

マルチステージ時代を楽しむための カラダメンテナンス術！ ボディーパーツ編

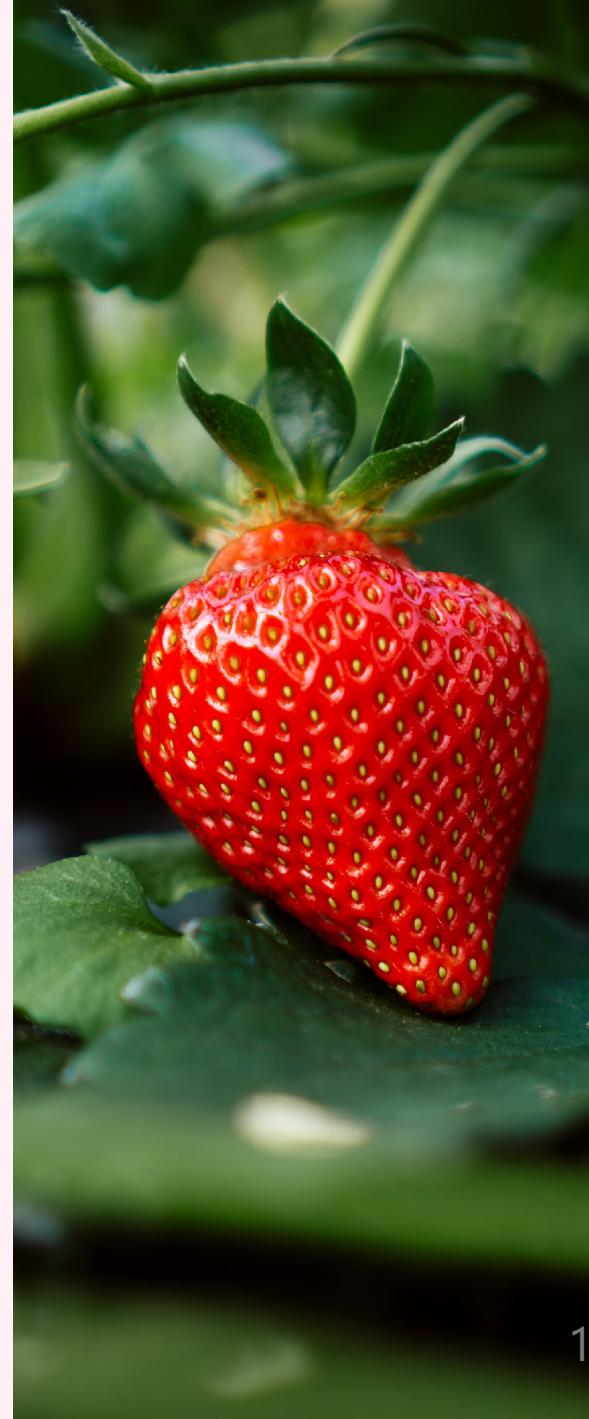
シリーズ「健康とウェルビーイング」

Life Shift Platform ヒルデミー

2026年02月19日 12:00-12:55

佐上 徹 (さがみとおる)
LSP 4期生

医師・さがみ産業医事務所
新宿クレアクリニック



シリーズ 「健康とウエルビーイング」

「動機」

- 健康的な体と心を維持
- 仕事・プライベートを充実

「メンバー自身が」

- 講師：佐上（4期生）・伊海（5期生）
 - 自らも当事者・自分ゴト
- 企画・構成・実施

「他所では聞けない」コンテンツ



2025年度スケジュール 「ヒルデミー」シリーズ「健康とウエルビーイング」

回	日付	担当	内容
1	4月17日	佐上	医師過剰時代の「医者」の選び方入門！
2	7月10日	伊海	人生の充実のために～幸福度の高め方～①
3	8月21日	伊海	人生の充実のために～幸福度の高め方～②
4	12月7日	佐上	マルチステージ時代を楽しむためのカラダメンテナンス術！ 睡眠・食事編
5	2026年 2月19日	佐上	マルチステージ時代を楽しむためのカラダメンテナンス術！ ボディーパーツ編



