

2026年3月8日
第24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



Health Park
Clinic

生活習慣病を治し健康長寿

医療法人
理事長

社団美心会
黒澤 功

2025年3月30日（前回）のこの会にて
今後どの様な講演を希望されますか？

① 青い山脈 152人

お客様のご意見	人数
①運動について(筋トレ、健康のため)	36
②糖尿病について(予防、最新治療法)	25
③認知症について(予防、治療、検査が必要な判断基準)	23
④腰痛について(潜む病気、ストレッチ法)	19
⑤乳がんについて	16
⑥がんについて(最新の治療法、予防法)	15
⑦生活習慣病について	14
⑧人間ドックについて(数値の見方、検査項目、費用) 大腸がんについて	13
⑨歯(歯周病)について	12
⑩脳の病気について(特に脳梗塞、脳出血)	11



よって、私の前の三人の演者は

- ① **糖尿病と上手く付合っていく**
～健康長寿を延ばそう～

- ② **便潜血陽性時の二次検査の重要性**
大腸がんについて

- ③ **ドックオプション検査について**
経膈超音波は大切

の話でした。

よって、私は三人の演者が話さない項目と、現在の重要な事項について話します。

お客様のご意見	人数
①運動について(筋トレ、健康のため)	36
②糖尿病について(予防、最新治療法)	25
③認知症について(予防、治療、検査が必要な判断基準)	23
④腰痛について(潜む病気、ストレッチ法)	19
⑤乳がんについて	16
⑥がんについて(最新の治療法、予防法)	15
⑦生活習慣病について	14
⑧人間ドックについて(数値の見方、検査項目、費用) 大腸がんについて	13
⑨歯(歯周病)について	12
⑩脳の病気について(特に脳梗塞、脳出血)	11

合計97人



それでは本題に入ります



最初にメンタル不調、うつ状態の人が増加して、
日本経済に大きな損害を与えている事について
話します。

こころの不調 経済に霧

生産性低下、損失7兆円



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

相談の輪 欠かせず

気分障害の患者数は増加傾向

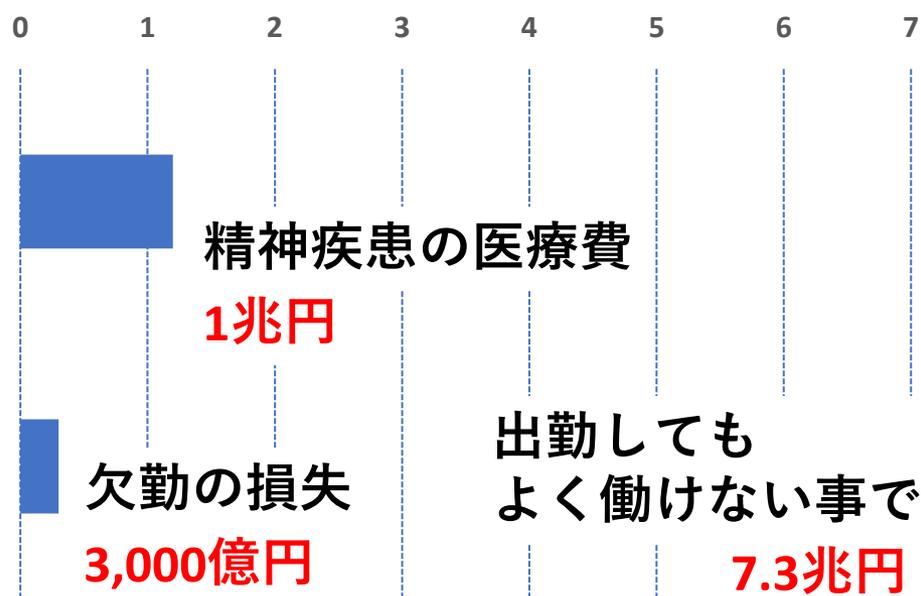


10万人あたりの外来患者数
2002年 2023年

10代	9.5人	14.5	↗
20代	38.0	57.5	↗
30代	69.5	70.5	→
40代	62.5	93.0	↗
50代	58.0	97.5	↗
60代	68.0	71.5	→
70~	78.0	50.0	↘

(注)厚生労働省「患者調査」から、
特定の調査日に診察を受けた患者数

メンタル不調による経済損失は莫大



ほかの経済損失額や被害額



本来のパフォーマンスを発揮できないことによる損失

スライドをまとめると、

【本来の仕事が出来ないことによる損失】



①出勤しても良く働けない事 → 7.3兆円



②精神疾患の医療費 → 1兆円



③欠勤による損失 → 3,000億円

【ほかの経済損失額や被害額】



がん → 3兆円



たばこ → 2兆円



水害 → 7,100億円



この様に

「出勤しても良く働けない為に」7.3兆円の損失

「がん」のために3兆円の損失であるから

うつ状態にならない為には



国内で気分障害が増加した背景には様々な要因がある。家庭や学校での甘やかされた生活(ネットやスマホの使いすぎ)に職場での厳しい競争、経済的不安、SNS疲れなどと思われる。

**思春期にインターネットを使いすぎると、
リスクが高まる**ことが分かった。

睡眠時間が削られたり、人間関係を過度
に気にしたりするためだ。

例えば、**12歳時点でネットを使い過ぎると、
16歳時の精神病症状が1.65倍、抑うつが
1.61倍に増えた。**若い頃に気分障害が続くと、
進学や就職の機会を失う場合もあるため、
放っておけない問題だ。

「つらいときはSOSを出す。
周りに不調を抱える人がいたら、
話を聞いて共感するのが大事だ」

それでは、

こうならない為にはどうすれば良いか？

うつ状態、男性更年期を診断して

早く治すことである

→この改善方法は



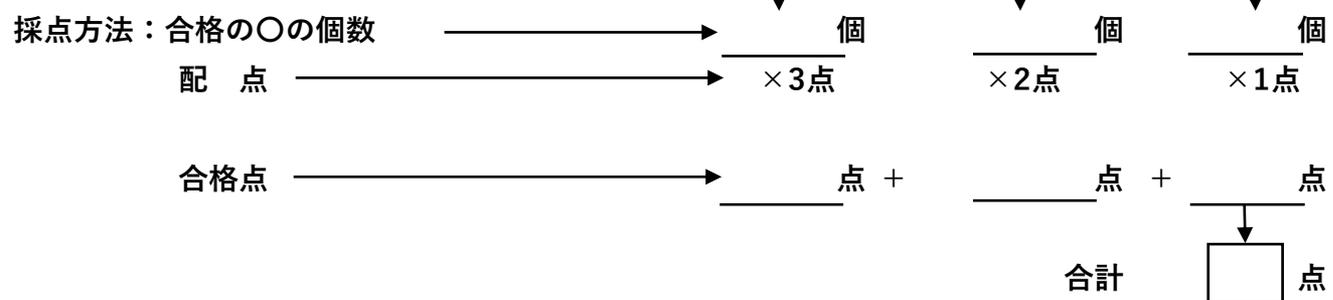
男性更年期のテストを問診票【表1】で行い
異常があれば

【表1】

ID: _____ 氏名: _____
抑うつ傾向チェック票THI-D

これは、記入者の抑うつ傾向を知るための質問票です。以下の10問に、ありのままを教えてください。
はっきりしない場合でも、よく考えて3つのうちどれかに○をつけて下さい。

Q1. 近ごろ元気がないですか.....	はい	どちらでもない	いえいえ
Q2. 人生が悲しく希望が持てないですか.....	はい	どちらでもない	いえいえ
Q3. いつもおもしろくない気がふさぎますか.....	はい	どちらでもない	いえいえ
Q4. 会合に出席してもいつも孤独を感じますか.....	はい	どちらでもない	いえいえ
Q5. ひとりぼっちだと感じることはありませんか.....	よく	ときどき	いえいえ
Q6. 人に会いたくないときがありますか.....	よく	ときどき	いえいえ
Q7. ひげ目を感じることはありませんか.....	よく	ときどき	いえいえ
Q8. ゆうつなときがありますか.....	よく	ときどき	いえいえ
Q9. 自分の生き方は間違っていたと思いますか.....	よく	ときどき	いえいえ
Q10. 近ごろ何かにつけて自信がなくなってきましたか.....	はい	どちらでもない	いえいえ



THI抑うつ尺度得点

尺度	得点
	10
	11
	12
	13
ふつう	14
	15
	16
	17
軽い抑うつ	18
	19
	20
	21
	22
	23
中等度の抑うつ	24
	25
	26
	27
	28
	29
	30

THI抑うつ尺度得点 判定表

得点範囲	判定区分
10～17点	ふつう
18～19点	軽い抑うつ
20～30点	中等度の抑うつ

得点	判定
10	ふつう
11	ふつう
12	ふつう
13	ふつう
14	ふつう
15	ふつう
16	ふつう
17	ふつう
18	軽い抑うつ
19	軽い抑うつ
20～30	中等度の抑うつ



