



鈴 森 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 石川 喜一郎
編集発行人 斎藤、仲松

新年を迎えて

石川 喜一郎

新年おめでとうござ
います。皆様には日頃節
制につとめられ、よい新
年をお迎えになられた
こととお慶び申し上げ
ます。昨年は政権交替も
あり、社会の変遷に大い
に期待して居りました
が、有効な決定打が出
ず相変わらず閉塞状態に
あります。少子高齢化と
人口減少で将来に暗雲
を投げかけられ、景気回
復を願う国民の声が大
きくなって参りました。
一方気象状況は例年と
異なり、春先から冷夏で
気温も低く、日照時間が
短くて、作物の出来が悪
く、真夏は四十度近い高
温となり、日中帽子がな
くては歩行が出来ない
状態が夜間も熱さが続
き、熱中症が全国で猛威
をふるい死亡する人が
多く、病院に運ばれる人
も多く出ました。

糖尿病治療における
新しい動向

会の当初の計画も先
生方の熱心なご指導の
もと、皆様の御協力によ
り実施され秋も深まっ
た旅行会も、天候に恵ま

れ自然の風光をめでな
がらい無事楽しく終了
致しました。今年もこれ
から仲良く病とお付合
いをする生活が始まり
ますが、一喜一憂するこ
となく規則正しい生活
を身につけ、会の教育の
場を通じて、会員同志励
まし合い、健康な人々と
変わらない生活が出来
るよう念願致します。

糖尿病患者の増加は

すさまじく、二〇〇七年
厚生労働省の調査で、す
でに890万人に達し
ており、現在も増加の一
途をたどっている。原因
として従来より生活習
慣の結果といわれ、遺伝
的素因も解析が進ん
でいる。一方、2型糖尿
病の増加は、メタボリッ
クシンドロームが大き
な引き金になっている
といわれ、インスリン抵
抗性と深い関係がある。

会では現在、併記して利
用し、国際基準に合せて
いくことになっている。
治療の分野では、二〇〇
九年十二月に一〇年ぶ
りとなる新薬が発売さ
れ、インクレチン関連薬
として注目されている。
本会報においてもす
でに報告している。

2型糖尿病の殆んどが
メタボ型である。従って
糖尿病の治療戦略は糖
尿病発症前から始まる
動脈硬化にもとづく虚
血性心疾患、脳血管疾患
を防ぐことであり、生活
習慣改善とメタボの改
善とともに糖尿病治療
を早期に開始すること
である。現在、検査、診
断や治療面で著しい進
歩をみせている。

検査は、尿糖、血糖や
HbA1cを中心に糖
尿病の血糖管理をして
いるが、最近ではCGM
S(連続皮下グルコース
濃度測定器)を使用し、
24時間血糖モニター
を試しており、我国でも
導入が始まっているが、
データが安定せず、しか
も高価で普及していな
いのが現状である。診断
では、国際的トピックス
となったHbA1cの
基準値の問題があり、二
〇一〇年七月一日から
糖尿病の診断基準にH
bA1c<6.1%(日
本糖尿病学会基準)が加
えられた。しかし、国際
的比較では0.4%で
海外のデータと比較す
る場合は、+0.4%で
丁度良いこととなる。学

タス、レベミルが利用さ
れている。副作用は未知
の部分も残されている
が、今後の研究を待ちた
い。

合併症としては網膜
症、腎症及び神経障害を
中心に述べる。網膜症に
対しては成因解明と
ともに抗VEGF(血管内
皮成長因子)製剤や高精
度レーザー治療の研究
が注目されている。腎症
は慢性腎不全から透析
新規導入(年1万6千
人)が増加しており、早
期の対策が望まれてお
り、効果の高い降圧薬
(ARB)を中心に予防
及び治療効果をあげて
いる。神経障害では、ア
ルドース還元酵素阻害
薬が唯一市販されてい
て、その他抗酸化物質と
しての薬が開発されて
いる。その他、高血圧症、
脂質異常症や肥満も新
たな治療薬が登場して
おり、別稿で述べること
にする。最後に、予防と
しては肥満を始めとし
た生活習慣の改善が第
一であり、そのためには
自己管理が重要でかつ
効果的で、当クリニック
では血糖自己測定
(SMBG)をすすめて
いる。