「人々の健康観」（島内憲夫, 2007）

- 幸福なこと
- 心身ともに健やかなこと
- 仕事ができること
- 生きがいの条件である
- 健康を意識しないこと
- 病気でないこと
- 快食・快眠・快便
- 身体が丈夫で元気がよく調子が良いこと
- 心も身体も人間関係もうまく行っていること
- 家庭円満であること
- 規則正しい生活ができること
- 長生きできること
- 人を愛することができること
- 何ごとも前向きに生きられること

本日の内容・到達目標

- マルチステージ時代にずっと活躍しつづけたい人を対象
- 長期的な健康・幸福・活躍→ウエルビーイングの条件
- 歯 目 耳 骨 足 皮膚 の「ケア」の重要性を理解する

見落とすな「はひふへほ」人生100年に不足するケア

- は 歯・くち
- ひ ヒアリング（聴力）・ビジョン（視力）
- ふ フット（足） 爪・タコ・外反母趾
- へ ヘア・皮膚
- ほ 骨・関節～筋肉

🔑仮説：パーツの健康寿命を延伸できれば、全体の健康寿命も延伸する

- タコ・巻爪の痛みで歩けない→歩いても最低限→脚力・体力が落ちる
- 白内障で見えない→わざわざ見ない→情報が減る→認知症リスク？
- 歯周病放置→歯抜ける→噛めない→野菜・キノコが減る→栄養偏る

自分で噛んで食べることができることが重要だ！

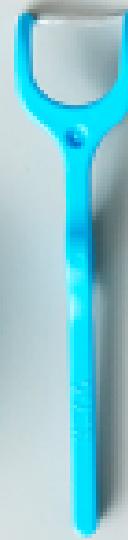
- 歯と口の健康を維持するには、喋る+食べる+口腔ケアの3重コンボ
- 口腔ケア：
 - 毎日のセルフケア（歯間ブラシ フロス タフトブラシ）
 - 歯科受診（3-4か月に1回）によるプロケア+歯磨き指導
 - 磨いている？ **vs** 適切に磨けている？
- 残歯の本数：認知症のリスクになる
- 入れ歯・インプラント：過剰に期待しない → 自分の歯が一番（8020運動の先へ）

昔ながらの歯ブラシ

- 落とせる歯垢 **わずか**60%
- 歯周病対策には道具を増やす
 - ○フロス
 - ○歯間ブラシ
 - ○タフトブラシ
- 道具の選択、使い方
 - ○プロ(歯科医)に聞く



