

医療法人社団 こころとからだの元気プラザ 季刊誌

元気快

G E N K I  K A I

no.39
2022 SPRING



リビングストーンデージー(広島県東広島市)

元気プラザドクターコラム

- ▶ 「腰痛症」について 2p

元気プラザニュース

- ▶ 健康支援のご紹介 4p

ご紹介いたします医療連携病院

- ▶ 東京警察病院 6p

食と環境の科学センターニュース

- ▶ 食の安全と安心を提供するには
..... 7p

公益事業のご紹介

- ▶ 遠山椿吉記念 第7回
健康予防医療賞受賞者 8p

「腰痛症」について

医療法人社団 こころとからだの元氣プラザ
巡回健診部 内科医 伊澤 和光

「腰痛症」という言葉をお聞きになったことはありませんか。
腰痛は腰椎椎間板ヘルニア、変形性脊椎症また脊柱管狭窄症といった整形外科の疾患のほか、腎結石・尿管結石さらに腹部の良性・悪性腫瘍といったさまざまな疾患によっても起こり得ます。
ところが、腰痛持ちの方の中には腰の痛みや重苦しさだけで下肢の神経症状はなく、また尿や血液検査のほか腹部・腰部のレントゲン検査、超音波、MRI、CTスキャンといった診断法を用いても、さしたる異常はない方もおられます。
むしろ腰痛持ち全体の比率からみますと、こういった方のほうが多いのが実情です。
「何となく痛い、重い」「昨日は比較的良かったが、今日は痛い」というような腰の痛みが三か月以上続く場合、その痛みを「慢性腰痛」と呼んでいます。
これといった原因は特定できないのですが、腰痛をきたす「要因」はいくつか考えられています。主なものを挙げますと「姿勢」「体重増加」「腰を支える腹筋などの筋力低下」の3つです。
この3つについてお話ししましょう。

Point 1 姿勢

背骨（脊柱）は横から見ますと一定のカーブを持っています。ところが、実際にその姿勢をみてみますと図1のように平らなタイプ（平背）、猫背（円背）、反りの強いタイプ（凹背）などに分かれます。皆さんの背骨のカーブはどのタイプでしょうか。

図2のように壁に背をつけて立ってみてください。
かかと、お尻、肩甲骨部、そして後頭部が無理なく均等に壁につけばOKです。
ときどき背中を壁につけて、その感覚を覚えていただいて、歩くとき、電車やバスで立っているとき、デスクワークで前かがみになっているときでも20分に一度、10秒くらいで結構ですから、背筋を伸ばしてみてください。腰痛だけでなく、肩こりにも良いはずですよ。

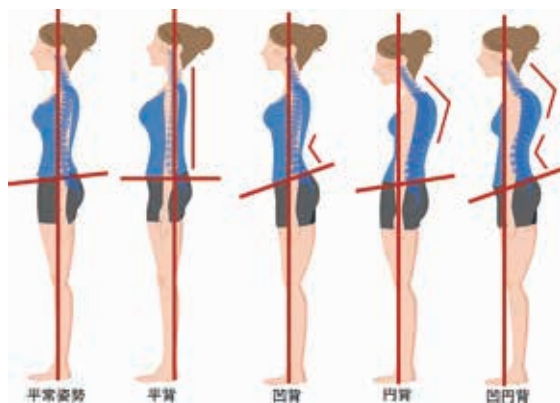


図1 正しい姿勢とバランスの悪い姿勢



図2 壁に背をつけて、姿勢をチェック！

Point 2 体重

健康診断の結果欄にBMIという項目があるはずですが、この値が18.5以上25未満であれば、あなたの身長体重比は合格です。もしこの値がわからない時でも、次の式で簡単に計算できます。

$$\text{BMI} = \text{体重(Kg)} \div \text{身長(m)の2乗}$$

例えば165cm、体重65Kgであれば $65 \div 1.65$ の2乗で23.8となりますのでOKです。マラソンランナーが走っているとき、着地した際にかかとや膝にかかる負担は体重の5倍などといわれていますが、体重が1Kg増えると腰に2Kgの負担がかかるといわれます。体重の増加には注意してください。