インスリン治療の分
野でも二〇〇九年六月
に新たに超速効型イン
スリン製剤(アピドラ、
ノボラピッド)等が発売
され、遺伝子組み換えイ
ンスリンの選択肢が広
がり、BOT
(Basal-supported oral
therapy)つまり、イン
スリンと内服薬の併用
療法が導入され、注目さ
れている。また、持効型
インスリンとしてラン

持つており、通常は24
時間周期でおこるサー
カディアンリズムが治
療上重要である。詳細は
別稿で述べるが、その一
部を紹介しておこう。普
通1日、1ヵ月、90分
リズムが存在し、それぞ
れ睡眠と覚醒、地球の一
週、睡眠の浅い、深いの
繰り返しが代表的であ
り、糖尿病については、
ホルモン、自律神経(交
感神経と副交感神経)の
リズムと対応する。起床
と同時に血圧上昇、呼吸
数増加、血糖上昇がみ
られ、食事との関連も重
なつて変化していく。さ
らに言えば、睡眠、地球の
周期、ホルモンとの同調
がみられる。そのリズム
を知ることによって、血
糖管理はもちろん、ダイ
エットや勤務のあり方、
感情のコントロール等
が効率良く制御するこ
とが可能である。血糖の
日内変動については、連
続皮下グルコース濃度
測定器(CGM)の出
現で解明されつつあり、
その他のリズムとの相
関関係も検討されつつ
ある。今後、糖尿病学の
分野でも注目されると
思われる。

(重本 幸子)



糖 尿 病 と 時 間 治 療 学
ー 体 内 時 計 と サ ー カ デ
イ ア ン リ ズ ム (概 日 リ ズ
ム)
我々は日常生活の中で、
不思議な現象があるこ
とを知っている。それは
体内リズム(時計)とも
いわれ、1つのリズムを

からだ・くらし・すこやかに

大日本住友製薬

www.ds-pharma.co.jp

血糖測定のQOLをかたちに。

少しでも使いやすく、人にやさしい血糖測定器をお届けしたい。
めざすは、よりよい糖尿病治療のためのベストパートナーです。



小型血糖測定器
グルテストエブリ

グルテストセンサー

小型血糖測定器
グルテストNeoスーパ

グルテストNeoセンサー



株式会社三和化学研究所
S&W 名古屋市中区東区 栄 5 丁目 1 番 1 号 4 階 〒460-8631
ホームページ http://www.ssk-rei.com/

グルテスト情報サイト
http://www.gluctest.com/

0120-07-8130
360日24時間受付いたします

糖尿病献立表
献立に添えて
管理栄養士
本多 由美子

献立に添えて
明けましておめでと
うございます。年末年始
いかがお過ごしでした
か。

今年も季節の野菜を
たっぷりといただき、肉や
魚、大豆製品をバランス
よく取り入れて元気に
暮らしましょう。この時
期は、過食・過飲・運動
不足の三悪にはまらな
いように自己管理が大
切です。

今回は「鍋を楽しむ」
をテーマにしてみました。
市販のポン酢もたく
さん出回りご利用にな
ることも多いのではな
いかと思います。気にな
る塩分ですが、一人分は
大匙1杯として1.5g
位の食塩になりますの
でそれ以上は使い過ぎ
ないようにしましょう。
味のついた汁の中に入
れる鍋物はうっかりす
ると塩分を取り過ぎて
しまいますので、取り分
けたたれをつけて食べ
る方がお薦めです。
それでは、自然の恵み
に感謝して「いただきま
す」
作り方及び食品交換に
ついて(今回の献立は第
5版の交換表で計算し
ています)