歯間ブラシ

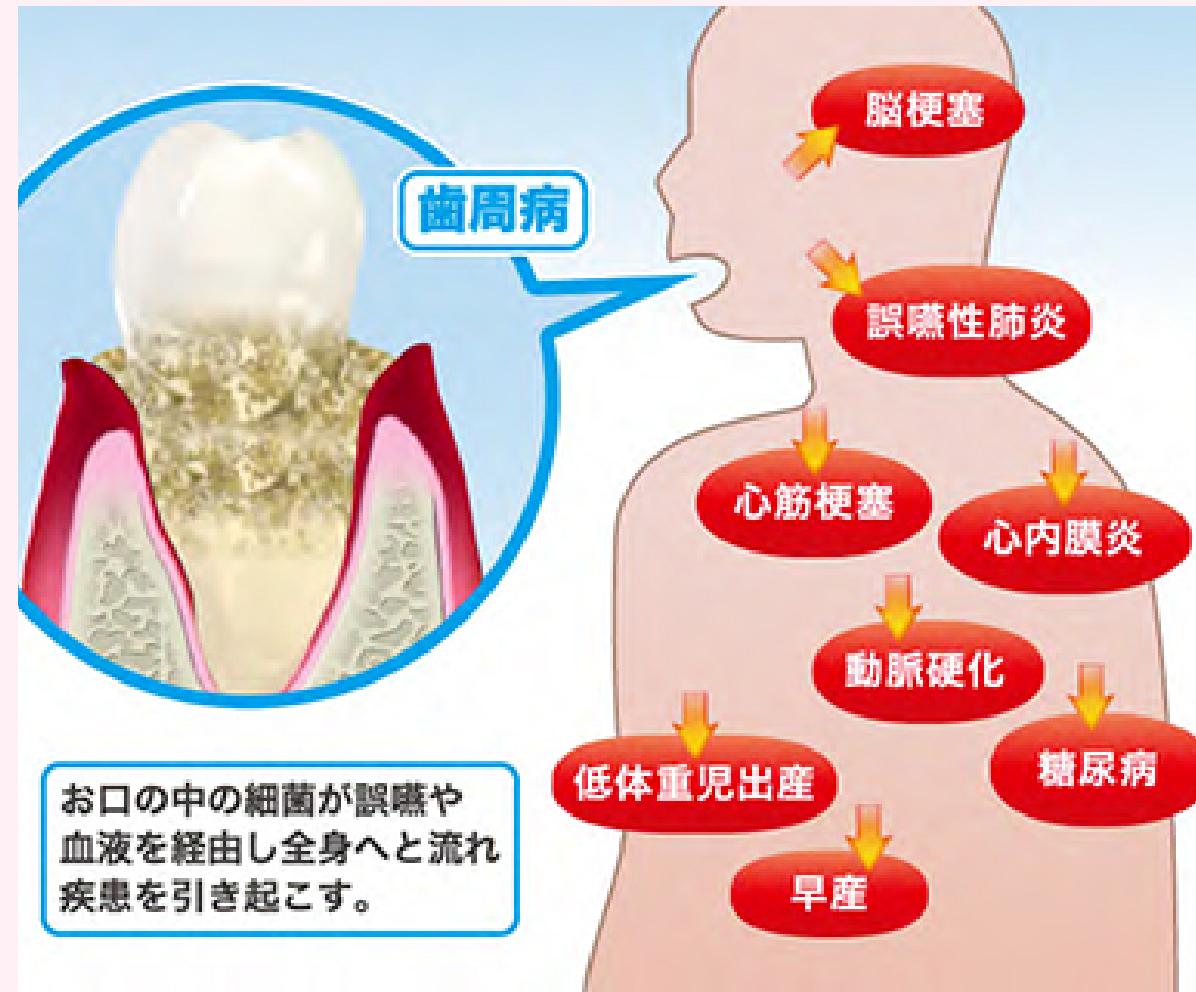


デンタルフロス

タフトブラシ

歯周病と全身疾患の関係¹

- 認知症
- 心筋梗塞 脳梗塞 動脈硬化
- 関節リウマチ がん
- 誤嚥性肺炎 心内膜炎
- 糖尿病
- 早産 低体重児 勃起不全など



歯の本数と寿命・健康寿命・要介護の期間との関係¹

- 歯の本数が多いと
 - 健康寿命（日常生活に制限のない期間）・寿命がともに長い
 - 要介護でいる期間が短い
- 全国24地区の要介護認定を受けていない65歳以上高齢者（77,397人）を3年間追跡

歯の健康が健康寿命の延伸と要介護期間の短縮に関する

- いまからの歯周病対策：将来の要介護の予防につながる可能性

高齢期「聞こえ」問題が聞こえてこない件

- 高齢期には聴き取りとともにコミュニケーションが困難になりやすい
 - 軽度難聴への早期の対処（補聴器使用）はコミュニケーション維持に役立つ
- 難聴・治療の世間での情報提供・金銭的補助が不十分
 - **健診の聴力検査が不十分**（騒音性難聴の検出目的で1kHz,4kHzのみ）
- 既存の補聴器に関して「効果がない」「わずらわしい」という風説
 - 最近の補聴器の性能はすごい！
- 難聴・補聴器使用に対する偏見が存在？
- 「耳かき」不要説。イヤホン難聴という別の問題も話題になりにくくい

🔑日本人はメガネは使う一方、補聴器を使わないという不一致？

ヒアリング（聴力）

耳鼻科へ行こう！「聞こえにくい」を放置しない！

- **難聴が入口**：情報不足 社会的孤立 うつ 危険察知能力低下 認知機能低下…
- **50歳**：加齢性難聴が始まる。加齢による「耳鳴り」も
- **本人・周囲が気づいていない**：
 - 音・情報のインプットがあれば、生活の質向上・社会的孤立の予防が可能

70歳代：加齢性難聴の有病率7割¹、自覚3割²

- 60代で聴力が保たれていた人の、3人に1人が70代で難聴を発症¹
- 耳鼻科受診で精密検査を + 軽度難聴の段階で補聴器を考慮
- 社会的活動が活発な人：様々な場面での気づきで自発的に受診する傾向²

1: 「全国高齢難聴者数推計と10年後の年齢別難聴発症率 老化に関する長期縦断疫学研究(NILS-LSA)より」 日本老年医学会雑誌49-2,222-227.2012.

