

について主として述べる。

**糖尿病は血管病である**

糖尿病は血管病といつても過言ではなく、動脈硬化性疾患（虚血性心疾患、脳卒中、下肢閉塞性疾患）は生命をおびやかす重大な合併症であり、その重要性は益々高まっている。糖尿病における動脈硬化は糖尿病発症の十年～十五年前より発生しているといわれている。現在、当

## 糖尿病は血管病である

高いと言われている。動脈硬化のメカニズムとして、動脈内腔に脂肪が沈着し、線維化がすすみ壁が肥厚、同時に血管内腔が狭くなる。さらに、進行がすすめば、脂肪沈着、肥厚、石灰化がみられ、血栓化を生じて虚血性状態が生じ、これが心筋梗塞、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化、大動脈瘤の原因になる。それらを引き起こす最大の要因は糖尿病（インスリン抵抗性が大きい）、高血圧、喫煙、運動不足等の生活

はない。一般的にまず血液生化学検査（採血）をして動脈硬化の危険因子としての中性脂肪、コレステロール（HDL-C、LDL-C）、血糖、HbA<sub>1c</sub>、血算、血小板数やCRPをチェックしているが、これらの指標の意義づけとして統一見解はない。その他、動脈硬化の有無や重症度の判断として画像診断が用いられていて、当クリニックでは心電図、ホルター心電図、超音波検査（血管の動脈エコー

行い、緊急性の虚血性変化の疑いがあれば、循環器外来を受診させる。その上で必要があれば、C A G (冠動脈造影)、心カテーテル等を行い適応があれば、P T C A (経皮的血管形成術)、ステント挿入やC A B (冠動脈バイパス術)などの治療を選択することになる。また、糖尿病患者では自覚症状を伴わない場合があり、危険因子等から病変が疑われる場合は、定期的検査とともに常に次のス

る。  
おわりに  
動脈硬化性疾患とく  
に糖尿病患者における  
虚血性心疾患、脳卒中や  
下肢閉塞性疾患の頻度  
は増大傾向にあり、しか  
かも重症であり、迅速で的  
確な対応が要求され、そ  
れに基づく治療が求め  
られる。無症状で発症す  
ることも多く、日頃より  
定期的検査と糖尿病の  
コントロール、危険因子  
としての高血圧や脂質  
異常症の治療が大切で  
ある。(重本 幸子)

糖尿病治療の最大目的は、合併症の予防、進展防止にある。そのためには血糖そのものをコントロールすることで、合併症の増悪化を阻止することが可能になる。合併症の中では、小血管合併症（網膜症、腎症、末梢神経障害）は何回か解説してきたので、今回は、大血管合併症としての動脈硬化性疾患（虚血性心疾患、脳卒中、下肢閉塞症疾患）についても、二つ目四倍死亡率が積極的な検査を行つており、発症予防や治療において著しい効果を發揮している。

はポリオール代謝亢進  
(糖と蛋白が結合し、細胞の機能障害をおこす)  
二つは血液、凝固線溶異常(血小板機能異常)、  
三つは血管壁の収縮、弛緩異常であり、三つの相互作用で動脈硬化は進展する。

**主な疾患と診断**  
**虚血性心疾患**

すすめることが重要である。

## 糖尿病と動脈硬化症

心電図、超音波検査等の  
液生化学検査（採血）、  
尿病の関連する動脈硬化の発見に取り組み、血

不外い外の異常、脛骨質亢  
謝異常が考えられる。動  
脈硬化が糖尿病でおこ  
りやすい病因としては  
三つが考えられる。一つ

これらの中には、患者への負担も少なく繰り返し行うことができ、動脈硬化の程度や疾患発見に役立っている。

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

### 一) 足背部ドプラ、脈の硬化を示すPWV動

テツブを考えて診療する必要がある。



年間行事アピール(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22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8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		*4/23 理事会*	
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 歩く会*	5月28日
6月	6/11(江東、江戸川、足立)ブロック	*6/4 総会*	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			10月25日
11月	11/26(京浜東北線・都区外)ブロック	*11/5~11/6 旅行会*	
			11月22日
12月		*12/10 理事会*	12月27日