また体重増加の原因は皮下脂肪や内臓脂肪の増加です。そして脂肪のつく部位はお腹です。お腹が出ると腰の反りは強くなり、背骨のバランスは悪くなりますので慢性腰痛の一因となります。

Point 3 腹筋

腰痛予防にはまず腹筋の力を維持することです。腹筋対背筋は3対1くらいがよいとされていますし、腹筋を鍛えれば背筋も鍛えられますので、腰痛対策として意識的に背筋を鍛える必要はないと思います。

ところで、腹筋の鍛え方ですが、一般的にはあお向けに寝て、両膝を立て両手は頭の後ろに回し、へそを見るように「ヨイショヨイショ」と行います。この方法ですと腹筋も確かに鍛えられるのですが、水平面から60度まで体を起こすのには主に腸腰筋を使っていますので、腸腰筋が鍛えられてしまいます。

腸腰筋というのは大腰筋とその裏側にある小腰筋と腸骨筋を合わせた筋肉をいいます。その作用は大腿骨と腰椎を繋いでいる筋群ですので、股関節を屈曲させるときに働く筋肉群です。

腸腰筋の筋肉（図3）をみていただければおわかりのことと思いますが、腸腰筋が鍛えられるとこの筋肉は背骨から大腿骨へと繋がっていますから腰の反りが強くなってしまう可能性がでてきます。

よく「腹筋を鍛えろと言われたので、立膝をして「ヨイショヨイショ」と続けたらかえって腰が痛くなった」という話を聞きます。これは腸腰筋を使い過ぎたためだと思imasるのでご注意ください。

そこで以下に俗に「へそのぞき」という体操をご紹介します。

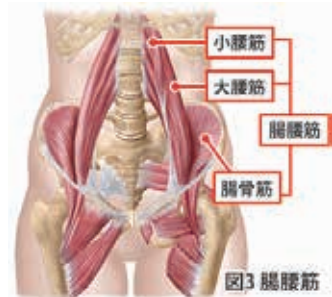


図3 腸腰筋

腹筋トレーニング（へそのぞき）

おしりを少し浮かせ、膝を軽く曲げます。ゆっくりと息を吐きつつ、太ももに乗せた手を上に滑らせ、おへそをのぞくように上体を起こし、5秒間キープして、ゆっくり戻します。朝と夜、各3～5回続けてください。



朝と夜、各3～5回ぐらいを続けてください。

次は慢性腰痛の一因となる腸腰筋と大腿二頭筋のストレッチの方法を載せておきますので「へそのぞき」体操と合わせて行ってください。腹筋を鍛えて、腰痛を予防しましょう。

腸腰筋のストレッチ

あお向けに寝て両手で片側の膝を支えます。両手に力を入れて膝を胸に引きつけるようにします。ゆっくり10秒ほど保持します。そして元に戻してください。左右、交互に3回ぐらい行います。



腸腰筋のストレッチ：左右の足を交互に3回ぐらい行います。

大腿二頭筋のストレッチ

あお向けに寝て両手で片側の膝を支えます。両手で膝を抱え力を入れて膝を胸に引きつけるようにしながら膝を伸ばします。両手に入れる力が強ければ強いほど膝は伸びにくくなりますので両手に込める力を加減してください。これも片側3回、左右交互に行います。1回に膝を伸ばす時間は10秒ほどです。



大腿二頭筋のストレッチ：片側3回、左右交互に行います。

健康支援のご紹介

皆さまが将来、生涯にわたり健康的な生活を続けていただけるよう、メタボリックシンドロームの予防、特定保健指導を中心に活動し、健康寿命*の延伸を目指しています。担当する保健師、管理栄養士、健康運動指導士等の専門スタッフが、人間ドック、健康診断、外来診療と連携し、皆さまが健康を保持し、さらに向上していただくための方法を一緒に考え、丁寧にアドバイスをさせていただきます。

