



新年おめでとうござ
います。

昨年台風、水害、地震と災害が多く、地球環境の大きな変化を感じました。年末にはインフルエンザの猛威もありましたが、幸いにも当クリニックは充分なワクチンが用意できていて流行は予防できました。しかし、糖尿病はじめ生活習慣病などの重症疾患や合併症を有する患者さんには大変、気を付けて予防治療に注力しました。おかげで重症疾患の発生はありませんでした。

うに職員一同、努力、協力したいと思います。

(院長 重本 幸子)

会長挨拶
岡崎宏

新年おめでとうござ
います。

嬉しいお知らせがあります。鈴森会が表彰されました。昨年十一月九日に東京都糖尿病協会の講演会が開催されましたが、その席で鈴森会を含む四団体と十名の個人が表彰されました。表彰の事由は、「貴会

鈴森会会報
発行所
千代田区神田岩本町
一番地 岩本町ビル内
鈴森内科事務局
電話 (3253) 7081
発行者 岡崎 宏
編集発行人 鶴田、岡田



は糖尿病患者友の会として、知識の啓発と会員相互の親睦という趣旨に沿い、指導医を初め医療スタッフとの連携のもと、活発に活動され、立派な功績を残されました。」とあります。五六年前(昭和38年)に、故鈴森先生が始めた鈴森会を重本先生が引き継ぎ、会員の皆様と共に協力し、発展してきた成果が表彰されたものと思います。最初から鈴森クリニックにかかっていると、気が付かないかもしれませんが、鈴森会の活動は、かなり充実しています。そのことが今回の表彰で公に



認められたと思います。私の仲間にも糖尿病を患っているものが多いですが、鈴森会の話をすると思えます。会員の皆様には改めて鈴森会の活動を再認識していただいて、各種のイベントにぜひとも積極的なご参加をお願いいたします。日ごろの重本先生を始めスタッフの皆様にご感謝し、会員の皆様のご意見をお伺いして会の運営を進めていきたいと存じますので、よろしくお願ひします。



年間行事予定表(R2年度)

	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月			1月25日
2月	2/22(文京、千代田、港、中央、葛飾、墨田)ブロック (市川、中野、杉並、新宿)ブロック (世田谷、品川、目黒、大田、渋谷)ブロック		2月22日
3月		*3/28 *理事会*	3月28日
4月		*4/18 *総会*	4月25日
5月		*5/17 *歩く会*	
6月	6/27(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック		6月27日
7月		* 7/11 理事会*	7月25日
8月			8月22日
9月			9月26日
10月		*10/17・18 旅行会*	
11月	11/28(多摩地区・都区外)ブロック (江東、江戸川、足立)ブロック (千葉・埼玉・神奈川)ブロック		11月28日
12月		*12/12理事会*	12月18日



かぼちやのミルク煮

- ① かぼちやは種を取り、一口大に切ります。
- ② 鍋に材料を全部入れて火にかけます。ふきこぼれやすいので中火から弱火でかぼちやが柔らかくなるまで煮て器に盛ります。
- ③ こまつなのお浸し
① こまつなはきれいに洗い、たつぷりの水で茹で、さつと水に取り水気を切ってから食べやすい長さに切ります。
- ④ ポウルにしようゆとだしをあわせその中に①の小松菜を入れて軽く合わせます。
- ⑤ 器に②を入れ、その上に花かつおをかけます。

します(水分が足りない時は、少し水を加えてください)。

④ 蓋をあけ鮭を返して少し水を加え蒸し焼きにし、たれを絡め皿に盛ります。おろしを添えていただきます。

肉入りきんぴら

- ① 豚もも肉は線切りにします。
- ② にんじんはきれいに洗い5cmぐらいの線切りにします。
- ③ 糸こんにゃくはあらかじめ茹でて、あくを抜いておきます。
- ④ 絹さやはすじを取り茹でて太めに切っておきます。
- ⑤ ごぼうはきれいに洗い、皮付きのまま5cmぐらいの線切りにし、たつぷりの水と酢少々を入れたボウルの中に入れてアクを抜いてからざるにあけます(お好みで皮を軽くむいてもかまいません)。
- ⑥ 厚手の鍋にサラダ油を入れ器に①の肉を軽く炒め器に取り出しておきます。次にごぼうを入れて軽く炒めたら、にんじんとこめにやくを加えて炒めます。そこに器に取り分けておいた肉を加えて炒め、調味料を入れ炒めて味をなじませます。水分が足りないようでしたら水を少し足してください。火が通りましたらお好みで一味唐辛子を振り、器に盛り絹さ