うつ状態の判定と男性ホルモンを測定して、
低い人はテストステロン補充療法を行う。

NK細胞(ナチュラルキラー)細胞の活性

がん細胞やウイルスに感染した細胞を攻撃するリンパ球。

身体の免疫に重要な役割をしています。

数値が低い場合は、免疫が落ちている。

薬で活性化させることは出来ないので、

規則正しい生活、適切な食事をし、ストレスを減少させる。



**男性更年期や老後のさまざまな問題を改善し、
楽しい生活をしましょう。**



続いて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

女性

1位

腰痛

1位

腰痛

2位

肩こり

2位

肩こり

3位

頻尿

3位

手足の関節痛

2022年 国民生活基礎調査より

それでは、最初に日本中の人々が

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

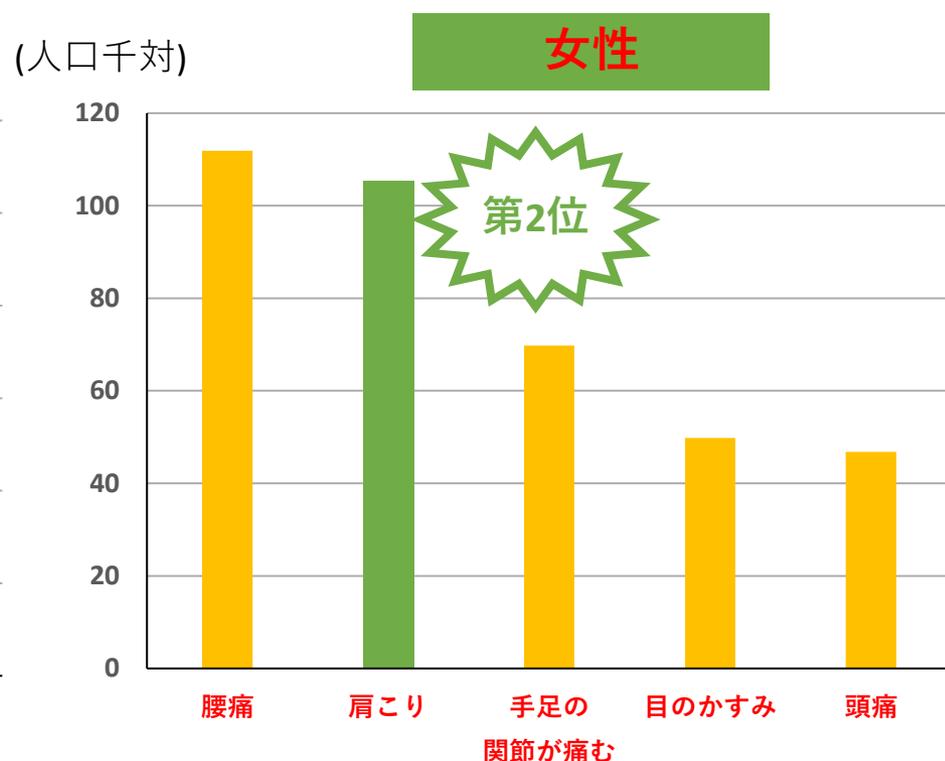
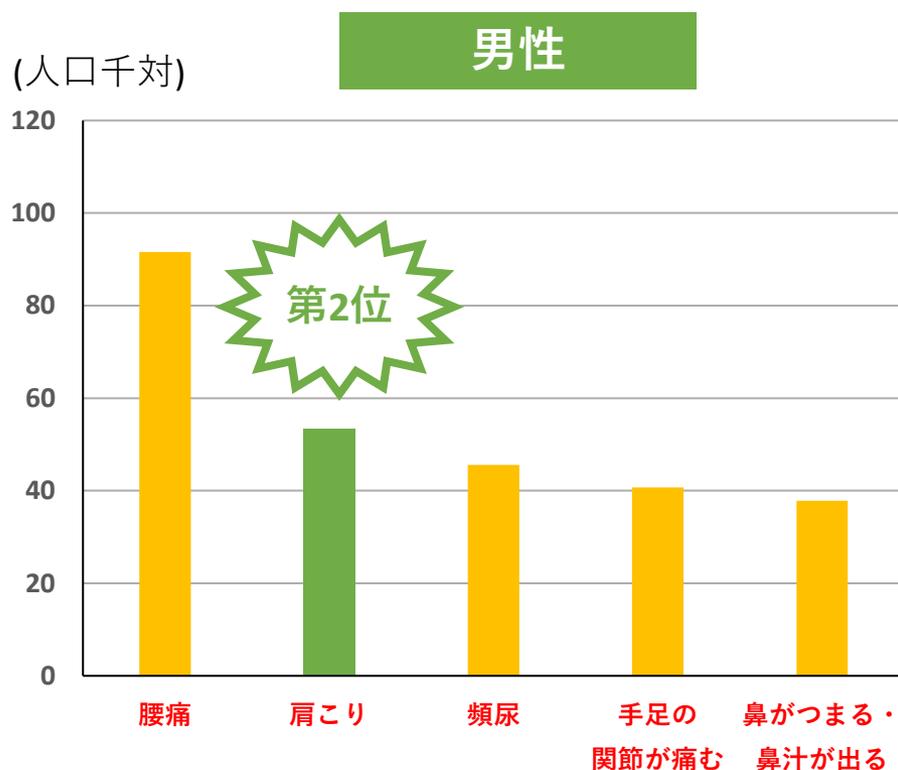
アンケートで希望の多かった事について話します。



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！

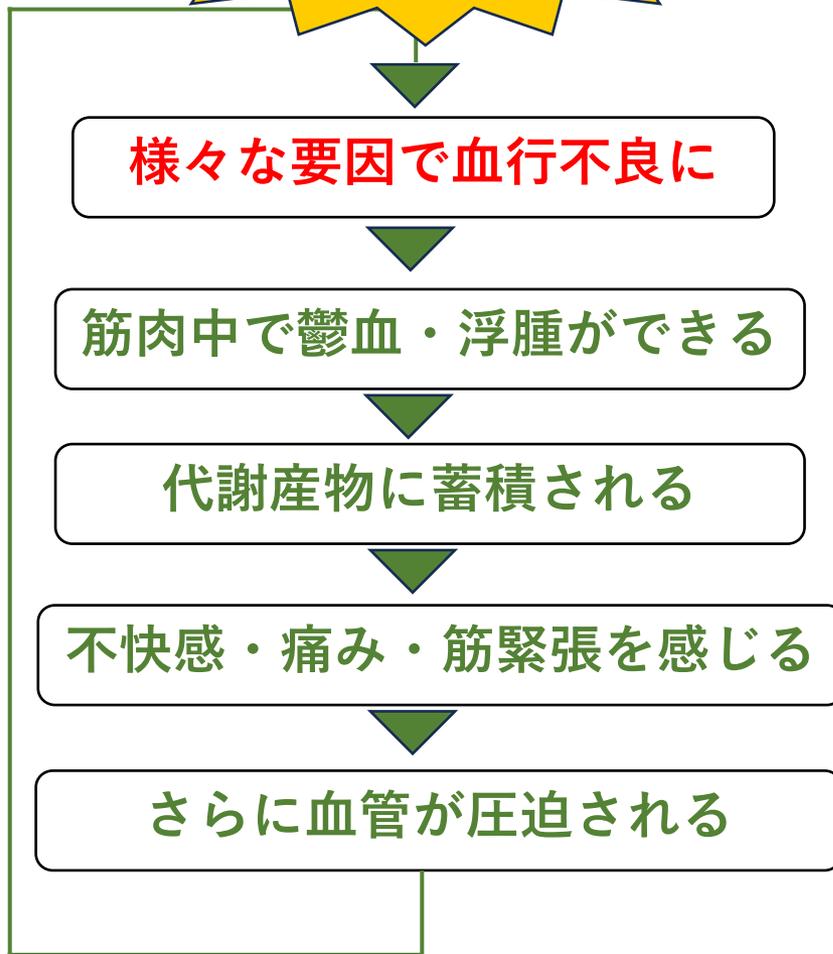
様々な要因で血行不良に

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。



！
痛みのない
範囲で
実施しましょう！



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49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
三人の演者が話さなかった