*健康寿命：「日常生活を支障なく過ごせる期間」「健康と自覚している期間」のことで、2019年の健康寿命は男性で72.68歳、女性で75.38歳です（同年の平均寿命は男性で81.41歳、女性で87.45歳）。平均寿命と健康寿命には男性8.73年、女性12.07年もの差があります。

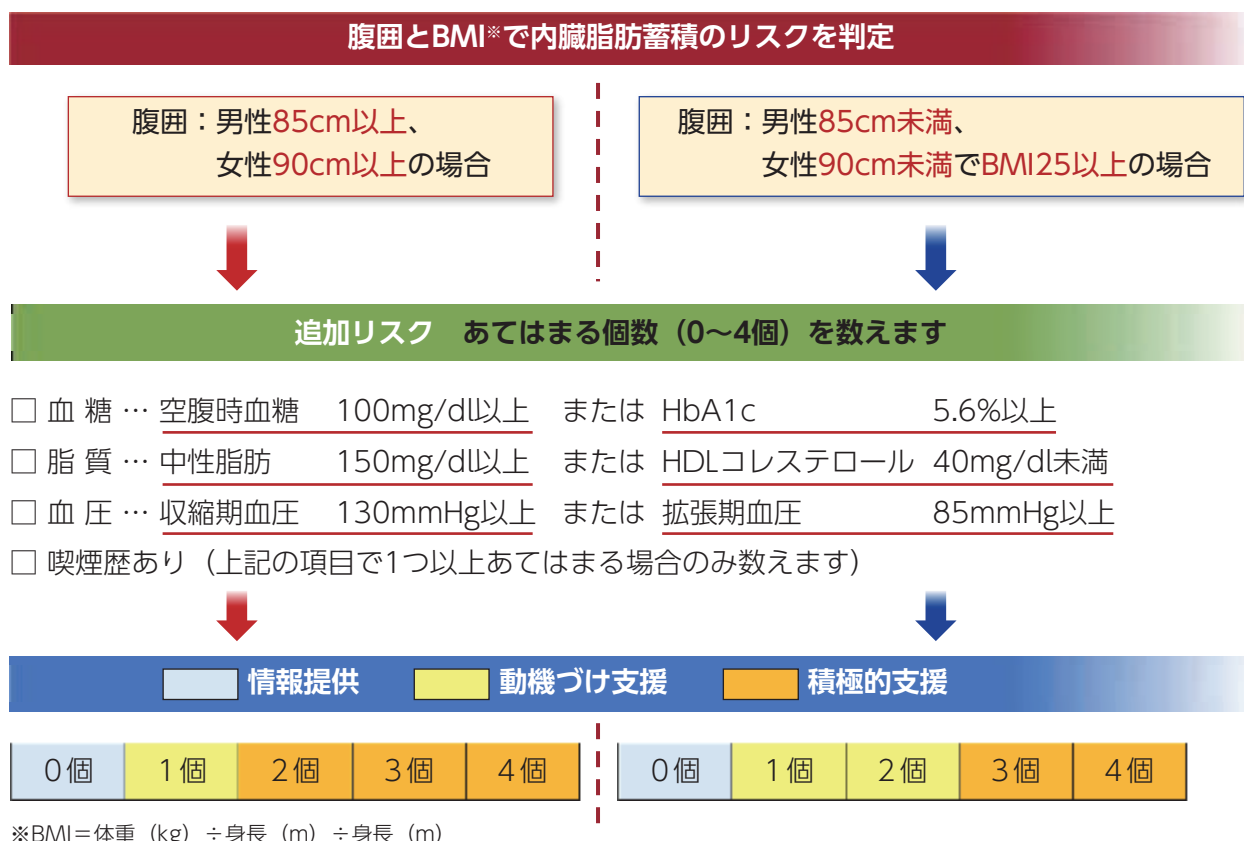
特定保健指導とは

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対し、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをいたします。皆さまから生活習慣に関するお話を聞かせていただき、メタボリックシンドロームの予防と改善、その先にある健診結果の改善に向けて、見直すべき課題を一緒に考え、おひとりおひとりにあった適切なアドバイスをいたします。