本日の献立

エネルギー 1600kcal

	献立名	材料名	分量	g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩
朝食	食パン 焼き豚 サラダ	食パン8枚切り		90	3.0							1.2
		焼き豚		40			1.0					1.0
		きゅうり		30						*		0.1
		レタス		30						*		
		長葱		15						*		
		ミニトマト		20						*		
		ごま油		3					0.3			
		しょうゆ		3								0.4
		紅茶浸出液		160								
		みかん		100		0.5						
昼食	ご飯 鰯の 蒲焼き風	ごはん		180	3.6							
		鰯		70			1.2					0.2
		日本酒		2								
		小麦粉		4	0.2							
		サラダ油		4					0.4			
		しょうゆ		5								0.7
		みりん		5							0.1	
		粉さんしょう		少々								
		ブロッコリー		30						*		
		赤パプリカ		10						*		
	ブロッコリー パプリカ添え 根菜きんぴら	牛挽肉		10			0.3					
		蓮根		20	0.2							
		牛蒡		20						*		
		人参		15						*		
		舞茸		20						*		
		サラダ油		3					0.3			
		酒		5								
		砂糖		2								0.1
		濃口しょうゆ		4								0.6
		一味唐辛子		少々								
青菜浸し	ほうれん草		60						*			
	花カツオ		0.5									
	濃口しょうゆ		3								0.4	
	出し汁		3									
	ご飯 鶏団子鍋	ごはん		150	3.0							
		鶏もも挽き肉		70			1.2					0.1
		片栗粉		5	0.3							
		酒		8								
		生姜汁		少々								
		絹ごし豆腐		70			0.5					
白菜			60									
春菊			20						*			
人参			20						*			
長葱			20						*			
生しいたけ 白滝 市販ポン酢 大根 さつま芋 ピーマン 食塩 砂糖 酢 わかめと水菜 辛子しょうゆ	生しいたけ		20						*			
	白滝		30						*			
	市販ポン酢	(大匙1)	18								1.5	
	大根		40						*			
	さつま芋		40	0.7								
	ピーマン		15						*			
	食塩		0.3								0.3	
	砂糖		1									
	酢		5								0.1	
	わかめと水菜 辛子しょうゆ		20						*			
		20						*		0.3		
		3								0.4		
		少々										
果物	りんご		70		0.5							
	牛乳		180				1.5				0.2	
間食	牛乳		180				1.5				0.2	
合計		20単位	1600kcal	11.0	1.0	4.2	1.5	1.0	1.0	0.3	7.4	

【朝食】
食パン
焼き豚サラダ
①焼き豚は、市販のもの
で構いません。織切り
にします。
②きゅうりとレタスは
きれいに洗い、きゅう
りは薄い拍子切り、レ
タスはザク切りにし
て、さつと水に晒しよ

く水気を切っておき
ます。
③長葱は、白い部分を斜
め薄切りにしておき
ます。
④ボールにごま油とし
ようゆを入れ混ぜて
から、①②③を入れ軽
く合わせて器に盛り
ミニトマトを添えて
いただきます。

紅茶
果物
みかん
*日本のみかん(温州
みかん)はビタミンCが
多く含まれているだけ
でなく、他の柑橘類に比
べてその機能が注目さ
れているβ-クリプト
キサンチンが豊富です。

【昼食】
ご飯
鰯の蒲焼き風
ブロッ
コリー・パプリカ添え
①鰯は三枚におろして
から水気をペーパー
を振りかけておきま
す。水分をふき取って
から小麦粉を軽くつ
けます。余分な小麦粉

は落としておくと、粉
っぽさがなくなりま
す。
②フライパンを熱し、サ
ラダ油を入れ、①を入
れて両面を焼きます。
しょうゆとみりんを
加えて鰯に絡め、皿に
取ります。
③ブロッコリーは小房
に分けてきれいに洗

い、たっぷりの湯で茹
でておきます。
④赤パプリカは8等分
して、へたと種を取っ
てから網で軽く焼き
ます。
⑤鰯に③のブロッコリ
ーと④の赤パプリカ
を添えいただきます。