やを散らします。ほうれん草お浸し 切りごまかけ

① ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさらしてから水気を切り、3センチの長さに切っておきます。

② 器にほうれん草を入れ、切りごまをかけ、だしで割ったしょうゆをかけていただきます。

*お浸しには、しょうゆをそのままかけないようにはしましょう。だしで割ったものをかけると旨みも増して塩分を減らすことができます。それが面倒とおっしゃる方は、減塩しょうゆを使用してみてもどうでしょうか。

果物 みかん 【間食】牛乳

通院20年
坂本 邦彦



年号が平成より令和になり、令和元年五月十日(土曜日)に第五十四回鈴森会総会が行われた。この記念すべき総会で、私が、通院二十年の努力賞として表彰を受け、十年、三十年の方々の代表として謝辞

を述べる榮譽に浴し、感謝を申し上げます。

私は以前に鈴森会の会報に投稿しましたが、今から四十年近く前になりましたが、勤務先の会社のそばの胃腸科クリニックで、大腸内視鏡検査の際、血液検査で血糖が高いので、一度ちゃんと検査を受ける様、勧められ、鈴森内科クリニックを紹介された。諸検査の結果、糖尿病と診断されただちに飲み薬を開始し糖尿病治療が始まったのです。その当時、仕事で営業職で出張での、外食が多く、暴飲暴食がたりり血糖値、HbA1cも高く、中々安定しませんでした。ただ血圧、脂質等が悪くないのが幸いでした。

ただ昔から呼吸器系が弱く、年に一〜二回程カゼを引くのが常でした。近くの病院に救急で搬送された事も二回程あり、その都度、先生方による適切な治療を受けていました。

現在、私は千葉県に居住していますが、鈴森内科クリニックとは遠く離れていても、主治医の先生がおられると常に心強く感謝致しております。特に少しでも体調が悪くなると両先生に電話をし、優しく適切なアドバイスをあり、心強く感謝しています。

の友人と会う機会があり、会話の中で、鈴森会の事を話すと、皆に不思議がられます。患者自身での運営が、行われているのが非常に珍しいともあり、羨ましくもあるようでした。今後とも鈴森会の会合等に積極的に参加をしていきたいと思っております。

今後も鈴森内科クリニック養生訓十五カ条を守り生活していこうと思っております。

最後にになりましたが、私の好きな言葉としての(二期一会)言葉の如く、鈴森内科クリニックに來られる患者さん、看護師の方々、事務の方々、先生の皆様の御健勝を祈念、申し上げます。謝辞といたします。

本日は有難うございました。

旅行会
金井 弘好



今年万座温泉(日進館)でした。十月五日〜六日の1泊2日で、十月五日は快晴で快適な旅行日和でした。一同大型の観光バスでゆつたりと出発しました。関越自動車道経由で赤城高原ICまで行き、果実の里原田農園で昼食、リン

ゴ狩りの予定が組まれていたが、実際にリンゴ狩りをする人はいませんでした。午後は中之条経由で八ッ場ダムを眼下にみながら草津温泉に向かいました。

草津温泉では湯畑を見学しました。私にとつては草津温泉も約四十五年ぶりでした。四十五年前当時私は糖尿病であるという診断がされた。この当時スキーにはまっていてシーズンには色々なスキー場に通っていました。草津温泉・万座温泉・志賀高原は当時長い距離が歩けるスキー場でした。

久しぶりに白根山の火口を遠くから見ました。昔、山頂から麓の草津温泉スキーまで約8kmを一気に下ることを楽しんでいました。万座温泉にもスキーに行っていました。今行ってみてこんなに急な場所だったので、びっくりしました。当時は志賀高原から万座温泉までスキーツアーで行ったのですが、雪の降り積もった旅館しか記憶にありませんでした。