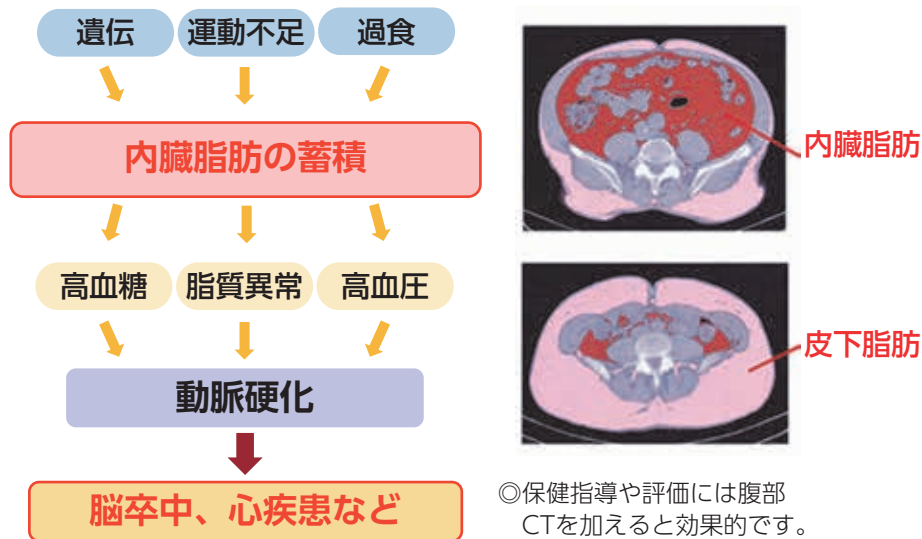
特定保健指導のグループ分け

特定保健指導は下図に従ってグループ分けを行い、動機づけ支援、積極的支援の該当となった方を対象として実施いたします。



メタボリックシンドロームとは

運動不足、過食、遺伝などによる内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常の3つのうち、2つ以上が合併した状態をメタボリックシンドロームといいます。自覚症状がないため、放置しておくと動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心疾患を引き起こしやすくなります。



特定保健指導の流れ

1 健診結果

特定健診の結果を受け取ったところから始まります。グループ分けで動機づけ支援、積極的支援のいずれかに分類された方はその対象となり、特定保健指導を実施いたします。

2 初回面接

初回面接は個人面接^{*1}（対面or Web）で所要時間は30～40分を予定しています。特定保健指導についての研修を修了した管理栄養士または保健師が担当いたします。

3 行動目標の実践

初回面接で立てた目標を3～6ヵ月以上継続していただきます。実践中に専門スタッフとご相談いただき、行動目標の調整も可能です。

4 支援

グループ分けのコースによって異なりますが、積極的支援では期間内に行動目標の実践確認のため、電話、手紙やメールなどでご連絡をいたします。^{*2}

5 最終評価

3～6ヵ月以上の支援期間終了後、担当スタッフより最終状況の確認をさせていただきます（面接またはお手紙）。

6 次年度健診に向けて

支援終了後も生活習慣の改善のための目標を継続していただき、次の健診時にご自身の変化を確認しましょう。



お問い合わせ

お電話 ☎ **03-5210-6629**

月～金曜日 9:00～16:00（祝祭日を除く）

Web

元気プラザ 健康支援

〒101-0051

東京都千代田区神田神保町一丁目 105 番地
神保町三井ビルディング1・2階

^{*1} 事業所様の要望により、複数名の対象者をグループで指導するグループ面接（所要時間80～90分）の対応も可能です。
^{*2} 支援期間は保険者（健康保険組合、共済組合など）との契約により異なります。

その他にも、職場や学校、地域などの皆さまに健康相談・栄養相談や、講演会・セミナーなどのサービスも提供いたします。まずはお気軽にお問い合わせください。

こころとからだの元氣プラザは、適切な医療を提供するため、外部医療連携施設とのネットワークを駆使し、一施設で治療を完結するだけでなく、地域の医療機関とも連携を取りながら、最良の医療を提供しています。