根菜きんぴら
①蓮根はきれいに洗い
皮を剥き5mm厚さの
いちよう切りにして
水につけてアクを抜
いておきます。
②人参はきれいに洗い、
薄めの乱切りにしま
す。
③牛蒡は、包丁の背で皮
をこそげ取り、大きめ

のさがきにしてから水につけてアクを抜いておきます。

④鍋を熱し、サラダ油を入れ牛挽き肉、②の人参、③の牛蒡を入れ、軽く炒めてから蓮根を加え、よく炒めます。酒、砂糖、しょうゆを加え味をしみ込ませ、少し水を加えて汁がなくなったら一味唐辛子をお好みで加え器に盛ります。

①ほうれん草は、良く洗って茹でて水に晒してから水気を切り、3cmの長さに切っておきます。

②器にほうれん草を入れ花かつおをかけ、出汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

＊おせちの濃い味付けに慣れた勢いで、お浸しにしょうゆをそのままかけないようになってしまう。毎回お話ししておりますが、出汁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、減塩しょうゆを使いましょう。

【夕食】

ご飯
鶏団子鍋

①鶏挽き肉は皮なしを使います。挽き肉は酒としょうが汁を加え

よく練ります。更に片栗粉を加えよく練り小ぶりの団子にします。

②野菜はきれいに洗ってから切ります。白菜はそぎ切り、春菊は4〜5cmに切ります。長葱は斜め切りにします。人参は輪切りにして軽く茹でておきます。

③生椎茸は石突を取り表面に火が通りやすいように十字の切れ込みを入れます。白滝は、食べやすく切り、アク抜きしてあるものはそのまま使いますが、そうでない時は軽く茹でておきます。絹ごし豆腐は四角に切っておきます。

④土鍋に昆布を敷き、①鶏肉団子、②野菜類、③白滝、生椎茸、絹ごし豆腐を入れ水を注いで火にかけます。火が通ったらポン酢でいただきます。

おろしあえ

①さつま芋は、皮付きのまま1cmぐらいの角切りにし茹でておきます。

②ピーマンも種を取り1cmぐらいの角切りにしさと茹でておきます。

③大根をおろし、軽く水気を切ったらボールに入れ、調味料を加えよく混ぜてから①のさつま芋と②のピーマンを加え、軽く合わせてから器に盛ります。



わかめと水菜の
辛子じょうゆ

①わかめはきれいに洗い、水で戻し1cmに切り、さと茹で、冷水に取り、水気を切っておきます。

②水菜はきれいに洗ってから3cmの長さに切りにし、そのまま水気を切っておきます。お好みでさとと熱湯をくぐらせてから、冷水に取り、水気を切っておいても構いません。

③ボールに分量のしょうゆと練り辛子を入れ合わせたら①の若芽と②の水菜を入れ軽く合わせ、器に盛ります。

果物 りんご
【間食】

牛乳



本多先生よりお知らせ

毎月、待合室に次回栄養指導日を掲示しております。コントロールの悪い方は、特に指導を受けて日々の食事を振り返って頂く良い機会です。是非ご参加される様お待ちしております。

糖尿病の眼の症状

青葉 忠教



二〇〇一年三月当ク
リニックでの眼底写真撮影の結果視神経に近い位置に出血が認められるとの所見で、東京医科歯科大学眼科の望月教授を紹介して頂き、精密検査と相成り、検査の結果、糖尿病患者には有りがちな所見だが、貴方の場合は、初期なので糖尿病のコントロールを良くする事で改善するとのことでした。二ヶ月に一度の定期検査をしながら様子を見て行くとの事でした。しかし本来の血糖のコントロールはA1cの値が七%から八%を行ったり来たりで、眼科の担当医も転勤の為何人か交代されました。五人目は横田先生でした。造影剤を注入して三日後に検査をしましょうといわれ、レーザーで焼く部分特定した。何故出血した部分を焼くか納得の行く説明がございました。網