①生活習慣病

②腰痛

③食事

④運動

⑤がんについて

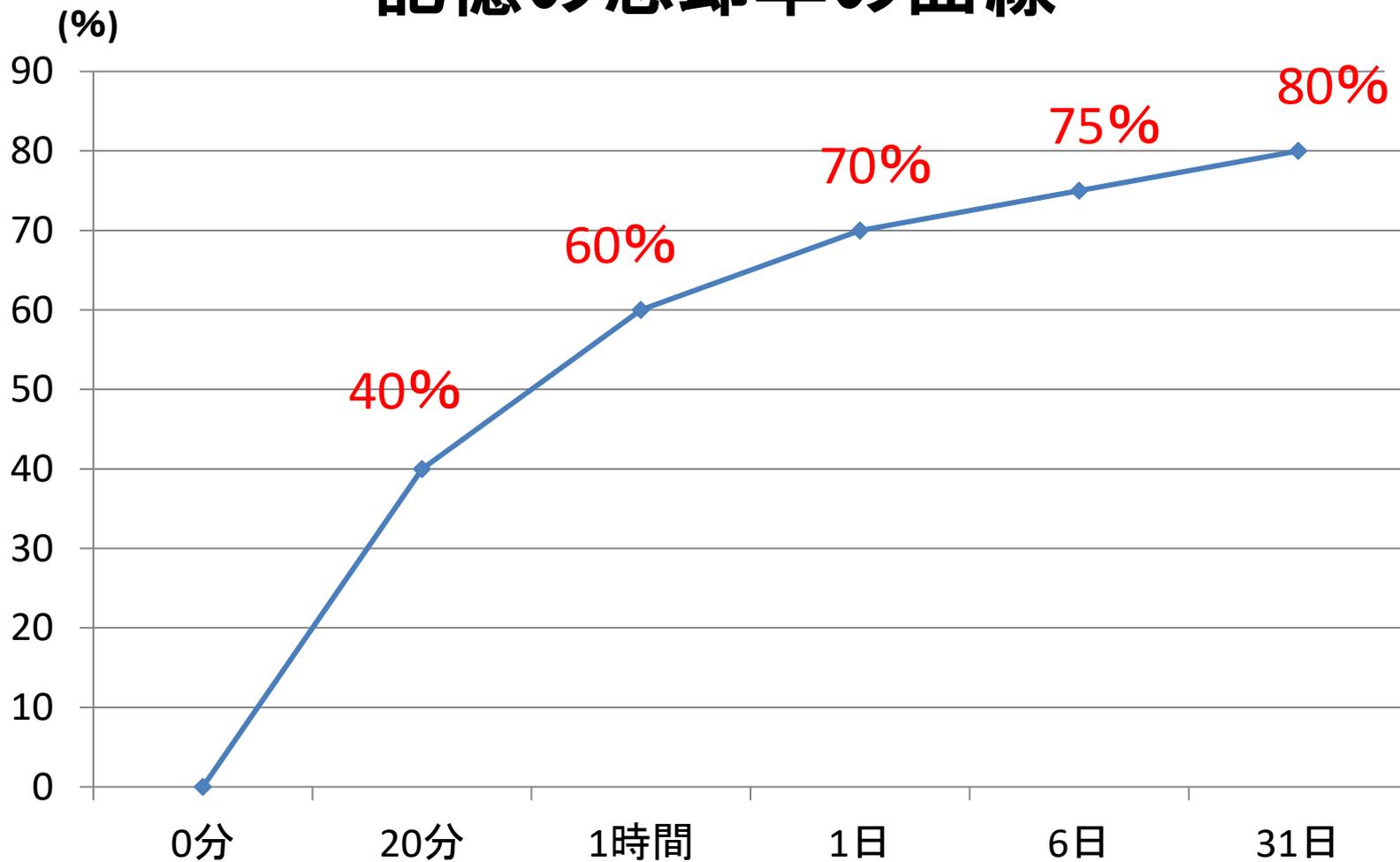
話します

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】

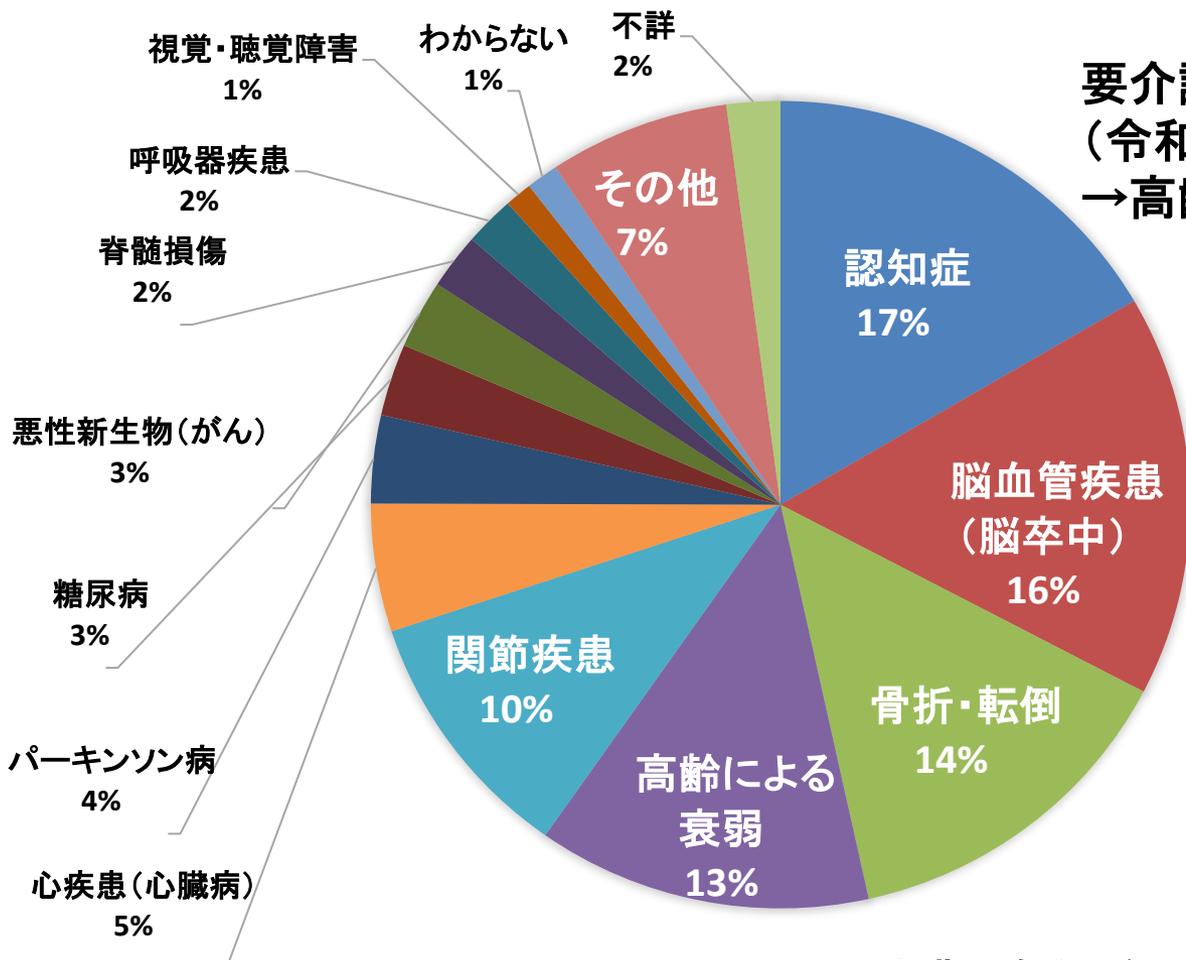
死因1位 【がん】

⇒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



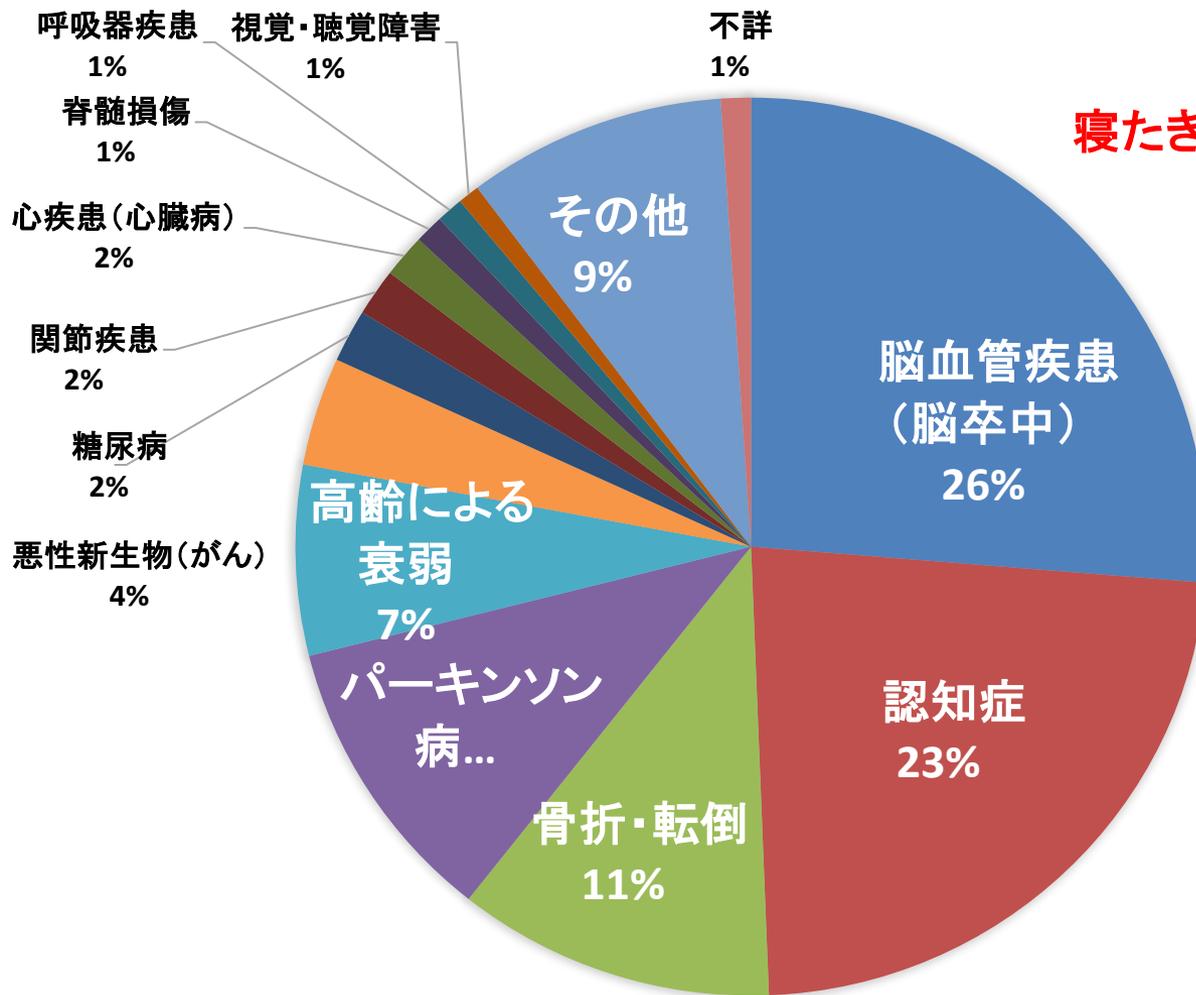
要介護・要支援認定数は 694万人
(令和4年度末現在)
→高齢化に伴い増加している

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)の原因

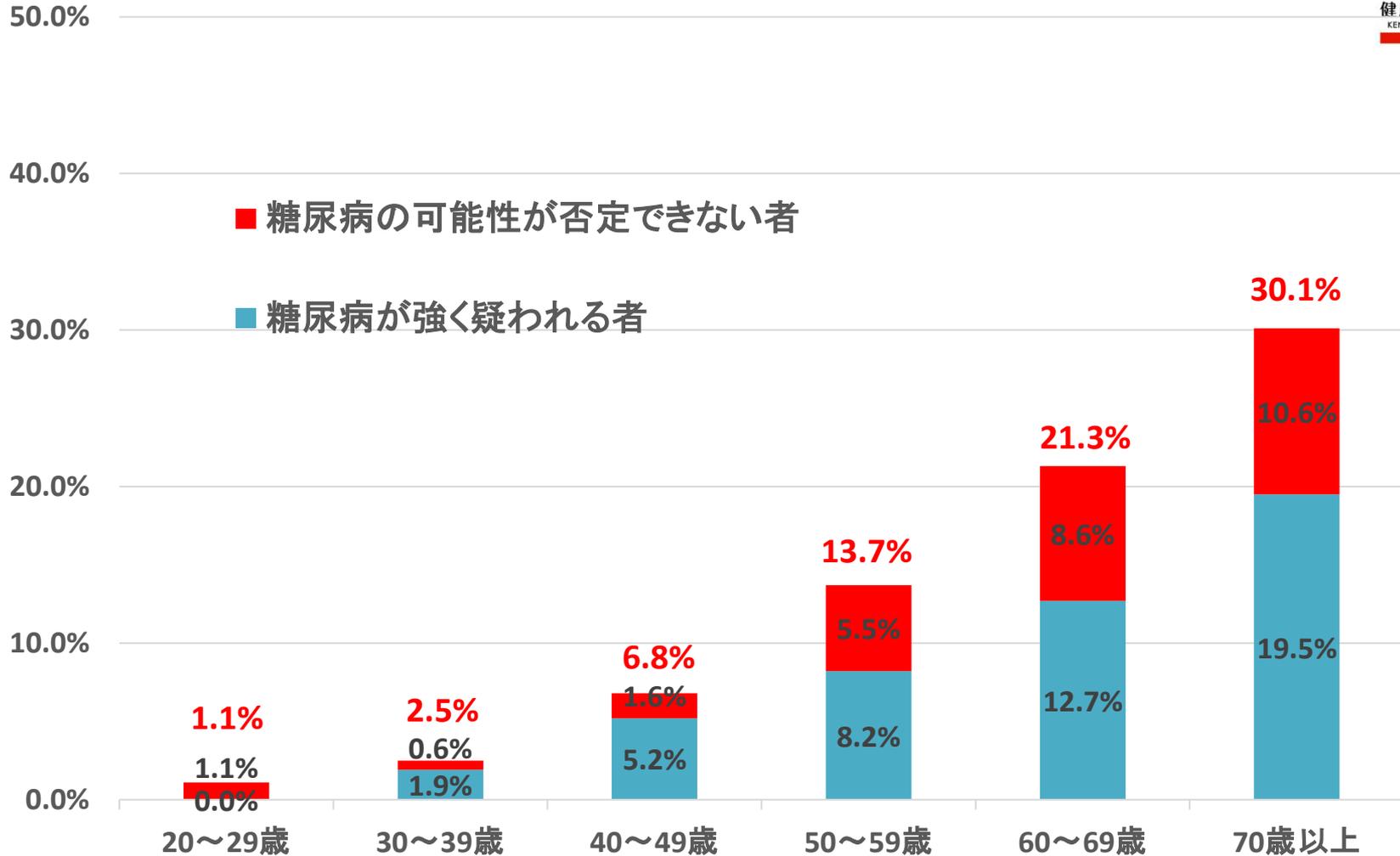
寝たきり(要介護5)の認定数は
58万7,000人



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)