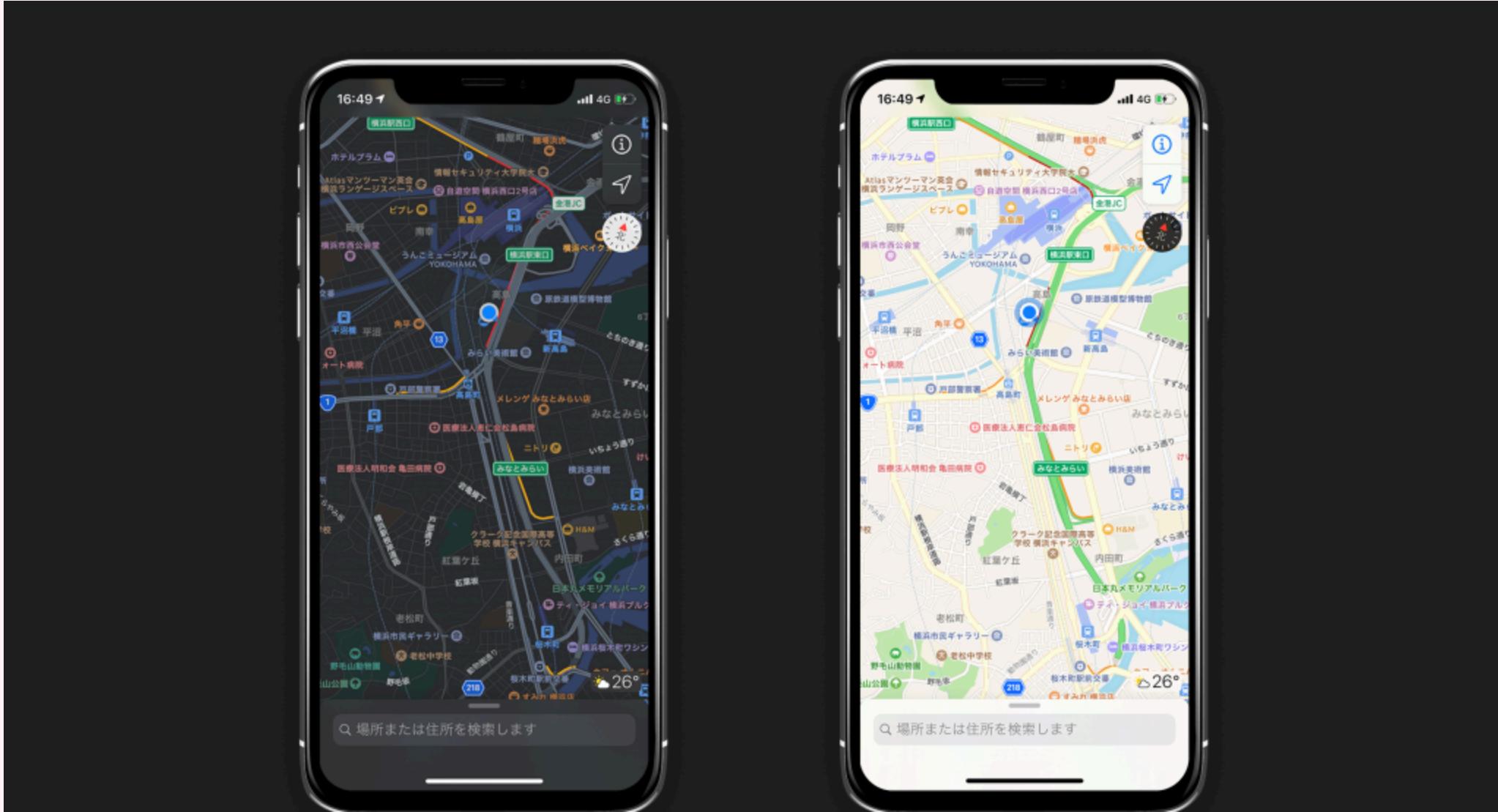
2: 広報誌『厚生労働』2024年10月号 https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202410_002.html

