



糖尿病は血管病
(脳梗塞、心筋梗塞)

はじめに
日本人の死亡原因の二位が心疾患、三位が脳血管疾患であり、ガンと肩を並べている。患者数でいえば二五〇万人といわれ、突然死や認知症、寝たきりの原因にもなっている。そこで血管障害の主因である糖尿病の発見から経過をふりかえってみよう。

高血糖はインスリン欠如や分泌不全によって糖代謝、蛋白代謝、脂質代謝異常をおこし、究極的に腎臓や網膜の細小血管異常、末梢神経損傷を引きおこし、動脈硬化、骨粗鬆症、変形性関節症、認知症、老化などを与えているといわれている。従って、高血糖によって末梢神経、血管にこびりついて糖蛋白(悪玉)が変化をおこし、障害させると思われる。原因は高血糖による代謝異常なので、血糖コントロールすることが予防の要諦である。高血糖が続くと、すべての臓器、器官にソルビトール(ポリオール代謝)、フルクトース(糖代謝産物)といった処理されにくい物質が附着して細胞はふくれ上がり、酸欠となつてやがて細胞は機能を果たせなくなる。高血糖になればなる程、急速に活性化され、ソルビトール蓄積がおこり、障害が促進される。

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 石川 喜一郎
編集発行人 田中、金森

Advanced Glycation End products) といつて糖と蛋白が結びつく反応(メイラード反応)によって蛋白質が劣化して傷つく現象で、動脈硬化、がん、骨粗鬆症、変形性関節症、認知症、老化などを与えているといわれている。従って、高血糖によって末梢神経、血管にこびりついて糖蛋白(悪玉)が変化をおこし、障害させると思われる。原因は高血糖による代謝異常なので、血糖コントロールすることが予防の要諦である。高血糖が続くと、すべての臓器、器官にソルビトール(ポリオール代謝)、フルクトース(糖代謝産物)といった処理されにくい物質が附着して細胞はふくれ上がり、酸欠となつてやがて細胞は機能を果たせなくなる。高血糖になればなる程、急速に活性化され、ソルビトール蓄積がおこり、障害が促進される。

くなるといわれ、その多くが動脈のアテローム変化といわれている。危険因子としては、肥満、喫煙、飲酒、ストレス、脂質異常、高血圧症などがあり、明らかな相関がみられる。糖尿病を合併している場合、インスリンや血糖降下薬を使用しているにもかかわらず、インスリン不良(最大原因は過食、暴飲)の場合、必要以上に長期的使用することになる。高血糖のインスリンが異常に高い状態になる。これが血液、血管壁を刺激し、アテローム硬化を引きおこす原因になっている。血中のインスリンが過剰に存在し、必要以上に血管壁に溜まり、大動脈変化を引きおこす。少ないインスリン量と内服薬によって適正にコントロールすることが重要である。

を確認して臨床使用したいと思えます。最も大切なことは、高血糖の是正であり、食後の血糖コントロールにつきまると思いますが、従って、食生活、運動を基本に、インスリン、内服薬の併用も行い、合併症の有無を確認し、適切な治療を心がける必要があると思えます。
(院長 重本 幸子)

食後の胃もたれ、食べすぎに
胃粘液を増やして、胃もたれを改善し、元気な胃を取り戻していく
新セルベール整胃錠
効能・効果：胃もたれ、食べすぎに
「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。
エーザイ株式会社

novo nordisk
90
CHANGING LIVES FOR 90 YEARS
糖尿病ケアの世界的なリーディングカンパニー
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® - 糖尿病を変える」を掲げ、糖尿病克服に向けての研究開発はもろろのこ、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

Lilly
「ミラクルをちょうだい」
創薬から135年。まだ満たされない医療ニーズにこたえるため、絶えなくイノベーションを追求し、数々の「世界初」、「ミラクル」を生み出してきました。医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的な薬を求めて真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。
日本イーライリリー株式会社
〒651-0086 神戸市中央区福上町7-1-5
http://www.lilly.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/