膜の出血箇所をそのまま放置しておく、そこから新しい血管がどんな再生されてその血管が破裂すると失明するといわれた。レーザー治療の当日は造影剤の注入の判定も、OKでスタートしました。普段のレンズだけの検査では認められない右目も若干ついでに処置しておきました。右目は簡単で無事全部終了と相成りました。横田先生がレーザー治療して約五ヶ月後転勤になられた時は、絶対の信頼関係を得た先生の転勤先を探して追いかけてゆきたい様な思いでした。これが、これも大病院のシステム上諦める他御座いませんでした。インスリン注射の経緯をふりかえってみると、第一回目の診察の際にインスリンを少し補充すると、良くなりました。と言われたのが最初でした。先生は既に血液検査に依り私の膵臓からは、ほとんどインスリンが分泌していない事が分かっていたようでした。私は、インスリンなど冗談じやないと思って、薬と食事療法に勤めました。がものには限界があり、先生が家内に対してインスリンに切り替えるので、そのつもりで下さいとのことでした。で次の診察の際、自らインスリン注射は何時でもOKの旨お伝えしたところ、「青葉さんに

血糖値の測り方と注射の打ち方を教えて下さい」と看護婦さんに指示されました。処置室で納得のゆく手際の良い説明によりスタート、朝夕の単位数を何度か組み替えて頂きましたが現在朝一〇単位、夕四単位を維持しています。過去の昼食時の小細工をつい最近先生に見抜かれ、指摘も受けました。然し現在が初心に戻って真面目にコントロールに勤めております。東京医科歯科大学は三ヶ月に一度の眼科受診をして経過をみてもらっていて、インスリン療法のお陰で新たな出血は無いとの診断でした。血糖値は如何ですかと眼科の先生がいつも尋ねられます。網膜症の患者にとつて良い血糖コントロールの維持が最善であるため、鈴森内科クリニックと眼科の先生が一体となって治療されている事がよく分かりました。今私にとつて「インスリンは命の母」と思ってコントロールに勤めて居りますのでどうぞ、先生始め職員の皆様今後とも宜しく御願い致します。



ミニ講演会について

野 沢 秀 二



今年のミニ講演会は、連日暑さの続く八月二十二日であった。定刻午後二時から、まず石川会長のご挨拶があり、引き続き重本先生のビデオによる骨粗鬆症についてのご講演であった。骨粗鬆症は高齢になるに従って、骨の中に空洞が増えてもろくなり、骨折し易くなるので、一寸した事で家庭内又は外出先で、つまづいたりして転倒したりすると、骨折する場合があるとのこと。で、当クリニックでも骨密度測定と治療を行っているが、骨量の減少をおさえるためにはカルシウム不足が主な原因になっているので、牛乳、ヨーグルト、豆腐などはその含有量が多く、摂取による効果も大きい。又カルシウム吸収に役立つビタミンDも摂取も大切である。そして太陽の下で運動することを心がける。日光浴や運動は、体内にカルシウムを蓄積する手助けをしているともいわれている。私も三年前に自転車歩道の段差に気がつかず転倒し靱帯剥離骨折をやってしまった。一ヶ月位かけてやっと普通に歩ける様になった。自分では何で転んだのかよく分からなかったが、つまりは高齢による反射神経の衰えが原因である事に間違いはないと判断した。こんな事になる筈はないと思っ

てしまっても突然に起こってしまう。元気で生活していた人でも思いもよらぬ骨折が原因で足腰が不自由になり、そのまま寝たきりになってしまう悲しい事もあり得るのである。自分の体験も最後にお話をした。又、先生は新しい治療の機会としてご講演をいただきました。この事は昨年九月一日に発行（第二〇九号）の会報に掲載で説明（幸子先生）されている事であるが、当院では診療側（根拠にもとづく医療）（患者の潜在能力を引き出し自己管理する）と両者の間の関係をより良くするNBIMを取り入れて、今後の治療を進めていきたいと思うとの話をされた。皆さんもご承知の日野原先生も「多くの人は自らの潜在能力を知らずに生きている」と今年七月の新聞に述べられていた。当指導のもと回を重ね、皆