老眼・白内障は全員に関係する加齢現象である

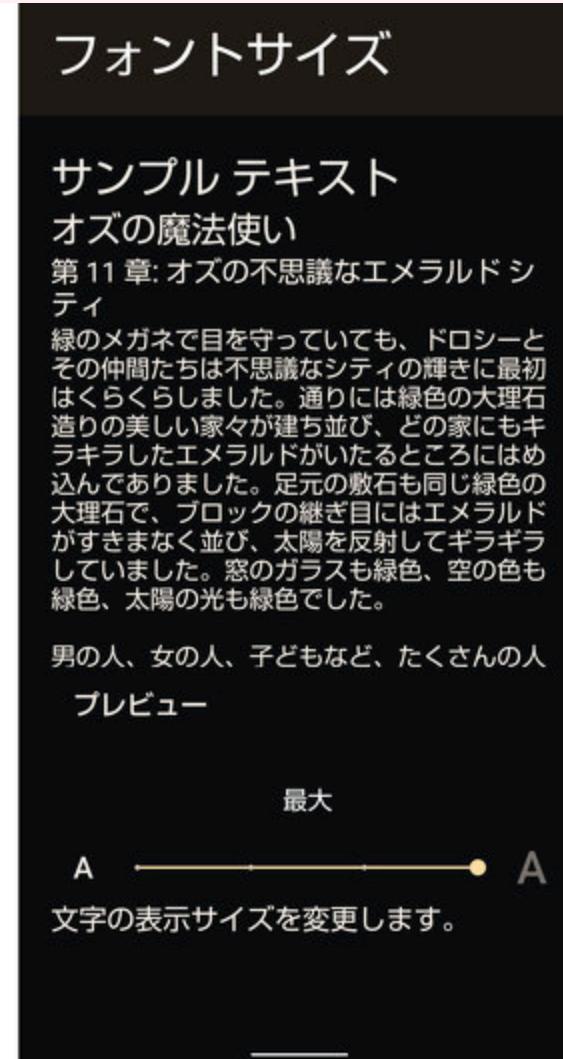
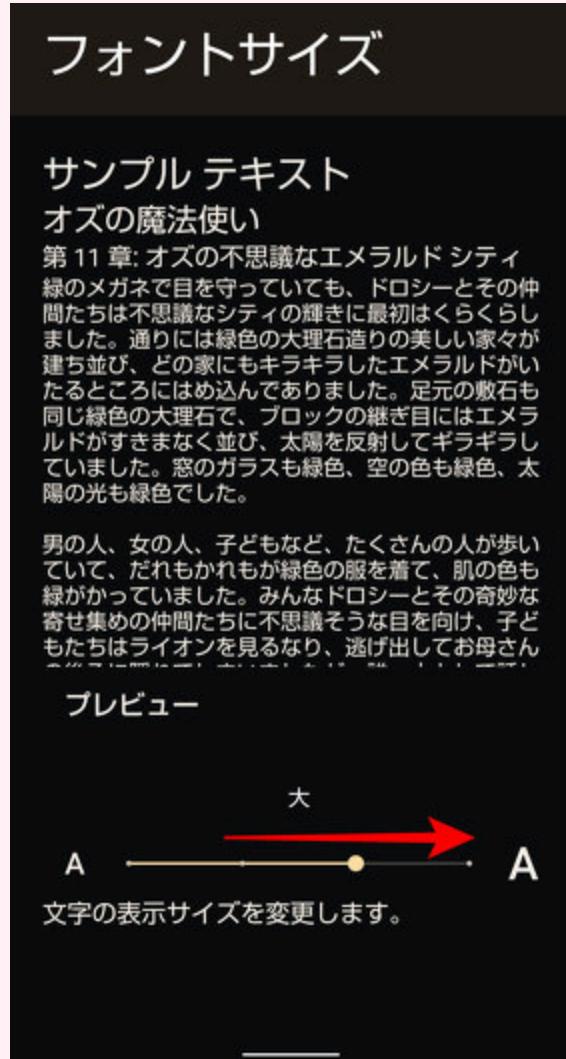
- 適切に視力矯正しないことも認知症のリスク要因←「視覚情報が9割」
 - 老眼鏡・コンタクトレンズを作る
 - 眼科受診：適切な矯正視力・白内障のチェック
- 細かい文字を見続けることのストレス・疲労に対処（個人用にカスタマイズ）
 - PC・スマホ：文字の大きさを変える（PCは5ミリ以上推奨）
 - ダークモード・ハイコントラストの使用