ピーマンの肉詰めと蓮根の挟み焼き盛り合わせ ミニトマト添え

① 生椎茸は石付きを取りみじん切りにします。

② 木綿豆腐は軽く茹でて水気を切つておきます。

③ 鶏胸皮なし挽肉をボールに入れ、酒を入れ捏ねます。次にしうゆと塩を入れよく捏

お元気でいらつしや  
いますか。

今日は二月に調理実習した一食分の献立をご紹介いたします。野菜をたっぷり使いましたので食べ応えがあると思います。人参が主役になることは少ないので、びっくりするほど食べられてしまうシリーシリーやをぜひ一度作ってみてください。バランスの良い食事をよく噛んでいただきましょう。

糖尿病献立表  
献立に添えて  
管理栄養士  
本多 由美子

(7) 熱したテフロン加工のフライパンに油を薄く敷き、(6)のピーマン肉詰めを並べ蓋をして弱火で片面4分5分ずつ両面焼きます。同様にフライパンに油を薄く敷き、(6)の蓮根を並べ蓋をして弱火で片面4~5分ずつ両面焼き、仕上げに酒、しょうゆを加え全体に絡めます。

(8) 皿にピーマン肉詰めと半分に切った蓮根はさみ焼きを盛り合わせ、ミニトマトを添えます。ピーマン肉詰めには、お好みで小さじ1杯のケチャップをかけて召し上がるください。

④ ピーマンは半分に切つて、へたと種を取つておきます。

⑤ 蓮根は皮を剥き、丸のままたっぷりの水で沸騰してから細めは10分太めは15分ゆでます。少し冷めたら7mm位の輪切りにします。

⑥ ピーマンの内側と蓮根の両面に薄く片栗粉をまぶし、余分な片栗粉は落とします。

ピーマンの中に③の挽肉を合せたものを詰めます。蓮根の上に③を載せその上に蓮根を載せて③の挽肉を挟みます。

ヨーグルトソースかけ

① ブロッコリーは小房に分けは、たっぷりの湯で茹でざるにあけ冷します。

② スナップえんどうは筋を取り、たっぷりの湯で茹でざるにあけ冷します。

③ きゅうりは、煮物に使うような長めの乱切りにして、冷水にさつと晒し、水気を切っておきます。

④ プレーンヨーグルトとマヨネーズ、コショウを混ぜ合わせヨーグルトソースを作ります。⑤ 器に①～③を盛り、④のヨーグルトソースをかけていただきます。

にんじんのシリシリー

①人参は皮を剥き4～5の線切りにし、にらは人参と同じ位の長さに切れます。

②フライパンを温め、ツナの水煮缶を汁ごと入れます。

③ツナの汁が沸騰したら、人参を加えてよく混ぜながら加熱します。水分が足りない時は水を少し加えてください。

④ほぼ火が通つたら、にらを加え、溶き卵を流し入れ、塩コショウで味を付けます。

⑤鍋肌からしようゆを流し入れ混ぜたら器に盛り付けていただきます。

## 本日の実習献立

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
昼 食	ご飯	ごはん	150	3.0						0.1
	ピーマン肉詰めと蓮根挟み焼き盛り合わせ	鶏胸皮なし挽肉	60		0.8					
		木綿豆腐	30		0.3					
		日本酒	5							
		食塩	0.4							0.4
	ミニトマト添え	しょうゆ	1							0.1
		生椎茸	10					*		
		蓮根	60	0.5						
		ピーマン	20					*		
		片栗粉	2	0.1						
にんじんの シリシリー	サラダ油	3				0.3				
	しょうゆ	1								0.1
	日本酒	2								
	ケチャップ	4							0.1	0.1
	ミニトマト	30						*		
	ツナ水煮缶	20		0.3						0.1
	鶏卵	15		0.3						0.1
	人参	60						*		
	にら	15						*		
グリーンサラダ ヨーグルトソースかけ	しょうゆ	1								0.1
	食塩	0.3								0.3
	コショウ	少々								
	ブロッコリー	30						*		
	スナップエンドウ	20						*		
	きゅうり	20						*		
	プレーンヨーグルト	25			0.2					
	マヨネーズ	3					0.3			0.1
	食塩	0.2								0.2
果 物	黒コショウ	少々								
	いちご	50		0.2						