東京警察病院

Tokyo Metropolitan Police Hospital

東京警察病院

●理念

私たちは、医療の質の向上と患者さまの満足を目指し、日夜努力いたします。

●基本方針

私たちは、患者さまの権利と意思を尊重し患者さまの立場に立った医療を実践します。
私たちは、常に医療モラルと医療レベルの向上に努め、良質で信頼される医療を提供します。

私たちは、地域の皆さまの信頼のもと、地域医療の発展に貢献します。

私たちは、医療を通じて職域をサポートし社会の安全に寄与します。

私たちは、患者さまが安心して療養に専念していただけるよう、健全な経営を推進します。

●診療情報提供書（紹介状）をお持ちの患者さまへ

他医療機関からの診療情報提供書（紹介状）をお持ちの場合、初診料保険外併用療養費（3,300円）は、いただきません。

他医療機関で当院での診療が必要と診断され、診療情報提供書をご用意いただいた場合、電話でも当院に診療予約することができます。

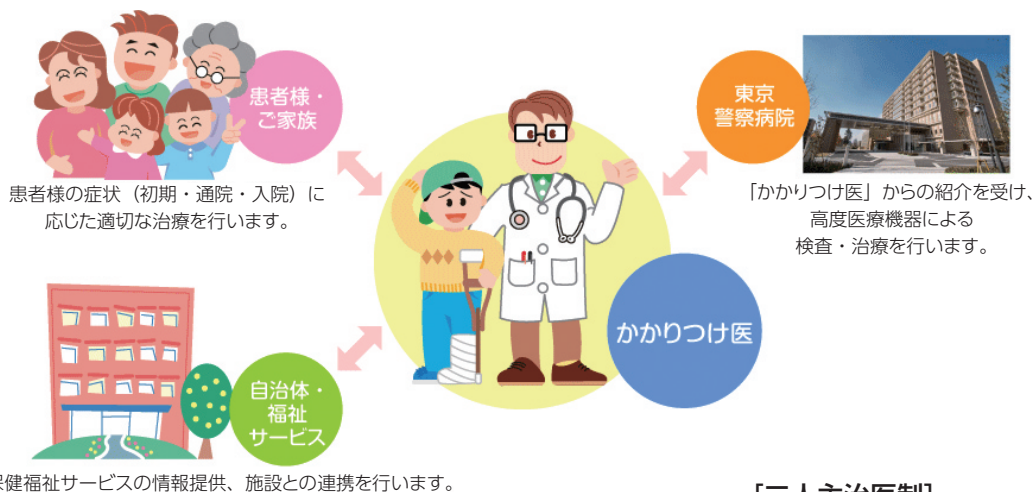
患者様の症状が安定され、当院での診療が必要のない状態まで回復されたときには、紹介元のかかりつけ医療機関でその後の診療を受けていただくことになります。

休 日…日曜・祝祭日・年末年始 初診予約時間…8：15～17：00

電話番号（医療連携室）…03-5343-5760 / 5762（ダイヤルイン）



東京警察病院
長谷川 俊二 院長



【二人主治医制】

かかりつけ医と東京警察病院の担当医が、これまでの経過や検査結果、治療の内容などについて情報を共有し、役割を分担しながら協力して患者様の主治医として支えます。当院での治療で症状が安定した患者様、糖尿病をはじめ慢性疾患の患者様で病状が安定した方は、ご自宅近くの【かかりつけ医】や医療機関に逆紹介を行い治療の継続をおすすめしております。

- 所在地** 〒164-8541
東京都中野区中野4丁目22番1号
【徒歩】中野駅北口より東京警察病院正門まで10分
- 代表電話番号** 03-5343-5611
- 経営主体** 一般財団法人 自警会
- 創立日** 昭和4年3月18日
- 病床数** 一般415床

食の安全と安心を提供するには

一般財団法人東京顕微鏡院 食と環境の科学センター
 食品安全サポート部 担当係長 小野 瑞樹

2021（令和3）年6月1日から、すべての食品事業者を対象に「HACCP に沿った衛生管理の制度化」が完全施行され、食品等事業者は以下の①か②のどちらかを導入しなければなりません。