🔑遅かれ早かれ老眼・白内障に！気になる前から定期的に眼科へ行こう

ダークモード：明るすぎるスマホからの卒業！



文字の大きさ：自分に合ったサイズに拡大しよう



足機能の維持・向上で、筋力・体力維持したい

- **身体問題による行動制限**：タコ・巻爪・外反母趾。足・膝・腰の痛み
- **合わない履物**：ファッションよりも実利を取りたい
- **クルマ生活・免許返納問題**：自動車依存（歩かず脚力が衰えて依存が助長）

🔑クルマ移動の毎日でも、8000-10000歩は歩きたい！

- お買い物ついでに気軽にウォーキング（スーパー・モールで余分に歩く）
 - Coke ON ウォーク イオンモールウォーク
- いつもの道を遠回りして冒険「帰り道は遠回りしたくなる」
 - 知らない道、あと何回歩けるだろう？

足外来・フットケアサロン・靴のカスタマイズ体験

- **医療機関**：有症状・巻爪・外反母趾の治療（キュア）
 - 皮膚科 形成外科 整形外科に得意な医師が居る
 - フットケア外来 足の専門外来
- **ドイツ式フットケアサロン**：爪切り・巻爪予防・タコなどの角質ケア
- **インソール**：自分に合うよう既製品をカスタマイズ
 - 医療機関のインソール外来 [ミズノインソール工房](#)
- **シューフィッター**：売上より客の長期の利益を考える専門家はいる？いない？

足の専門家への相談が足の健康を守る「第一歩」

- 足の健康が全身（腰 膝 歩行 血行...）に影響。定期的な見直しを！

加齢・光による老化の対処に皮膚・頭髪のケア ☀

- 毎日スキンケア・毎日シャンプーする
 - 最近は男性用スキンケア商品も充実
 - ドライヤーで頭皮からしっかり乾かす

特に男性：加齢によって、毛周期がバグる→眉毛・耳毛・鼻毛の過成長

- 白髪化によって、鼻毛が鏡に映らず+老眼で見えない件
- 自分ではチェックしにくい→他人・専門職を頼る

スマホ・アプリ進歩によるSNS興隆→「自撮り写真」をよく見せたい需要

- 美容皮膚科・美容外科によるスキンケア・見た目改善のコモディティ化

なぜ重要？皮膚・ヘアケアに必要な行動・スタイル →よくある健康関連行動そのもの

- 十分な睡眠 喫煙をしない
- 栄養バランスに気をつける。暴飲暴食を避ける
 - 刺激物や塩分の摂りすぎを避ける
- 適切にストレスを解消する
- 紫外線対策をする → 白内障予防にも重要

前回の復習：ウエルビーイングと健康関連行動には関連あり★

- 皮膚・ヘアケアに特化した行動も、ウエルビーイングを高めるかも？

骨・関節は「運動」を支える屋台骨だ！

🔑マルチステージ時代にインストールしたいマインドセット

- 「加齢＝衰え」ではなく「使わないから衰える」
- 「将来に向けて貯筋（ちょきん）」の意識
 - 筋肉も今のうちに蓄えておくと将来が楽？
- 「痛み＝安静」ではなく「痛みがあってもできる運動を探す」
 - 痛みがあれば専門家と相談しながらできる範囲で動く

「運動」はできるだけ「ずぼら」で継続

✓ 「ながら運動」「ストレッチ」を取り入れる

- つま先立ち・アキレス腱伸ばし←歯磨き中・信号待ち・テレビ視聴中
- 靴下を片足立ちで履く・トイレで空中便座・ベッドで腹筋・ストレッチ

✓ 死ぬまで歩くには〇〇に気をつけなさい

- 姿勢悪化の悪影響：誤嚥 転倒 視野が狭く 疲労 肩こり・頭痛・腰痛・膝痛
- 筋力低下の予防：○スクワット 股関節ストレッチ...
 - ○大腰筋 腸腰筋 脊柱起立筋などコア筋肉の強化