\* 自分の指示カロリー(エネルギー)に合わせて食べましょう！

にてから①の椎茸と  
②の豆腐を入れ更に  
よく捏ねます。

① 人参は皮を剥き4  
5の線刃りにし、こら

\*  
ボイル野菜には  
マヨネーズをか  
ける事も多いか



本多先生よりお知らせ  
毎月、待合室に次回指導日を掲示しております。  
方、特に指導を受けて日々の食事を振り返つ

て頂く良い機会ですの  
で、是非ご参加される様  
お待ちしております。

リニッケで受付をすませ、定刻通り午前九時三十分には、岩本町ビル前を出発しました。間もなく小山副会長より、朝のご挨拶があり、続いて重本先生より今回の旅行についてのご挨拶をいただきました。紅葉の季節でもあり多少の交通渋滞は予想されましたが、案の定八王子付近から車はあまりよく進まず、先生のお計らいで午前十一時過ぎから糖尿病教室が行われました。教室は乗車前に配布された鈴森会会報の糖尿病神経障害、自律神經障害を中心にお話をした。神経障害は、軽症糖尿病であっても、早期から自覚症状を伴わず

は武田信玄の菩提寺乾徳山恵林寺(臨済宗)で南北朝時代には多くの僧侶が、京、鎌倉より来寺し、東国臨済宗の中心として発展したといわれています。元亀四年(一五七三)死去した信玄の葬儀は三年後に盛大に営まれ当寺に葬られたといわれて居ります。午後二時に、ここを出発、勝沼ワイナリーに到着。広々としたブドウ園を眺めながら「ワインの試飲」を楽しみ、資料館では、ワインの歴史とその製造工程の説明もやつていました。午後三時十五分にはここを出发しました。河口湖付近の紅葉はまだ一寸早い様でしたが、ところどこ

り、北村監事の乾杯で宴会は始まりました。まもなく安藤先生よりもご挨拶をいただき、会も時間とともに盛り上がり、自慢ののども次々と披露され、大変楽しい和気あいあいの中での時もすみぎ、午後八時五十分頃に小山副会長のべで会を終了しました。

場食といわれ、ヘルシード栄養価のすぐれたものであると伝えられているという事でした。十二時三十分頃昼食後出发し、山中湖に沿つてバスは走り、外気温も十二度と標識があり、さほど寒さは感じられませんでした。この辺は紅葉もきれいで、見えかくれる富士の山々も大変美しく皆さんも満喫された事と思います。バスも順調に走り、竜坂峠を越え御殿場より大井松田と進み、午後一時四十分頃には海老名に到着しました。ここで休憩をとり出発後午後二時過ぎに発車しました。過活動膀胱症状の質問表が前もって先

り二日間の懇親旅行天候にも恵まれ、事故なく全員無事で楽しく旅行であつた事を喜でいるとのご挨拶をいただき、午後三時過ぎ岩本町ビル前に到着いたしました。第四十三の秋の懇親旅行兼糖病教室は天候にも恵れ、雄大な富士の姿や河口湖、山中湖付近の葉を楽しみ、充実した強会など、会の目的は分に達成されたと思て居ります。この事は員の皆様のご協力と、リニック職員の皆様、関係会社の皆様の大なご盡力あつてからそと心から厚く御礼し上げます。

鉢巻会の方法が行事の一つ、一泊二日の懇親旅行兼糖尿病教室は、今年で第四三回をむかえ、場所は雄大な富士の姿を望む河口湖温泉「花亭おおや」にて行うことになりました。旅行日は十一月六日七日の両日で毎年通り、鈴森内科ク

