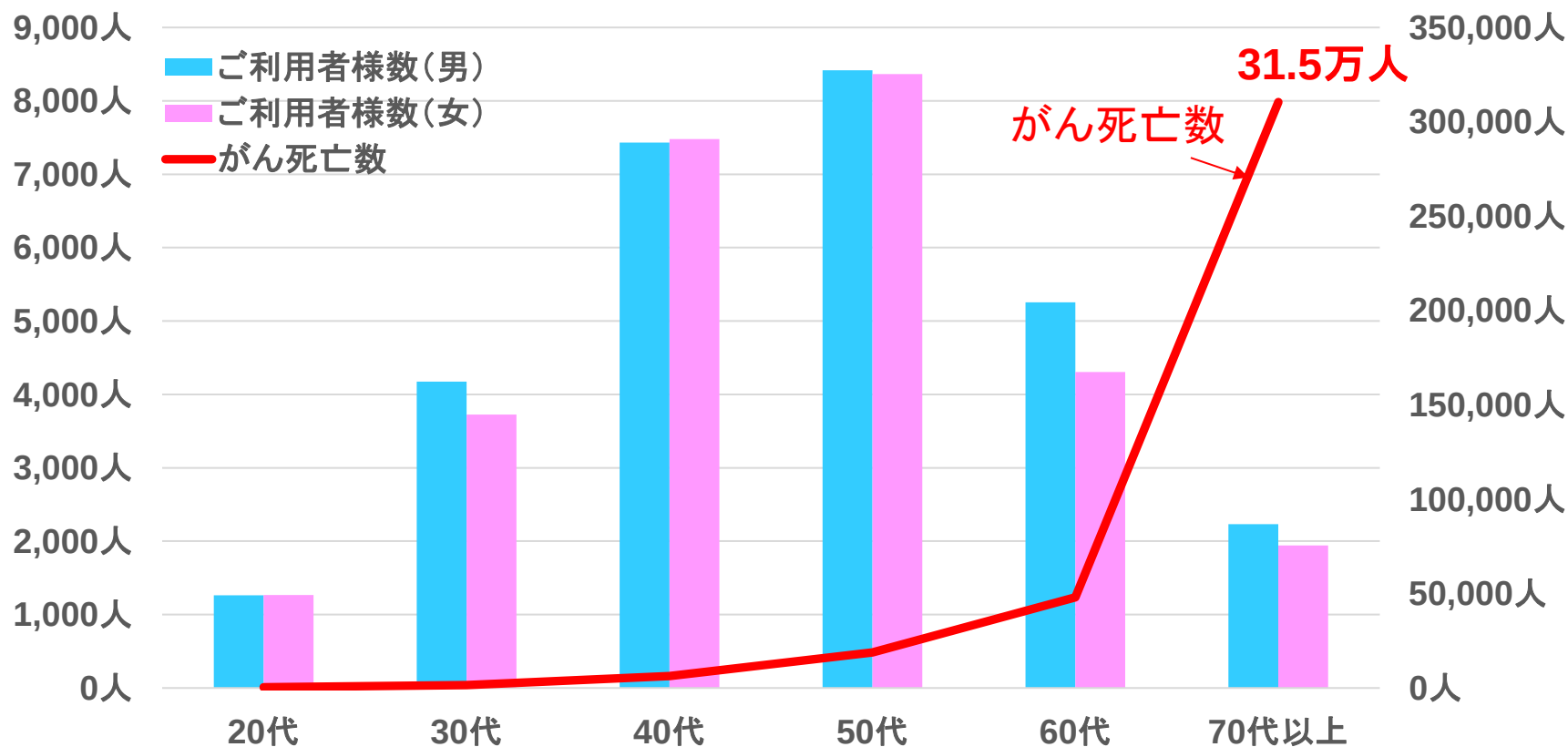
高崎健康管理センター 年齢別ご利用者様数



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

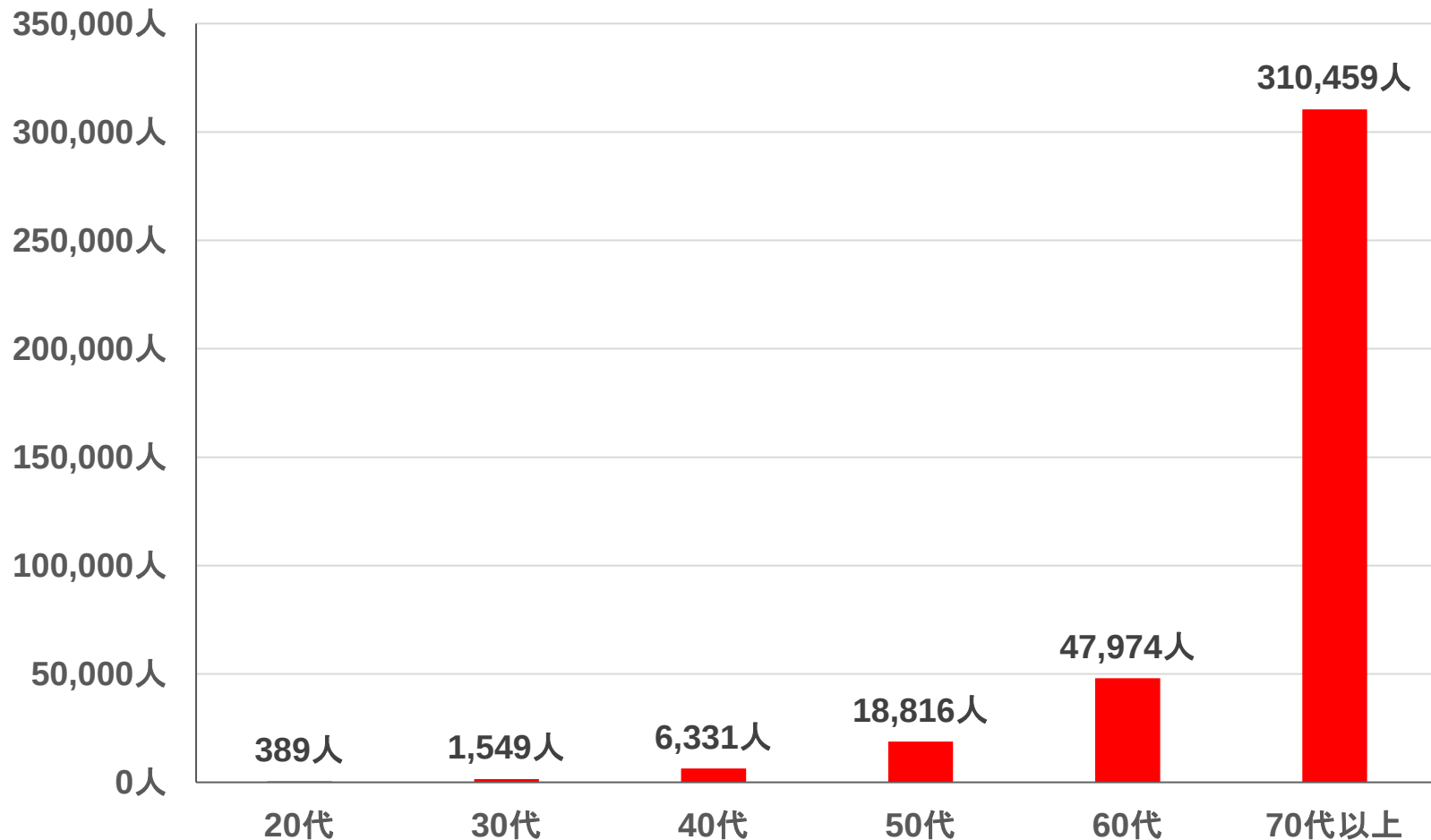


年齢別がん死亡数と 高崎健康管理センターの年齢別ご利用者様数の比較



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2024」
・高崎健康管理センター（2024年データ）

年齢別がん死亡数



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2024」

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。

今日話したことを守って

120歳まで元気で楽しみましょう。

ご清聴ありがとうございました。

黒澤 功