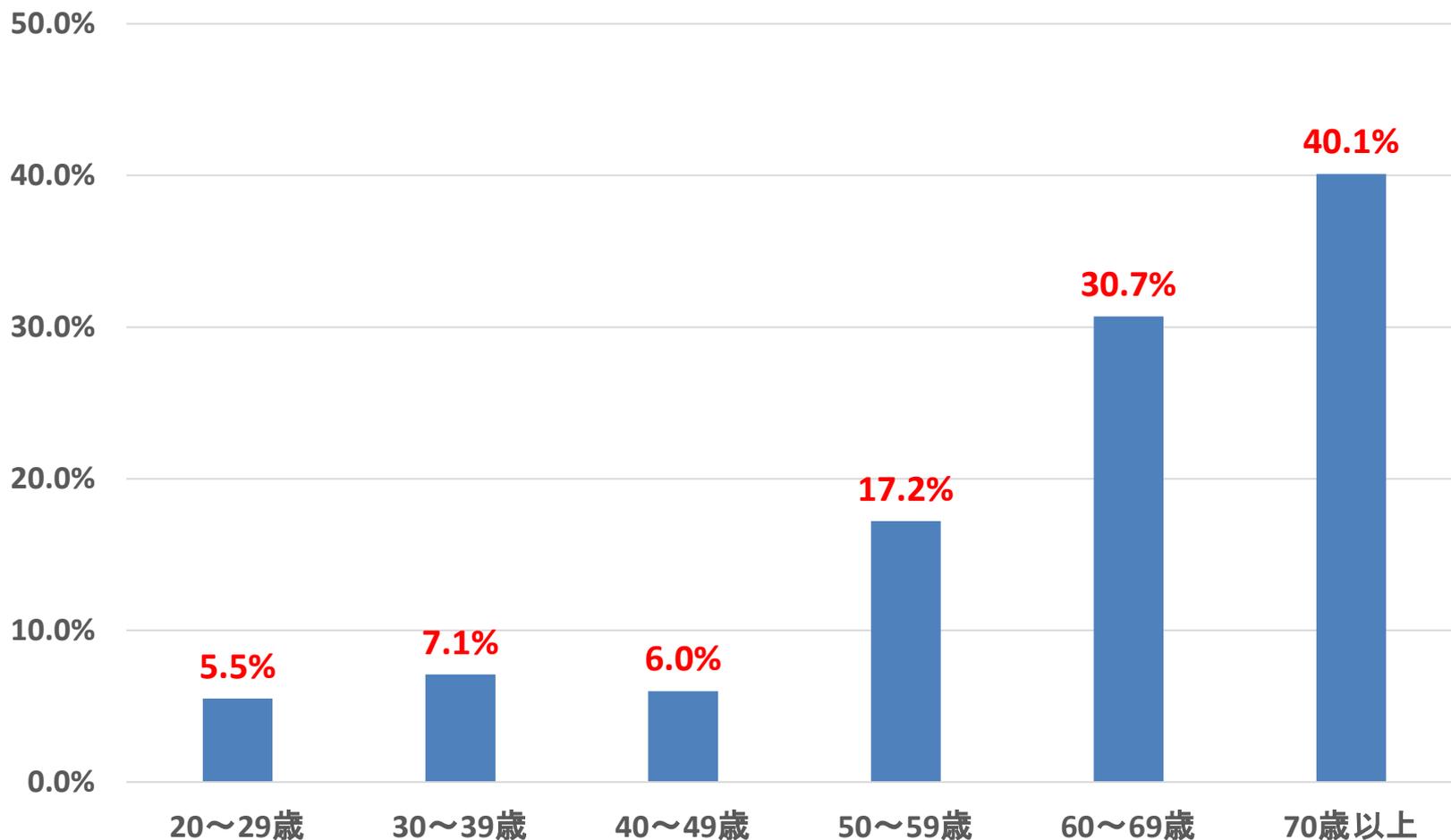
このような現状や多くの人が
生活習慣病であることをよく理解し
これを改善する必要があることを
今から話します。

糖尿病の割合

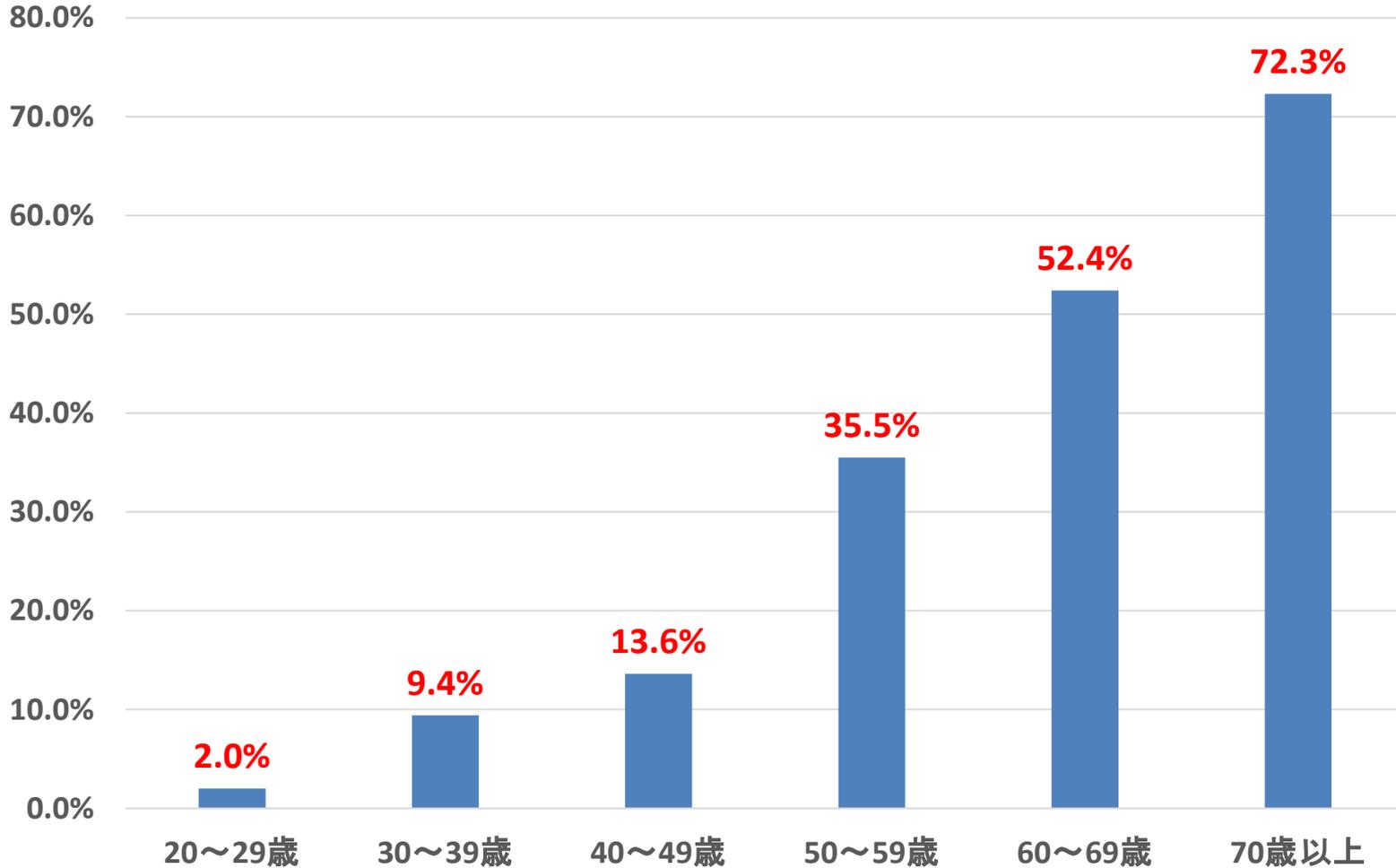


出典：2023国民健康・栄養調査

脂質異常症が疑われる者の割合



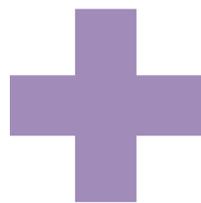
高血圧症有病者の割合



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

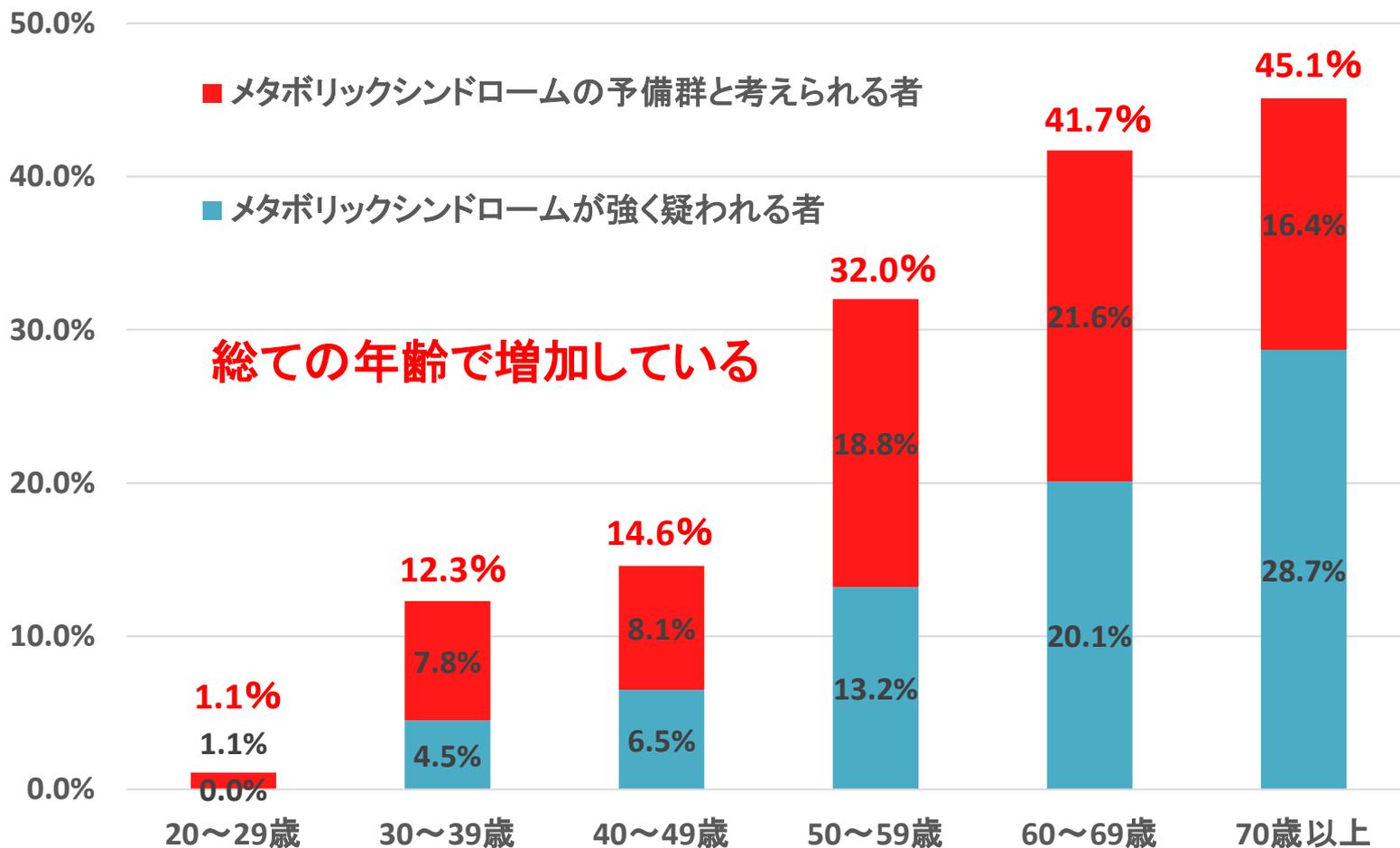
脂質異常

高血糖

メタボリックシンドロームの診断基準

腹 囲		<p>男性85cm以上</p> <p>女性90cm以上</p>
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、