出口付近では渋滞があり、  
ボンネットを正午前に通過、  
進行方向左側の紅葉が  
少しずつ見られる様に  
なりました。長い竿子ト  
ンネルを抜け、勝沼で高  
速を降り、塩山の昼食場  
所に到着、昼食後、惠林  
寺に向ひました。惠林寺

三十分になりました。石川会長が欠席されたため不肖私が代わりに開会の挨拶を申し上げ、つづいて重本先生より健康の大切さと、毎回変わらずご出席いただいている安藤先生に対するお礼のご挨拶があ

度の高い多量の方から、なんこんと湧き出て、池の中のセンショウもなど水草の揺れ動く様子は実に神秘的で、日本水一〇〇選にも、選定されているということです。昼食は山中湖でしたが、その食事は甲州名物「ほうとう」で武田信玄の戰

管理に注意する様にお話で教室は終りました。引続き皆さん大変樂しみにしてい景品交換会が行われ、中も賑やかに過ごしました。交通状況も極め順調で、昨日出発した本町ビル前に近くな

A black and white portrait of Dr. Toshiaki Kondo, a man with glasses and a suit.

がある糖尿病の軽症から現れてくる合併症であり、早期の診断と治療が必要である。大体以上の様な大変大切な意義のある教室でありました。教室は約三十分位で

午後四時過ぎに到着し、希望者ののみの入場見学致しました。宿泊する「花水亭おおや」には全員午後五時過ぎには各部屋に入り、宴会前の

野ノ海は富士山の伏流水が湧き出でる八つの池の総称で、八海のうち最大の湧池は直径が十二米深さ五メートルほどある円錐状で、北側には一メートルほどの穴があり、地

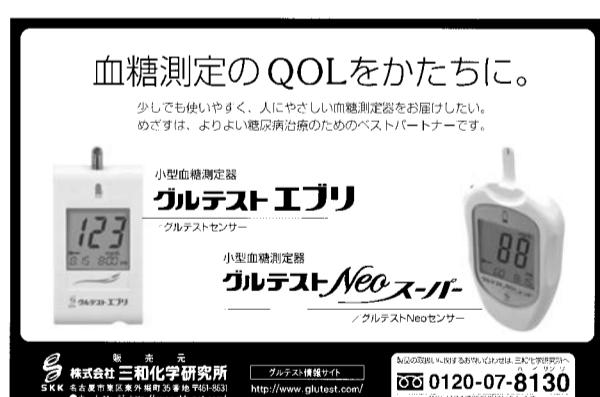
第四三回 懇親旅行兼  
糖尿病教室

徴があり、症状としては  
両足のしびれ、痛みがあ

士山の雄々しい姿もこ  
美しく思われました。富

して、身を清めて富士登山の第一歩をふみ出す

生。酔石を机に置いたが、前日の教室



第43回 紫森会研修旅行（河口湖温泉） 平成22年11月6日 - 7日

## 鈴森会入会のお知らせ

鈴森会は、昭和四十年に創立された患者さんの会です。

当会の設立目的は、糖尿病及びその他の生活習慣病に関する正しい知識の普及、糖尿病患者及びその家族の療養指導など皆様の健康の推進に寄与することにあります。

## ☆鈴森会の主な活動☆

- ブロック会：各地域の患者さんに集まって頂き、ビデオ講座など行っています。（年六回）
- ミニ講演会：重本先生による、生活習慣病の講演会を行っています。（年二回）
- 糖尿病教室：管理栄養士による糖尿病食の実地指導と質疑応答を行っています。（カロリー計算した食事を作り、実際に召し上がっていただきます。）
- 栄養相談・管理栄養士が一人三十分ずつ食事について指導しています。
- 歩く会：先生と職員が同行してそれぞれの場所を散策します。（年二回）
- 旅行：先生方や職員が同行し旅館に一泊して交流を深めています。
- 盛り沢山な企画になっています。（年一回）
- 総会：一年間の行事や収支報告、各分野の先生方をお招きし講演をしていただいております。