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.mt-pharma.co.jp

管理栄養士
本多 由美子

糖尿病献立表

献立に添えて

実りの秋、食欲の秋、食べ物がおいしい季節ですが、うっかり食べ過ぎになってはいませんか？糖尿病食は特別な食事ではありませんが、バランス良く適切なエネルギーになっていくかどうか見直してみましよう。

今回は、不足しがちな食物繊維をたっぷり摂るために、野菜やきのこの他に、主食に麦ごはんやライ麦パンを取り入れました。

それでは四季の恵みがいただけることに感謝しつつ「いただきます。」

作り方及び食品交換について

【朝食】
ライ麦パンサンドイッチ

①レタスはきれいに洗って、水気を切っておきます。

②玉葱は薄切りにし、さつと水に晒してから水気を切っておきます。

③トマトは5mmぐらいの厚さに切っておきます。

④卵は固茹でにして輪切りにします。ロースハムは薄切りを1枚

⑤ライ麦パンの2枚に薄くマヨネーズを塗り、1枚には野菜とロースハムを、もう1枚には野菜と茹で卵をのせていただきます。
大豆サラダ
①大豆の水煮缶はそのままでも構いませんが、軽く茹でてから使います。

②人参はきれいに洗い、大豆と同じぐらいの大きさに切り、軽く茹でておきます(人参は生でも良いのですが、角切りなので軽く茹でた方が食べやすいと思います)。
③きゅうりとセロリもきれいに洗ってから、大豆と同じぐらいに切

④ボールに①②③を入れ、ノンオイルドレッシングで軽く和えてから器に盛ります。
りんご

【昼食】
ごはん
蒸し魚のきのこあんかけ
①かれいは水気を拭き取ってから塩と酒を振り、強火で5分蒸してから中火で8〜10分ぐらい蒸します。

②長葱はきれいに洗って、斜め薄切りにします。
③人参は線切りにします。
④椎茸は石付きを取り線切りにし、しめじは小房に分けておきます。

⑤鍋に出し汁を入れてから人参を入れ、ひと煮立ちしたらしょうゆときこのこを入れ、煮立ってきたら長葱を入れ、火を止めます。
⑥深皿にかれいをのせ、きのこあんをかけていただきます。

お浸し
①ほうれん草は、良く洗ってから茹で、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、花カツオをかけ、出し汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

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	ライ麦サンドイッチ	ライ麦パン	90	3.0						1.2	
		ロースハム	20			0.5				0.5	
		茹で卵	25			0.5					
	大豆サラダ	トマト	30						*		
		レタス	20						*		
		玉葱	5						*		
		マヨネーズ	8					0.8			0.1
		大豆水煮缶	30			0.5					
		きゅうり	30						*		
		人参	15						*		
	ドレッシング	セロリ	10						*		
		ノンオイル	10								0.5
	紅茶	紅茶	少々								
果物	レモン	5									
昼食	ごはん	ごはん	150	3.0							
		油揚げ	5			0.3					
		大根	40						*		
	味噌汁	かつおだし	140								0.1
		味噌	10							0.3	1.2
		かれい	80			1.0					0.2
	蒸し魚	塩	0.7								0.7
		酒	5								
		しめじ	20						*		
		椎茸	10						*		
		人参	5						*		
		長ねぎ	10						*		
		出し汁	20								
お浸し	しょうゆ	3								0.4	
	ほうれん草	60						*			
	花かつお	0.5									
果物	しょうゆ	3								0.4	
	出し汁	3									
	早生ミカン	80		0.4							
夕食	麦ごはん	麦ごはん	150	3.0							
		牛肉七味焼	60			1.5					0.1
		酒	3								
	漬けたれ	白ごま	2					0.1			
		万能ねぎ	5						*		
		ゴマ油	1					0.1			
		コショウ/七味	各 少々								
		砂糖	1							0.1	
	付け合わせ	しょうゆ	5								0.7
		酒	5								
		サラダ油	3					0.3			
		ブロッコリー	30						*		
		茹でトウモロコシ	40	0.4							
ミニトマト		30						*			
さつまあげ		30			0.5					0.6	
炊き合わせ	里芋	70	0.5								
	こんにゃく	40						*			
	いんげん	20						*			
	人参	20						*			
	かつおだし	100								0.1	
	しょうゆ	8								1.2	
	砂糖	2							0.1		
	酒	5									
	かぶ	40						*			
	柿	30		0.2							
酢の物	塩	0.3								0.3	
	酢	5									
	牛乳	180				1.5				0.2	
間食	牛乳	180				1.5			0.2		
合計	20.1単位	1608 kcal	9.9	0.9	4.8	1.5	1.3	1.2	0.5	8.5	