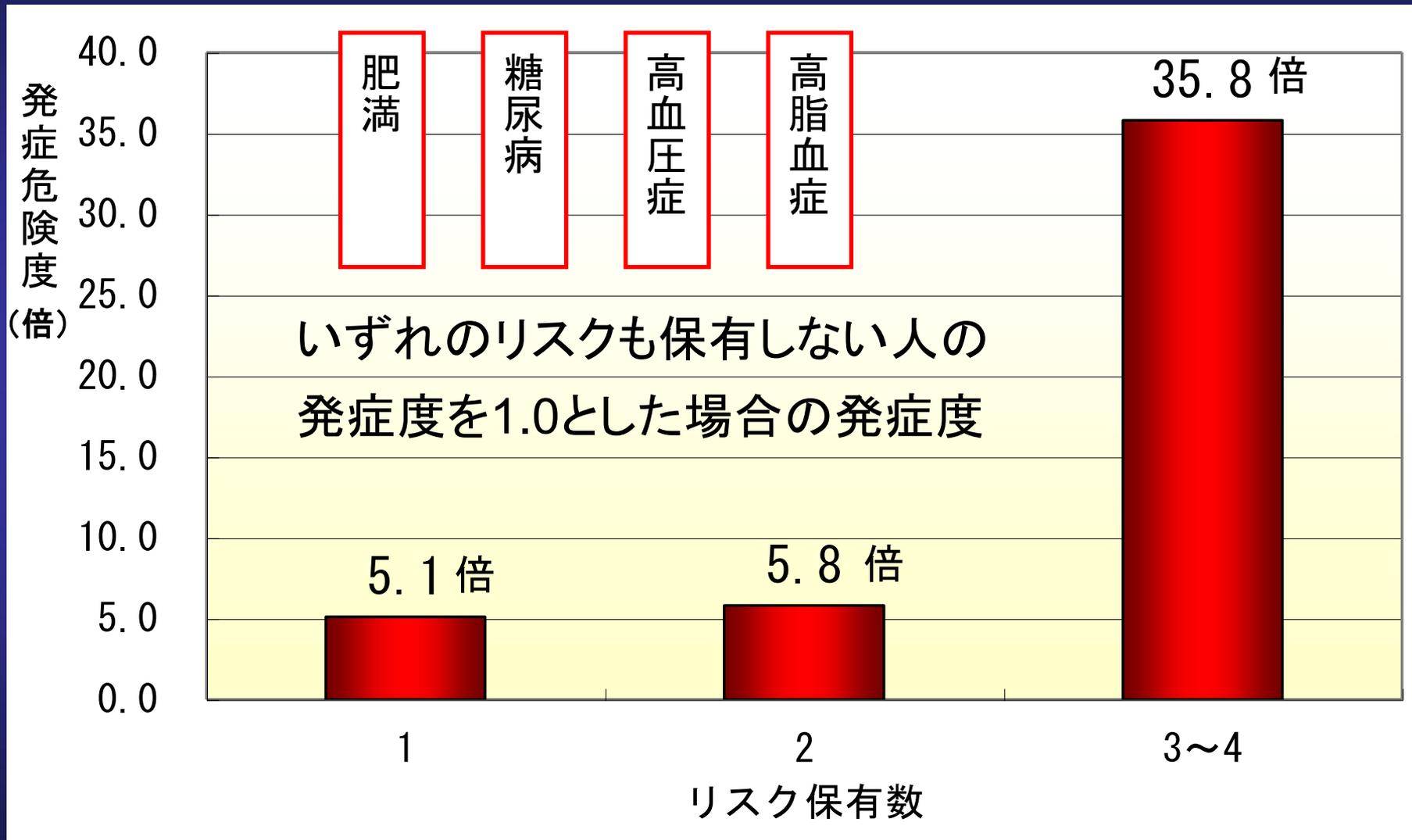
介護は受けたくないと思っても

すぐに今の生活習慣を変えようとは

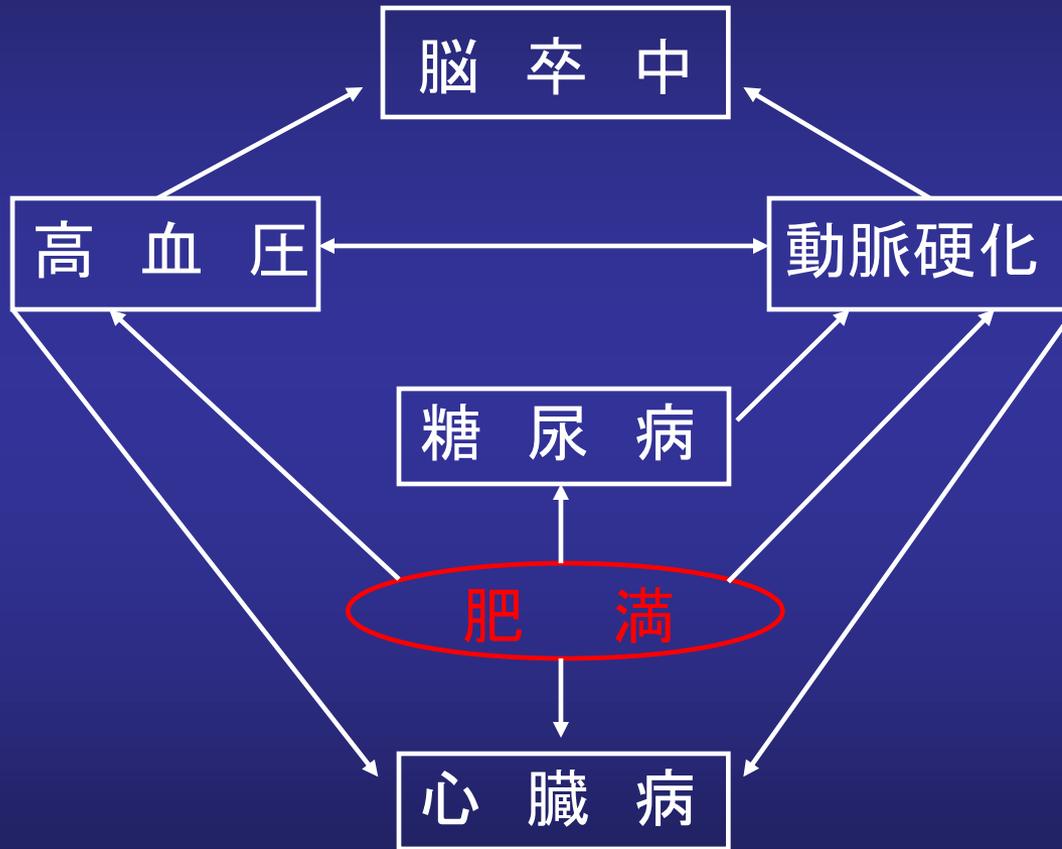
なかなか思いません。

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になったら
早く治すことです。

生活習慣病の4つのリスク

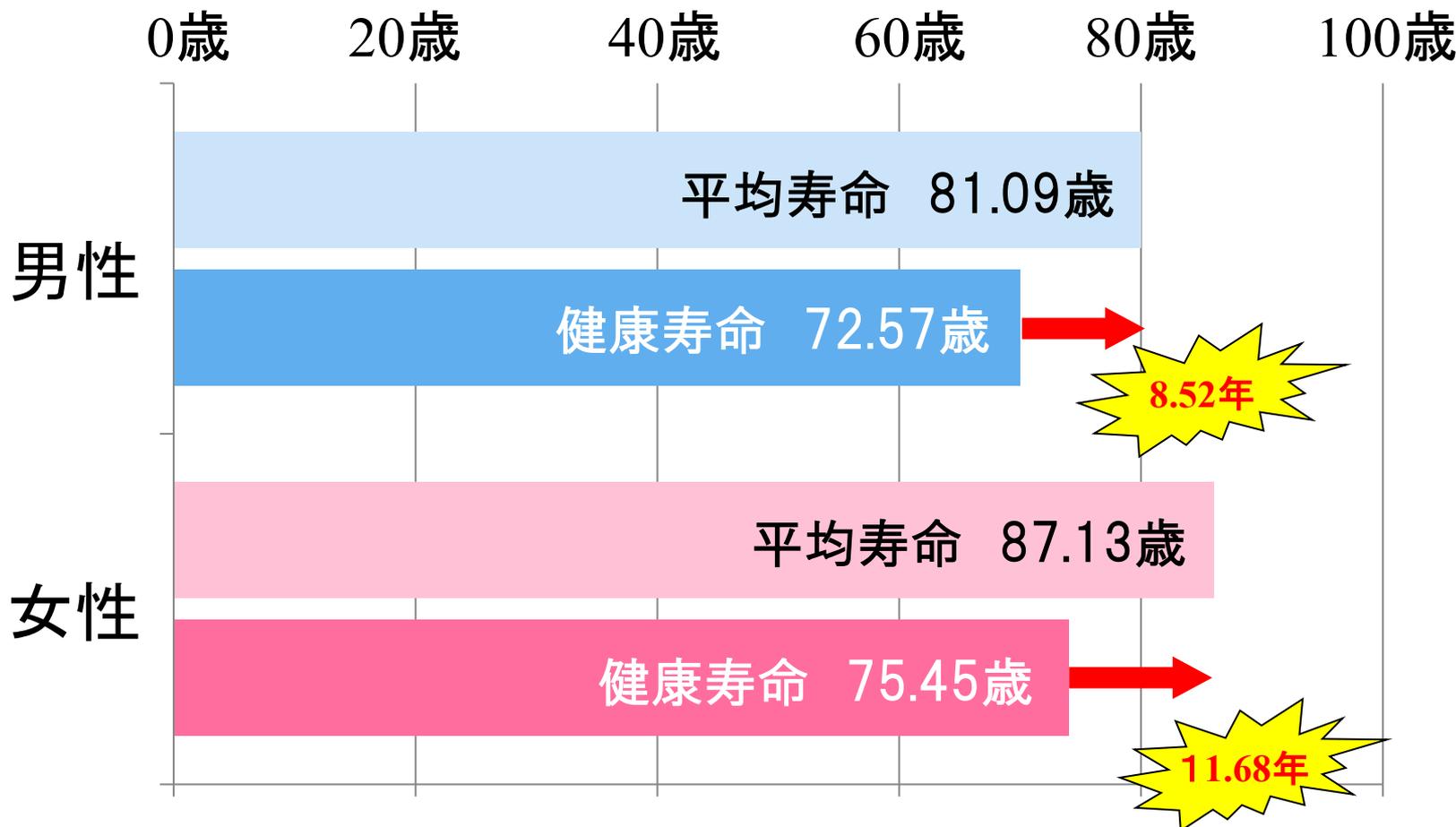


肥満と主要疾患との関係



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



平均寿命: 厚生労働省「令和6年簡易生命表の概況」より参照

健康寿命: 厚生労働省「健康寿命の令和4年(2022年)度値について」より参照

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。

最近では、

マウスに朝、昼、夕と「同量のたんぱく質」を

与えると朝に与えるのが一番筋肉の増加があると

発表があったが、三食のバランスを考えると、

夕食に蛋白を食べるのが良い。

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！



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





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

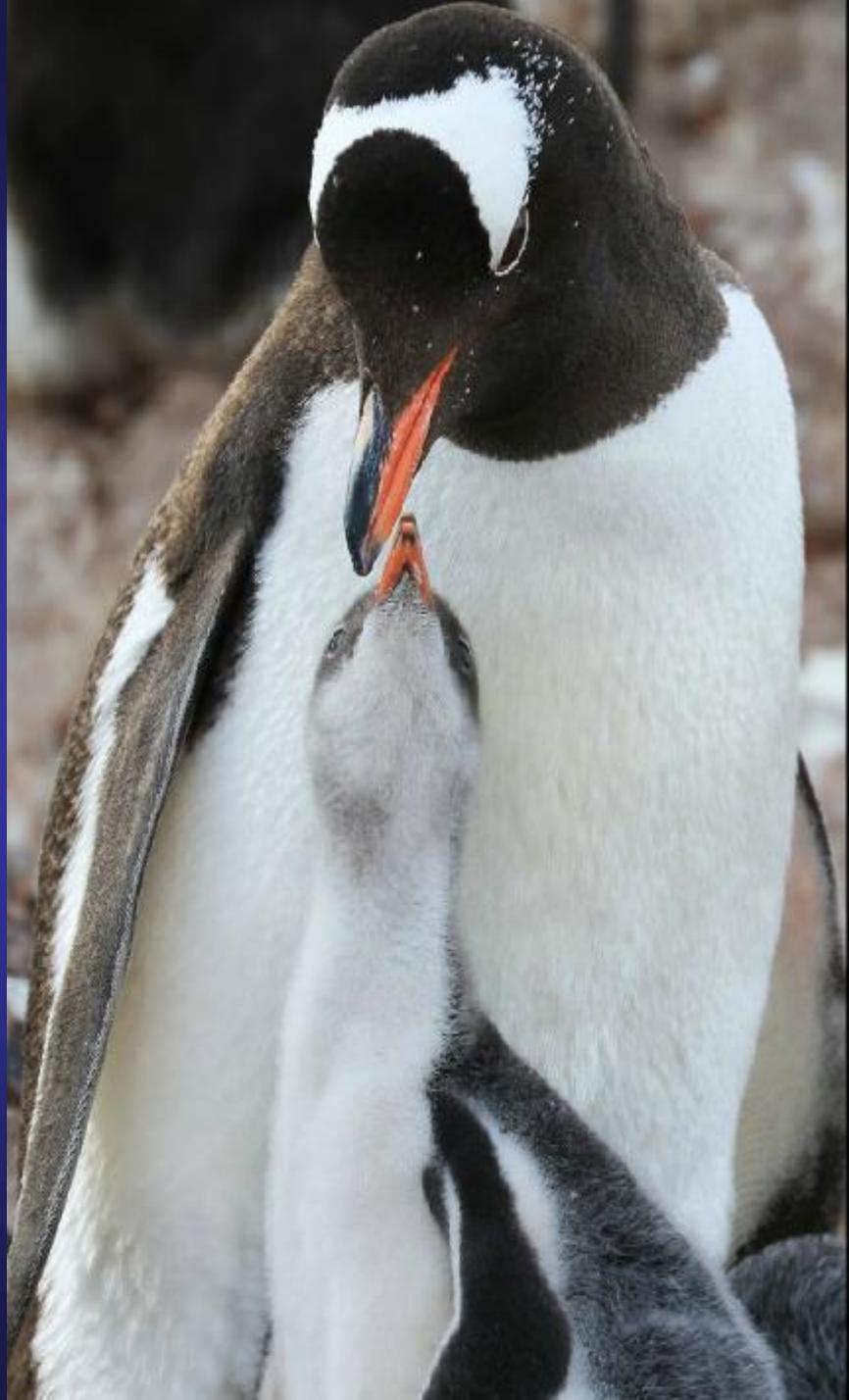
2週間: ダイエット効果

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



2025
健康経営優良法人
大規模法人部門
ホワイト500

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%



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%

1日の中でタンパク質の量を変えることによって

筋肉量の増加に変化がおきるのかマウスで実験をしたところ、

朝に多くタンパク質を摂取したマウスの方が筋肉の増加が

見られたという報告があるが、タンパク質は夜に食べる事が

バランスが良い食べ方になる。

よって、炭水化物は朝しっかり摂るのがベスト



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20g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20gとは



中瓶1本
500ml



グラス2杯弱
200ml



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%)