\* 鈴森会は糖尿病以外の方などなたでも入会できますので、受付までお声をかけて下さい。

鈴森会の活動をよく理解し、一人でも多くの方が会員となり共に助け合い、力を合わせて、糖尿病の克服と健康増進を実現しましょう！

尚、会のお知らせは随時、当クリニックの待合室にて掲示されていますので、是非、御覧になつて下さい。

日本糖尿病協会支部 鈴森会会长 石川 喜一郎

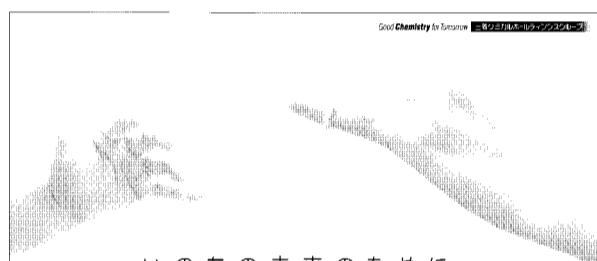




生命の大切さ、  
人から人へ：  
私たちには、  
笑顔が見える  
視線で接します。

カロリーオフ！  
さらにスッキリ  
"tasty ion"

科研製薬株式会社  
http://www.kaken.co.jp



いのちの未来のために。

医薬品の創製を通じて、世界の人々の健康に貢献します。  
私たちが、日本の医療に貢献する新薬の研究開発にまつわる取り組みとともに、安全・安心な医薬品の提供を通じ、ひとりひとりの健走向を実現いたします。前途有望な新薬、これからも挑戦を続けています。

田辺三菱製薬  
www.mitsubishi-pharma.co.jp

## Dedicated to Man's Fight against Disease and Pain



“病気と苦痛に対する  
人間の戦いのために。”

我社の創業は西暦1717年で  
あり、280余年という伝統の  
歴史を持っております。  
この伝統の上に人間の病気  
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  
〒151-0026 東京都中央区銀座五丁目5番5号  
03-5540-0100

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"

POCAR SWEAT stevia

ポカリスエットステビア

POCAR SWEAT stevia

ポカリスエットステビア

カロリーオフ！  
さらにスッキリ  
"tasty ion"

POCAR SWEAT stevia

ポカリスエットステビア

POCAR SWEAT stevia

POCAR SWEAT stevia

## いい肌つづけ。



● ポカリスエットステビアの電解質濃度  
■ ナトリウム(mEq/l)  
Na<sup>+</sup> ..... 21  
K<sup>+</sup> ..... 5  
Ca<sup>2+</sup> ..... 1  
Mg<sup>2+</sup> ..... 0.5  
氯化物(mEq/l)  
Cl<sup>-</sup> ..... 16.5  
 citrate<sup>2-</sup> ..... 10  
 lactate ..... 1

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、肉体疲労時のビタミン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。



pfizer

カデュエット配合錠

株式会社 Pfizer Japan Inc.  
Pfizer Japan Inc. 1-1-1 Higashishinjuku, Shinjuku-ku, Tokyo 160-0023  
電話 (03) 6266-1000 (代表) FAX (03) 6266-1800  
http://www.pfizer.jp

株式会社 アステラス製薬株式会社  
〒100-0005 東京都千代田区内神田4-1-1 朝日生命ビル  
電話 (03) 6266-1000 (代表) FAX (03) 6266-1800  
http://www.astellas.com/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/

BANYU  
A subsidiary of Merck & Co., Inc.  
Wholly-owned Subsidiary, N.J., U.S.A.

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ます。  
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

ノボノルディスクは、すぐれた医薬品の提供だけではなく、  
患者さんや医療従事者のみなさまの声にも耳を傾け、  
糖尿病ケアのさらなる改善を目指していきます。  
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。

ノボノルディスク ファーマ株式会社  
〒100-0005 東京都千代田区内神田4-1-1 朝日生命ビル  
電話 (03) 6266-1000 (代表) FAX (03) 6266-1800  
http://www.novonordisk.co.jp

novo nordisk