🔑 「〇〇をやれば安心」ということはない。一つでも始める+組み合わせる

知る人ぞ知る！骨関節・筋肉を守るミニマム知識

✓ 骨の健康にカルシウム+ビタミンD

- 小魚、乳製品、大豆、サーモン
- 日光を10~15分浴びる（ビタミンD合成）
- 適度な運動で骨に刺激（骨密度維持）

✓ 骨粗鬆症：まず日常生活で対処+5年に一度の検査。毎年の検査は不要

✓ タンパク質を毎食摂る

- 体重(kg) × 1.0~1.2gのタンパク質/日：肉 魚 卵 大豆 乳製品をバランスよく
- タンパク質摂取で筋肉をつけるためには炭水化物の摂取がマスト？

きょうの結論：「老後」に対策しても遅い？

- 基礎疾患をきちんとケアする 
- 生活習慣を良い方向に揃える 
- 知識を更新・備蓄する 

参加者からの質問・感想・いいたい・ききたい

きょうのまとめ・振り返り

きょう気づいたこと・新たに知ったこと

-
-

これから取り組むこと・誰かに伝えること

-
-



おまけ・想定問答

Q1. 「耳かき不要説」を解説してください

A1.耳垢は自然排出の仕組み（自己浄化機能）がある 通常は耳掃除をしなくて問題ない

1. あごを動かす（食事・会話）→さらに耳垢は押し出される
2. 耳かきをすると外耳道・鼓膜を傷つける
 - 外耳道の炎症（外耳炎）耳垢を奥に押し込む 慢性的なかゆみ・耳掃除依存になる
みみかき・綿棒で鼓膜を損傷するリスク
3. 耳垢には「良い役割」がある。ゴミではない
 - 異物の侵入を防ぐ 抗菌作用 皮膚を保護

結論：基本的に耳かきは不要！「耳の入り口付近を軽く拭く程度」でよい

- どうしても気になるときは耳鼻科医に相談を

Q2. イヤホン難聴とは何ですか？



A2. イヤホン使用に伴う、騒音性難聴

- **原因**：イヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けること。音の振動を電気信号に変え脳に伝達する細胞（内耳の有毛細胞）が傷つき壊れる
- **症状**：聞こえにくい 耳鳴り 耳が詰まった感じ 無自覚
- **予防方法**：できるだけ音量を小さく。**推奨限度**：大人80dB以下 こども75dB以下
 - イヤホン使用は1週間に最大40時間以内。1時間に10分休憩
- **世間の取り組み⚠️**：[ヘッドホン・イヤホン難聴の予防促進サイト](#)
 - こども用防音イヤーマフ：ライブイベント等での貸出。**実は大人も重要★**
 - コンサート会場の110dB→28秒が限界
 - iPhoneコントロールセンター→聴覚：イヤホン音圧を表示

Q3. 白内障はどんなときに気づくのですか？

A4. 50～60歳代約半数、70代では80%以上で症状あり

- 細かい文字で疲れる
- 天気によって見えにくい日がある
- 遠くを見たときに見え方に左右差がある
- 日差しの強い場所にいると、異常にまぶしい
- 夜間の月・照明がにじむ
- 片目で見たときに、ものが二重、三重に見える
- 老眼鏡が不要になった
- 眼鏡を新調したのに3年以内に合わなくなったり
- 自動車の免許更新が行えなかつた...

Q4. 頭髪の薄毛・眉毛の過成長の仕組みは？

A4. 体内的ホルモンバランスの影響と言われている

- 加齢で体内的ホルモンバランスが変化。ジヒドロテストステロン（DHT）の影響を受けやすくなる。部位ごとの毛周期に異なる影響を及ぼす
 - **頭髪の薄毛（AGA）**：DHTが毛周期を短縮し、成長期が短くなるため、髪が細くなり抜けやすくなる
 - **眉毛・耳毛・鼻毛の過成長**：DHTがこれらの部位の毛包に作用すると、成長期が延長され、毛が長く太くなる

佐上 徹 (さがみとおる) 連絡先

<http://sagami.one>