年間行事予定表(平成23年度)

	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1/22ミニ講演会*		1月21日
2月	2/26(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック		2月25日
3月	3/26(市川)ブロック (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	*3/12 *理事会*	3月25日
4月		*4/16 *総会*	
5月	5/28(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック	*5/22 (予定) 歩く会*	5月24日
6月	6/11(江東、江戸川、足立)ブロック	*6/25 *理事会*	6月28日
7月	7/23(多摩地区・都区外)ブロック		7月26日
8月	*8/27ミニ講演会*		8月30日
9月		*9/11 歩く会	
10月		*旅行会* 日程未定	10月25日
11月	11/26(京浜東北線・都区外)ブロック		11月22日
12月		*12/10 理事会*	12月27日

様のご協力をいただき
発展してきたが、鈴森会
の伝統あるブロック会、
歩く会、旅行会等に更に
積極的に参加して私達
患者の持っている内面
的パワーである潜在能
力の問題点を引出し、治
療を促進して平穏な楽
しい生活が出来る事を
心から願う患者の一人
である。



生命の大切さ、
人から人へ、
私たちは、
笑顔が見える
視線で接します。

「いつも笑顔でいたい」
そんな思いを胸に、
はるかなる未来に向けて、
私たちは、
笑顔で接します。

科研製薬株式会社
http://www.kiken.co.jp

目の前の
あなたのために。
世界の
みんなのために。

一人を愛する気持ちで、世界も愛したい。そして田辺三菱製薬は、国際創薬企業へ。

田辺三菱製薬
http://www.tanabe-pharma.co.jp

Dedicated to Man's Fight
against Disease and Pain

“病氣と苦痛に対する
人間の戦いのために..”

我社の創業は西暦1717年であり、280年余という伝統の歴史を持っております。この伝統の上に人間の病氣と苦痛に挑戦し、健康な生活に寄与する使命を誇りとしています。

小野薬品工業株式会社
http://www.ono-pharm.co.jp

大塚製薬
ステビア サラサラ

カロリーオフ！
さらにスッキリ
"tasty ion"

ポカリスエットステビアは、日常生活の中で失われた水分とイオンをスムーズに補給する、甘さとカリオリを併せた機能飲料です。天然の植物性甘味料ステビアの中でも高純度の甘味成分が使用されており、さっぱりとした口どけとスッキリした喉の涼み効果、あなたのカラダの渇きをいやす。

ポカリスエットステビア
ポカリスエットステビア

いい肌つづけ。

チョコラBBプラス

口内炎への効き目を、肌あれにも。

チョコラBBプラス [医薬品]
効能・効果：肌あれ・口内炎の緩和、肉体的労作時のビタミンB₂補給など。
使用上の注意をよく読んで正しくお使いください。

NICHIKO
あなたが選ぶ
ジェネリック

日医工株式会社
http://www.nichiiko.co.jp

まだないくすりを
創るしごと。

astellas
Leading Light for Life
アステラス製薬
www.astellas.com/jp/

BANYU
健康に役立つことに、ワクワクしています。

みなさんの健康のために、
いま、薬にできることを見つめて。
万有製薬は、病気になったときの
ための治療薬の開発はもちろん、
これからの健康開発を考えた予防医療にも
前向きに取り組んでいます。

万有製薬株式会社
http://www.banyu.co.jp

changing
the way
we care for
diabetes

よりよい糖尿病ケアを目指して
歩者さんや家族が糖尿病のリスクを減らすために、
糖尿病ケアのさらなる改善を目指しています。
よりよい未来のために、私たちは、
もっともっとお役に立ちたいと考えています。

ノボ/ルティスク ファーマ株式会社
〒100-0005 東京都千代田区外神田1-1-1 明治生命ビル
電話 (03) 6266-1000 (代表) FAX (03) 6266-1800
www.novonordisk.co.jp