①「HACCP に基づく衛生管理」

食品衛生上の危害の発生を防止するために、特に重要な工程を管理するための取組

対象：大規模食品事業者、と畜場、食鳥処理場

コーデックス HACCP 7原則に基づき、食品等事業者自らが使用する原材料や製造方法などに応じて衛生管理計画を作成し、管理を行います。

②「HACCP の考え方を取り入れた衛生管理」

取り扱う食品の特性等に応じた取組

対象：小規模な食品事業者

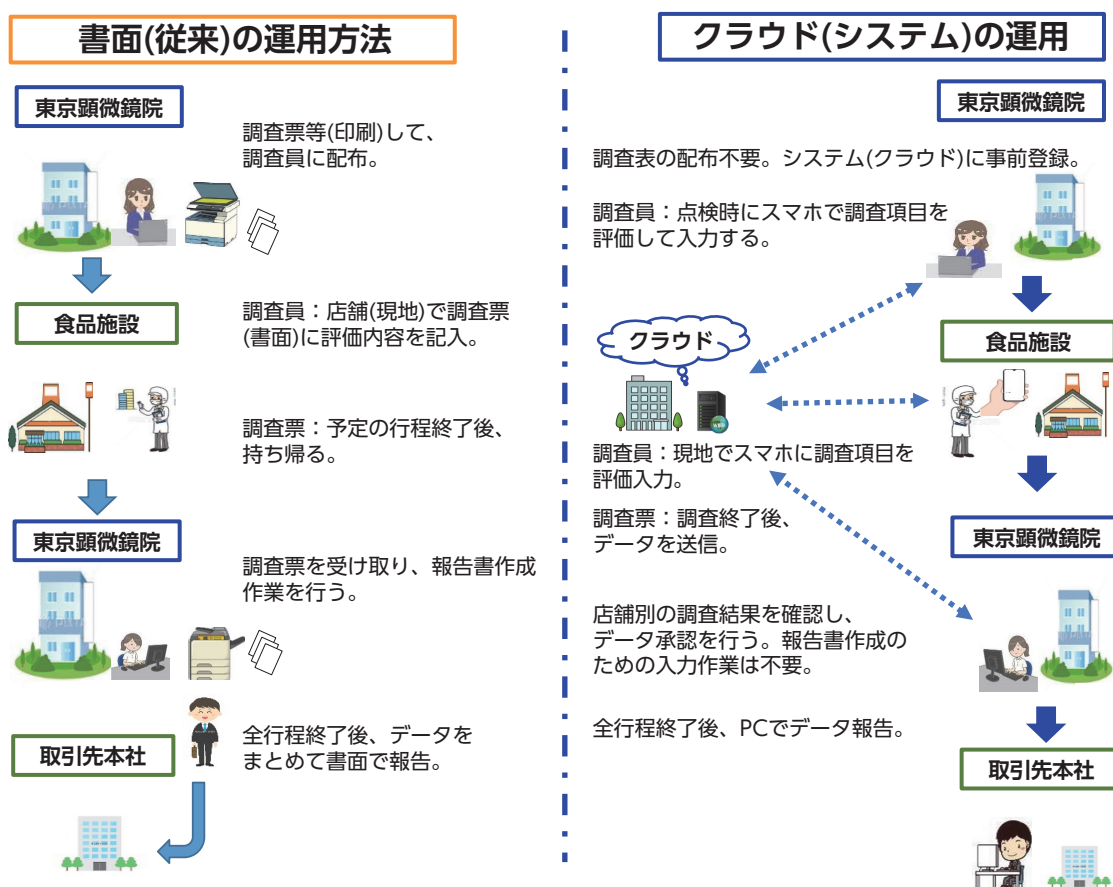
業界団体が作成する手引書を参考に、簡略化されたマニュアルに沿った衛生管理を行います。