早めに万座温泉に着し、各自三々五々温泉をたのしみました。今回は露天風呂にゆつくりとつかることができました。色々なところの露天風呂に入った経験がありますが、泉質等素晴らしかったです。最

近の記憶はすぐに忘れて何年も前の記憶はかなりのつきりと覚えていました。

夕食の懇親会はカラオケで楽しく過ごしました。また夕食後ロビーでハワイアンのショーがあり楽しみました。翌朝は重本先生による朝の検診・血圧・血糖値等の測定診察がありました。

二日目は少し雨模様でしたが、次の観光地につく頃には雨もあがり、快適な観光ができました。浅間山の鬼押し出し園で散策し、昼食は途中の造り酒屋でとりました。そこで買ったお土産のヨーグルト味の日本酒がおいしかったです。その後は順調に東京を目指し鈴森内科クリニックの前にほぼ予定時間通り到着しました。

体調を崩した人もいずに無事に旅行を終りました。参加された皆様お疲れさまでした。

第51回 研修旅行 (万座温泉)



つく頃には雨もあがり、快適な観光ができました。浅間山の鬼押し出し園で散策し、昼食は途中の造り酒屋でとりました。そこで買ったお土産のヨーグルト味の日本酒がおいしかったです。その後は順調に東京を目指し鈴森内科クリニックの前にほぼ予定時間通り到着しました。体調を崩した人もいずに無事に旅行を終りました。参加された皆様お疲れさまでした。



糖尿病ケアの世界的なリーディングカンパニー

novo nordisk
90
CHANGING LIVES FOR 90 YEARS

ノボ ノルディスクは、デンマークに本社を置き、世界75カ国に約34,700人以上の従業員を擁し180カ国以上で製品を販売する世界的なヘルスケア企業です。糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes® - 糖尿病を変えよう」を掲げ、糖尿病克服に向けての研究開発はもちろんのこと、さまざまな分野で社会活動を行っています。また、成長ホルモン治療や血友病の領域においてもリーディングカンパニーです。

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社

〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1 明治安田生命ビル
電話(03)6266-1000(代表) FAX(03)6266-1800
www.novonordisk.co.jp



まだないくすりを創るしごと。

明日は変えられる。

astellas
Leading Light for Life
アステラス製薬

www.astellas.com/jp/

Life with ASKA

先端の創薬を通じて、人々の健康と明日の医療に貢献する。

あすか製薬株式会社

〒108-8532 東京都港区芝浦二丁目5番1号
TEL:03-5484-8361 (代)

<http://www.aska-pharma.co.jp/>

製薬会社は、幸せな未来を描いているだろうか？

MSDは、医薬品やワクチンの提供を通じて、日本の、そして世界の医療ニーズにお応えしています。そこで思い描いているのは、皆さまのすこやかな未来。薬の力を未来の力につなげるために、これからもMSDは、時代を切りひらく革新性と科学への揺るぎない信念で、画期的な新薬やワクチンの開発に取り組んでいきます。

新薬で、未来をひらく。

MSD

MSD株式会社
東京都千代田区九段北一丁目13番12号 北の丸スクエア www.msd.co.jp

イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo
第一三共株式会社

患者さんの笑顔と健康を願って…

新薬開発の先に見えるもの…
私たちは考えています、患者さんの笑顔と喜びを。

科研製薬株式会社
東京都文京区本駒込2丁目28-8
<http://www.kaken.co.jp>

初めの一步も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりのインスリン治療の扉をひらき、支え続けます。

LLD-A043(R0)
2015年9月作成

日本イーライリリー株式会社 〒651-0086 神戸市中央区磯上通7丁目1番5号 www.lilly.co.jp

KAITEKI Value for Tomorrow
三菱ケミカルホールディングスグループ

田辺三菱製薬

この手で、未来を。

感じる 描く 動かす
創る 育てる 届ける
そして 抱きしめる

健康で長生きできる未来を
病とその不安を乗り越える未来を
理想のその先にある未来を

一人ひとりの手で
みんなの手で
希望を信じるこの手で

田辺三菱製薬のシンボルマークは手のひらをモチーフにしています。

www.mt-pharma.co.jp