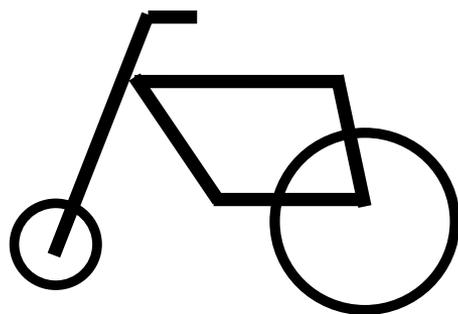
缶1本
350ml



食事を少なく
運動をする

糖尿病
PAR3.9%

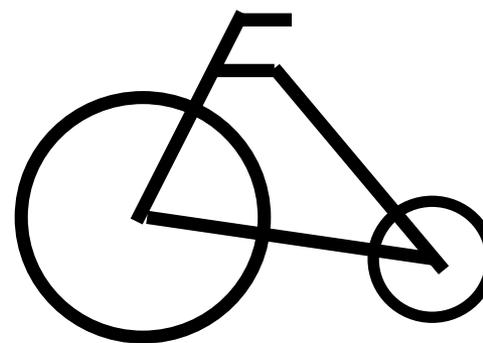
『20世紀』



予防医学

治療医学

『21世紀』



予防医学

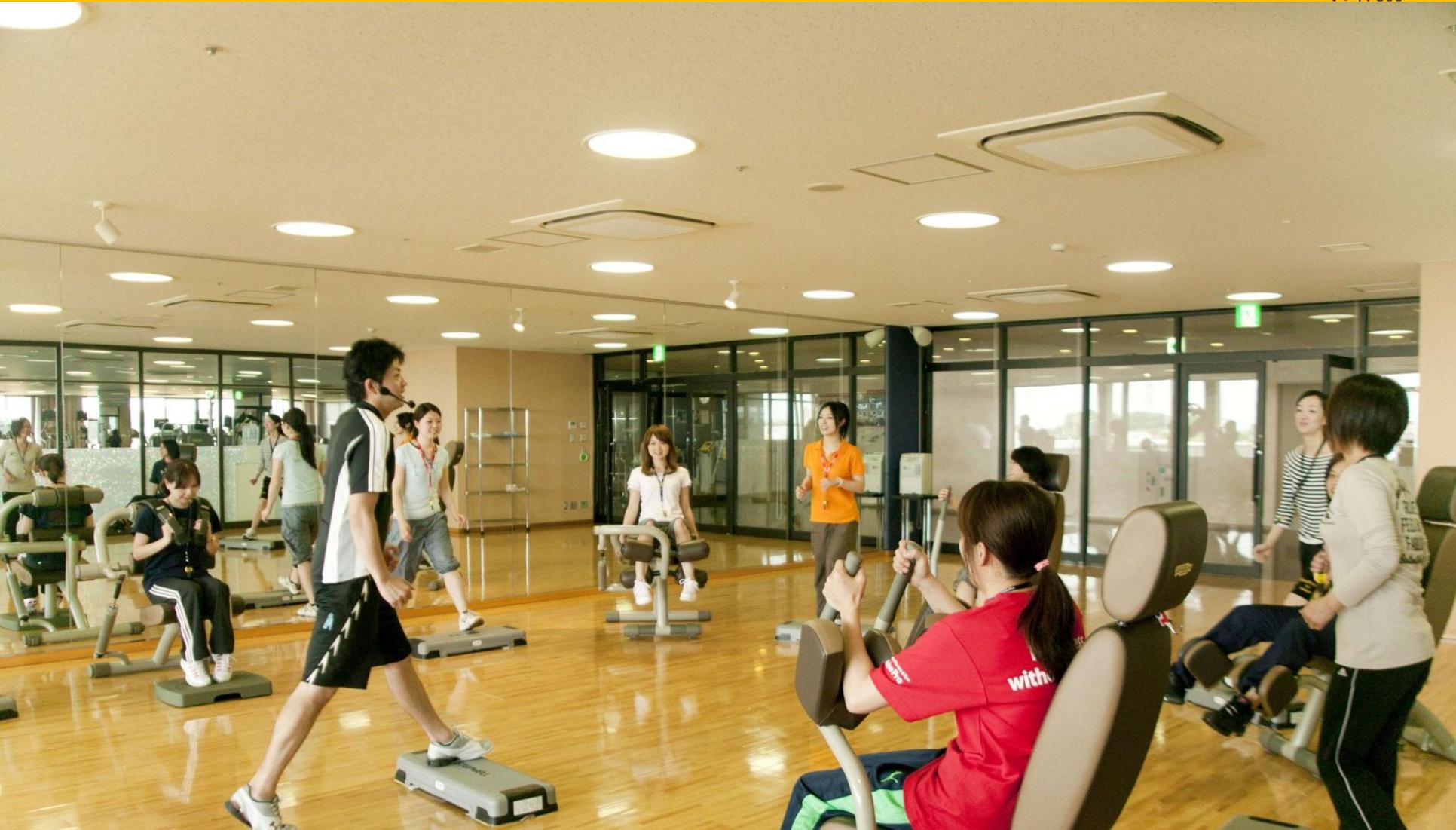
治療医学

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



運動した後には素晴らしい風呂が待っています。

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



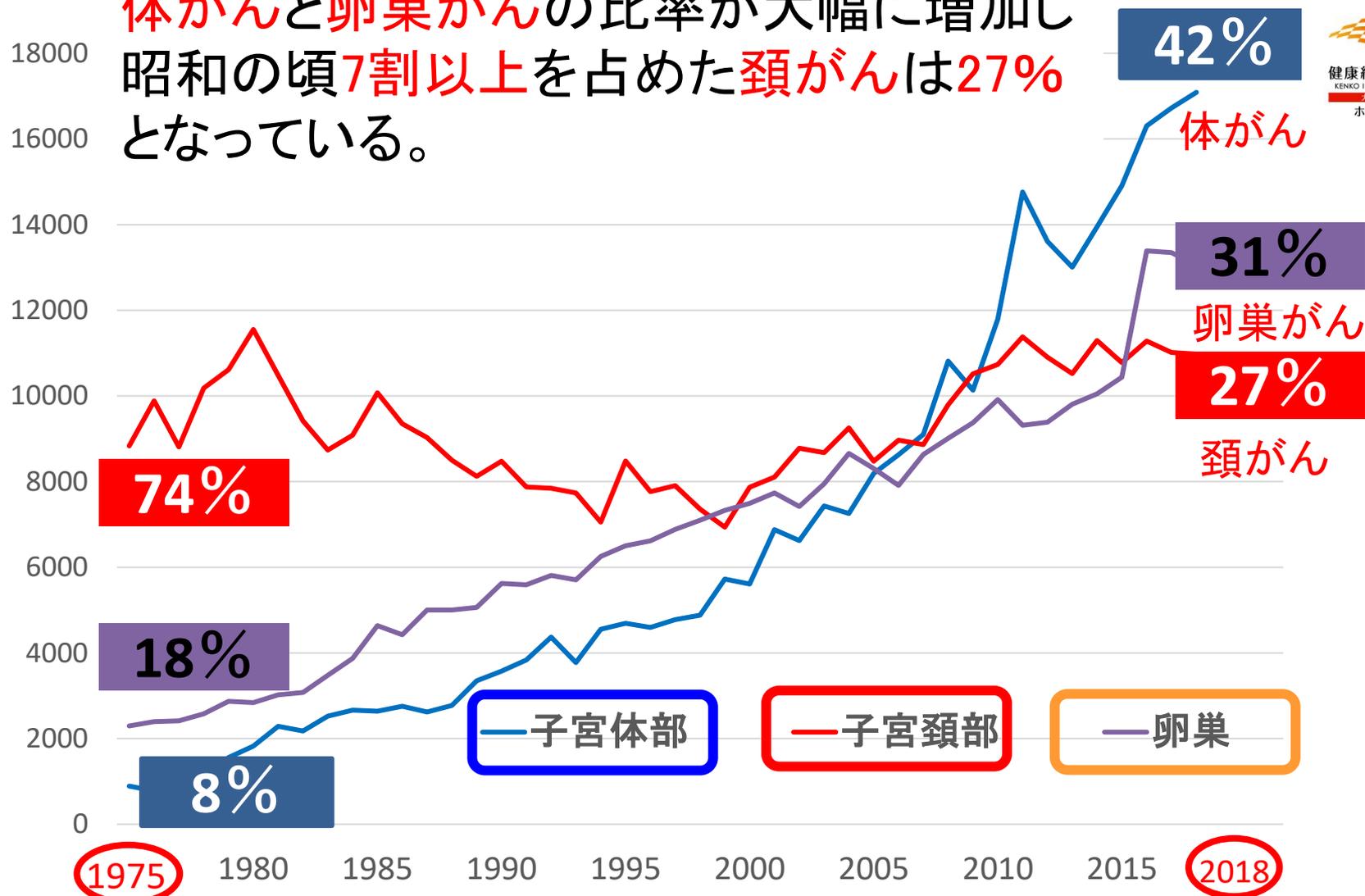


まとめ

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
経膈超音波による検査は大切です
なぜなら

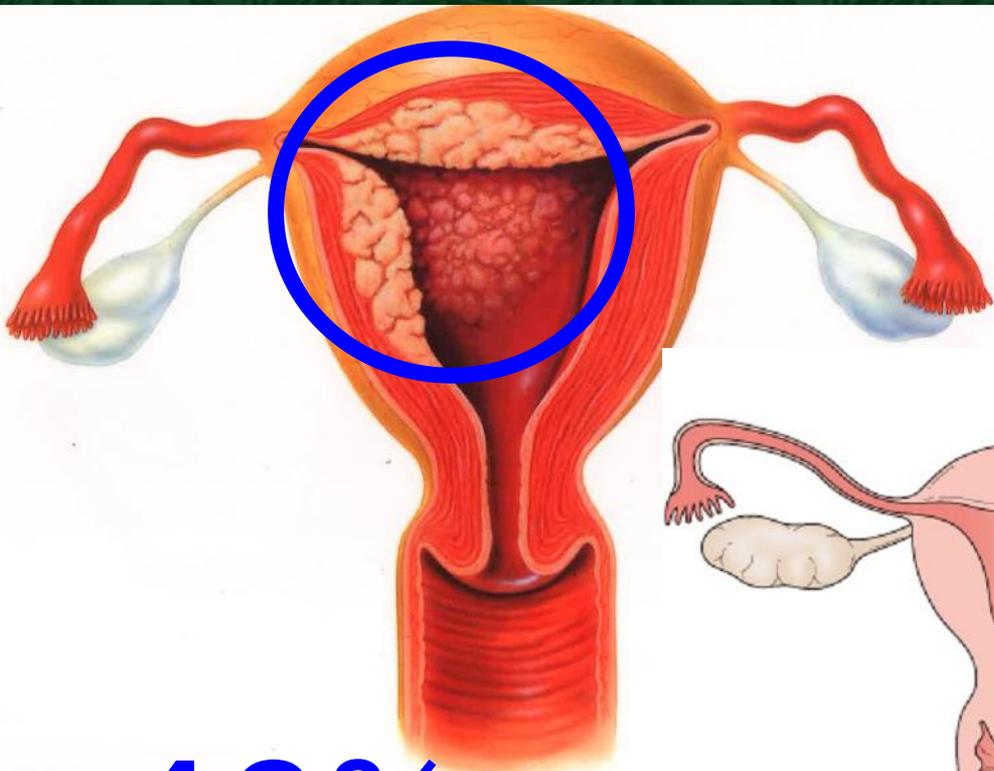
子宮頸・子宮体・卵巣がん罹患数年次推移

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。

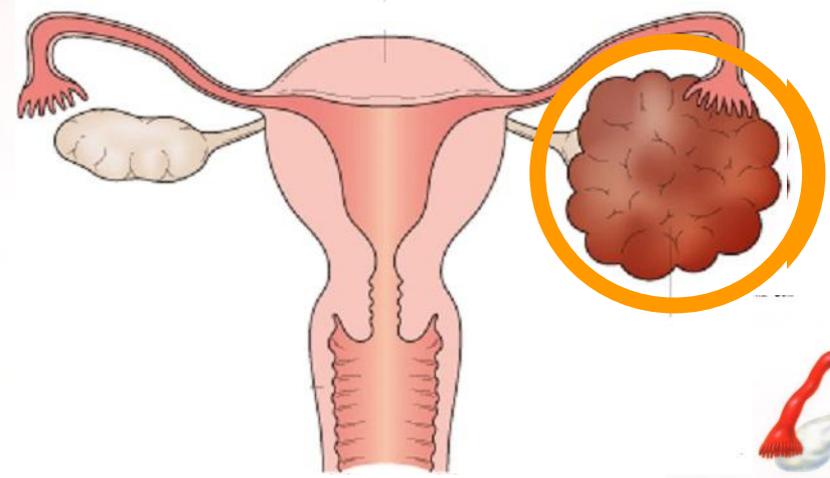


43年前

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)