すべての食品等事業者が「一般的な衛生管理」と「HACCP に沿った衛生管理」に関する基準に基づき衛生管理計画を作成し、必要に応じて清掃・洗浄・消毒や食品の取扱いなどについて具体的な方法を定めた手順書を作成し、衛生管理の実施状況を記録・保存し、衛生管理計画や手順書の効果を定期的、あるいは工程に変更が生じた際に検証し、必要に応じて内容を見直すことが求められるようになりました。改正された食品衛生法は、食品営業を行う場合は、①か②のいずれかを所轄保健所に営業申請して、許可を得なければなりません。どのように衛生管理を行うか、どのような手順で実施するのかを計画し、計画したとおりに実施できているかを確認し、記録を取り、その記録内容などを定期的に検証することで、衛生管理の計画や手順をよりよいものに修正し、レベルアップを図っていかねばなりません。

（一財）東京顕微鏡院 食と環境の科学センターでは、①「HACCP に基づく衛生管理」が必要な食品事業者様からご相談を受け、専門スタッフを派遣し、食の安全・安心を確保するために衛生管理等の調査を行っております。

さらに、②「HACCP の考え方を取り入れた衛生管理」が必要な食品の小売店、レストラン等の事業者様を対象に、施設・設備や食品の取扱い等の見聞調査や、細菌学的検査等の結果を踏まえたアドバイスを行い、食中毒事故を未然に防ぐための支援を行っております。

また、調査結果は従来、書面報告をしておりましたが、2021年9月から「クラウド」を活用し WEB での報告を行い、迅速に対応できるようシステムを導入し、お客様サービスに努めております。



こころとからだの元氣プラザは、2003(平成15)年に、1891(明治24)年に医事衛生のための民間検査所として創立された、東京顕微鏡院の保健医療部門を統合・拡充して誕生しました。元氣プラザのルーツである東京顕微鏡院の公益事業についてご紹介します。



遠山椿吉賞

遠山椿吉賞とは

遠山椿吉賞は当法人・財団創立者、医学博士遠山椿吉の生誕150年、没後80年を記念して、2008(平成20)年度に創設されました。日本の公衆衛生において、人びとの危険を除き、命を守るために、先駆的かつグローバルな視点を持ち、地道に社会への貢献を追求する研究者(個人または研究グループ)を顕彰します。

「遠山椿吉記念 食と環境の科学賞」と「遠山椿吉記念 健康予防医療賞」を設け、隔年で選考顕彰しています。2015(平成27)年度から、40歳以下の若い研究者を支援する目的で「山田和江賞」も、新たに加わりました。

※第7回健康予防医療賞では、該当者なし。

遠山椿吉記念 第7回 健康予防医療賞 受賞者



◆ 遠山椿吉記念 第7回 健康予防医療賞

飯島 勝矢 (いじま かつや) 氏

東京大学高齢社会総合研究機構 機構長・未来ビジョン研究センター 教授

「フレイル予防を軸とした
新しい介護予防実現のための官民協働システム構築」

- ◆ 大規模高齢者追跡コホート研究の実施を通じて、フレイル発症の危険度を示すエビデンスを創出するだけでなく、多くの自治体に導入され、実際に現場で活用されており、公衆衛生と予防医療の実践という遠山椿吉賞のコンセプトに合致した点が高く評価されました。心より、お祝い申し上げます。



遠山 椿吉 (とおやま ちんきち) 1857.10.1~1928.10.1 医学博士

遠山椿吉は、1857(安政4)年山形県に生まれ、東京大学において別課医学を修め、山形県医学校で教頭を務めた後、再び上京し、東京医科大学撰科で衛生学と細菌学を研究し、帝国医科大学国家医学科を卒業しました。

1891(明治24)年東京顕微鏡院を設立し、二千余名に及ぶ医療技術者の養成、医学検査の実践普及、細菌学や脚気の研究、学会誌発行、健康診査、衛生思想普及活動などを推進。そのかわら、東京慈恵医院医学校講師、東京市衛生試験所長などの職を兼ね、公衆衛生の発展に寄与しました。

*「遠山椿吉記念 第7回 健康予防医療賞」受賞研究の詳細については、東京顕微鏡院ホームページをご覧ください。