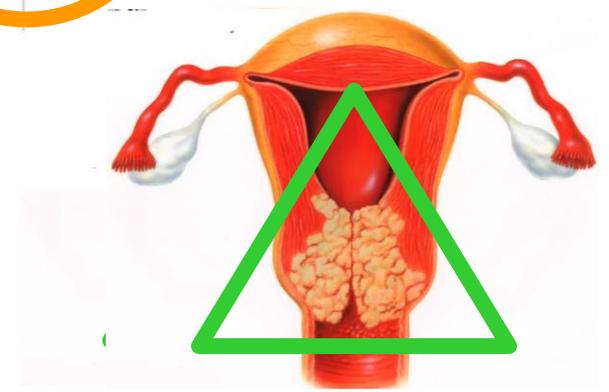


42%



27%

31%

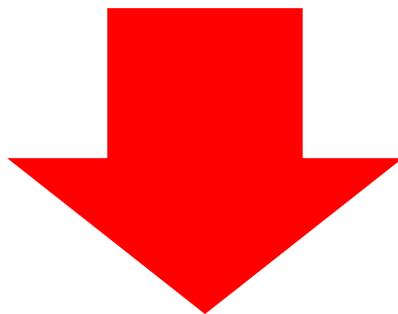


2018年

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

又ドックは同じ病院で続ける事が大切

その理由は

膵臓がんの腫瘍マーカーが何年も5～10であった。

ある**年30**になった

正常値は37以下である。

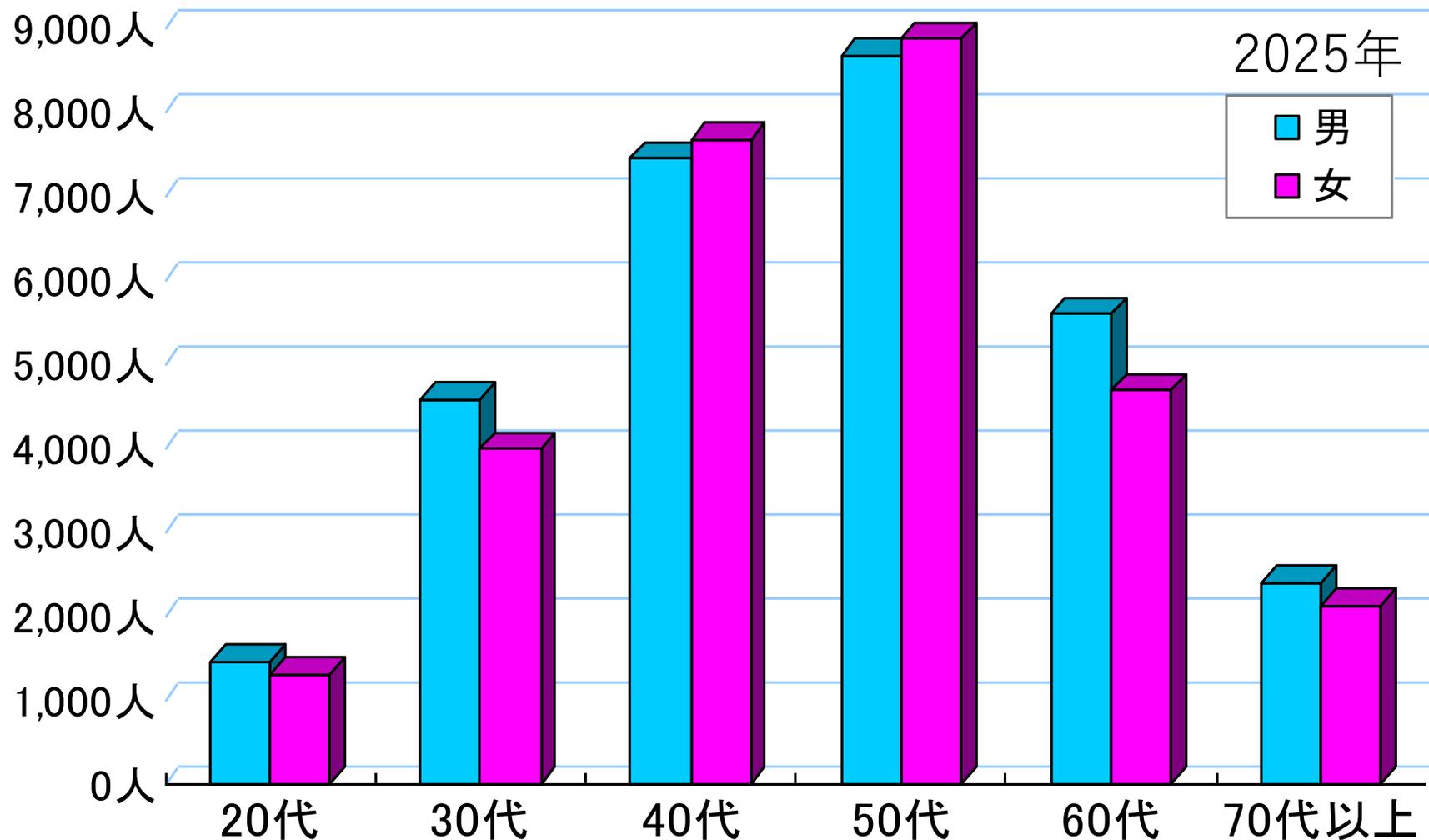


ここで、何をするか？

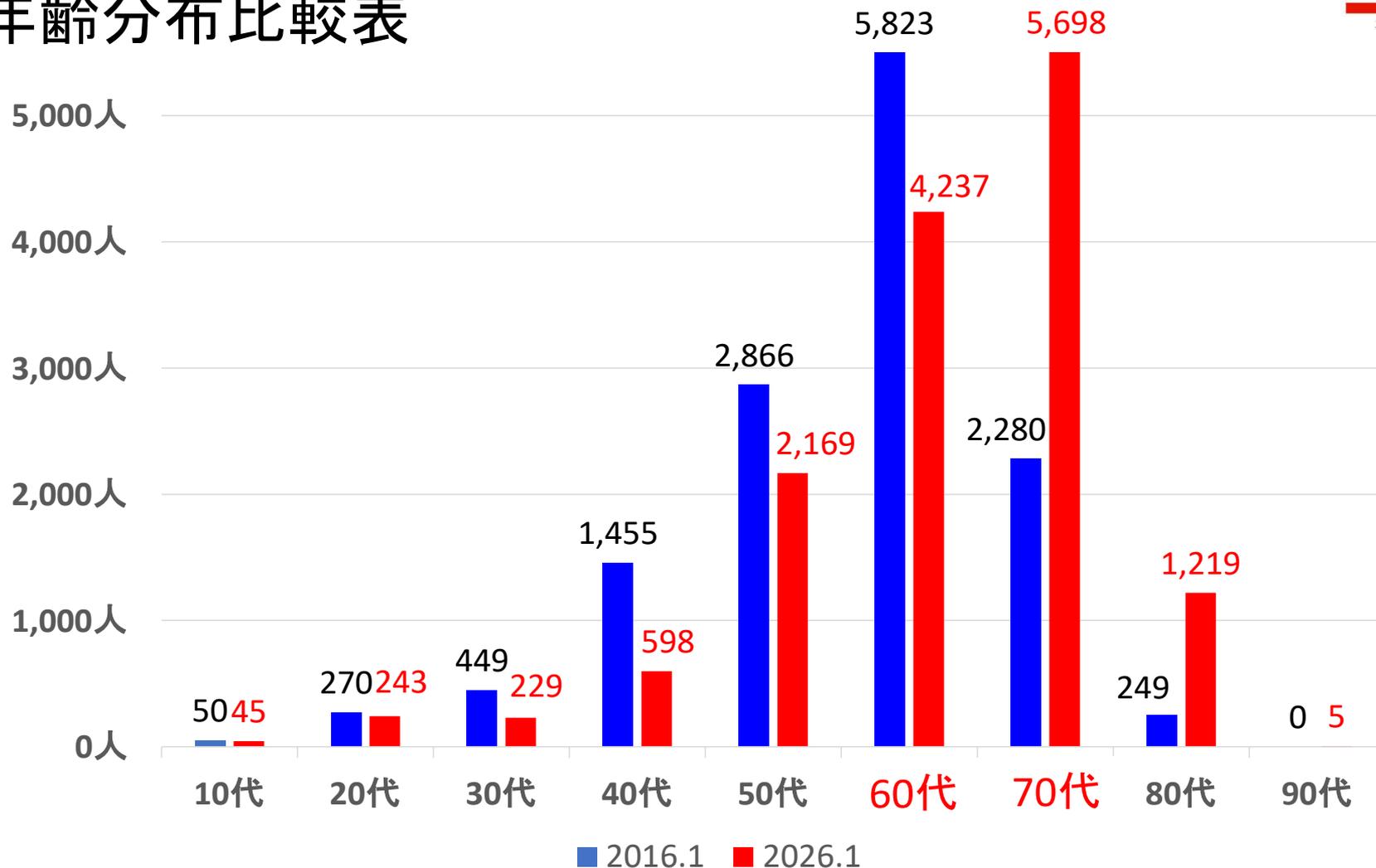


これは何かあるぞと考え
精密検査をすると
膵がんが発見出来る

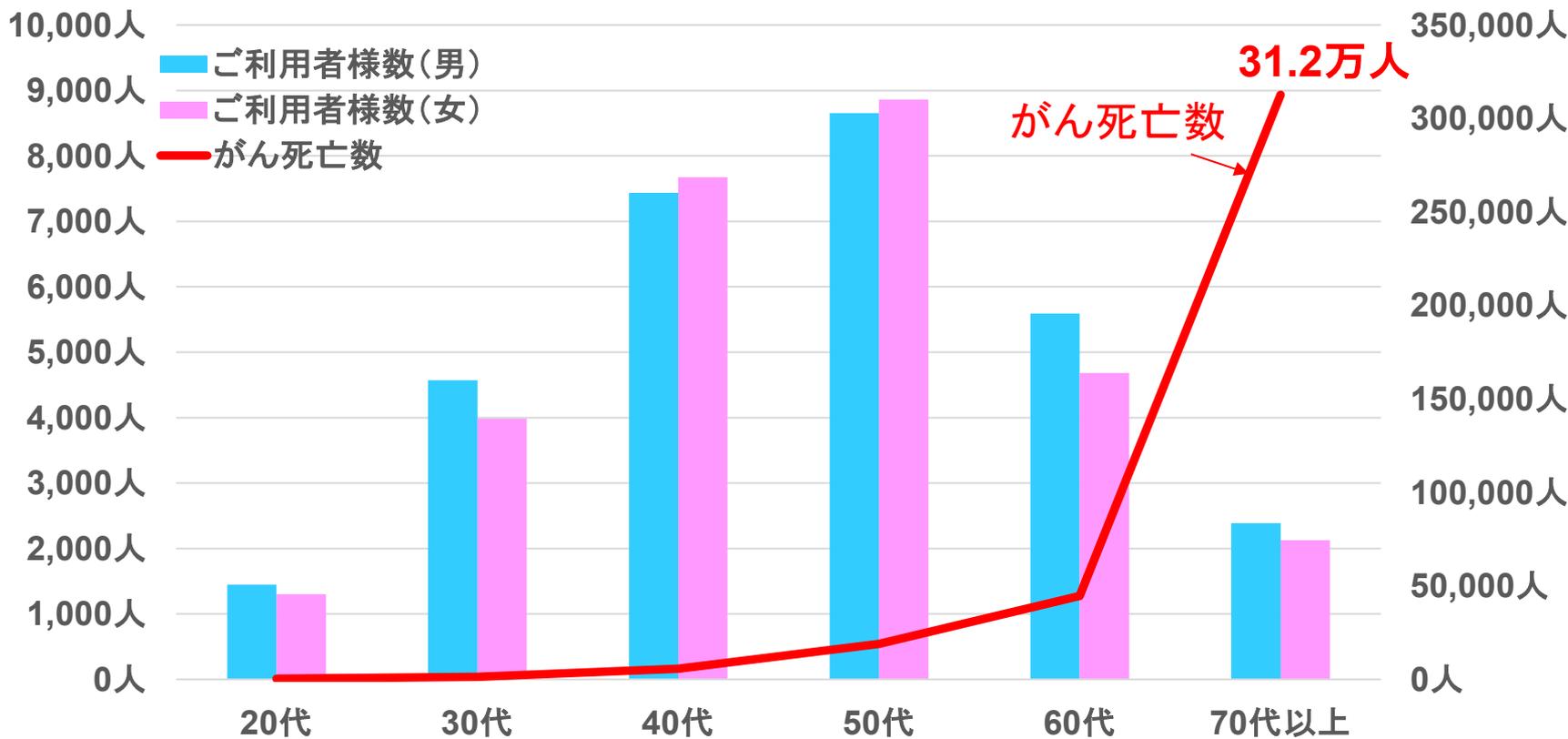
高崎健康管理センター 年齢別ご利用者様数



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

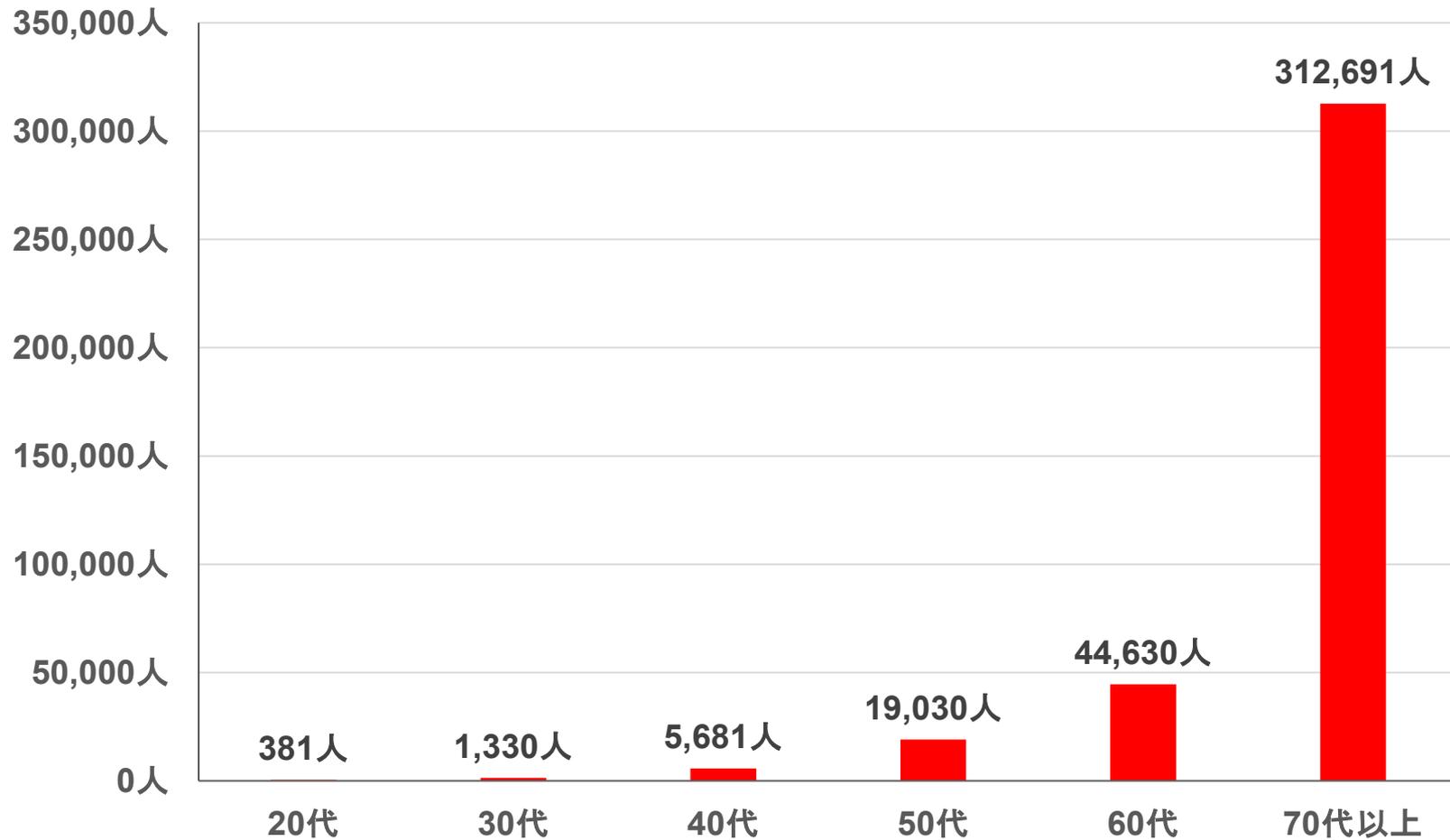


年齢別がん死亡数と 高崎健康管理センターの年齢別ご利用者様数の比較



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2025」
・高崎健康管理センター（2025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2025」

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。

人生120年とは

人間は生物学的、遺伝学的に**120歳まで生きられると**
<<創世紀6.3>>に書いてある。

人は細胞分裂を繰り返して生きているが、
その中のテロメアという特別な細胞があるが
この細胞が120年が限界である。

2016年現在の世界記録は**112歳**である。

ご清聴ありがとうございました。

黒澤 功