*お浸しにしようゆをそのままかけないようにしませう。毎回お話ししておりますが、出し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せん。それが面倒とおっしゃる方は、減塩しようゆを使用しましょう。

果物 早生みかん

【夕食】
麦ごはん

*麦ごはんの押し麦は、米と同量使いますが、気になる方は、押し麦3割ぐらいからお試しください。

牛肉七味焼き

①牛肉は焼き肉ぐらいの厚さに切ったものに酒を振りかけておきます。

②白ごまは煎ってから荒くすりませます。

③万能葱は小口切りにします。

④ボールに②、③、ごま油、砂糖、しょうゆ、酒、コショウ、七味を

入れ混ぜたら、①の肉を入れ軽くなじませます。

⑤フライパンにサラダ油を入れ、④の肉を焼

きます。

⑥器に付け合わせの野菜と一緒に盛り付け、いただきます。

付け合わせ

①ブロッコリーは小房にわけてから、たっぷりの水で茹でておきます。

②とうもろこしは茹でるか、電子レンジで4

⑤分加熱します。
③ミニトマトはへたを取ってきれいに洗います。

炊き合わせ

①さつま揚げは半分に取りまします。

②人参はきれいに洗ってから輪切りにします。

③こんにゃくは手綱にし、下茹でします。

④里芋は皮を剥きます

(里芋のぬめりが気になる方は下茹でしてから使います。)

⑤いんげんは筋を取ってから5cmに切り、茹

でておきます。

⑥鍋に出し汁を入れ、人参と里芋を入れてほぼ火が通ったら調味料を加えこんにゃくとさつま揚げを入れます。ひと煮立ちしたら、いんげんを入れ火を止め、しばらく味をなじませてから器に盛りいただきます。

酢の物

①かぶは皮を剥き、薄切りにします。

②柿は皮を剥きイチウ切りにします。

③ボールに調味料を入れ混ぜ合わせたら①を入れ良く合わせてから少し置きます。かぶがしんなりしたら

②を入れ味がなじんだら器に盛りいただきます。



鈴森会総会
通院治療40年
表彰謝辞
小川 敏雄



本日は、通院治療四十年の表彰をして頂きまして厚くお礼申しあげます。長年にわたり通院治療ができましたのも、先生方始め、職員の方々又鈴森会の皆様方のご指導ご鞭撻によるたまたまの深く感謝申し上げます。私は病氣治療に、四つのことを目標に努力して参りました。

- 1、通院日は必ず守る。
- 2、先生の指導は守る。
- 3、家族の協力を得る。
- 4、学習会及び行事には参加する。

以上の4つでございませう。これからも、この目標に向って更に治療に専念して参りたいと考えています。今後共よろしくお願い申し上げます。本日は誠にありがとうございました。



鈴森会総会
通院治療二〇年
表彰謝辞
三田 清次



此の度、鈴森内科クリニックでの通院治療二〇年に当り表彰を頂きまして、誠に有難うございました。私の初診は平成七年二月ですが、鈴森クリニックにお世話になったきっかけは、右副腎に腫瘍ができ東京医科大学病院で手術を要することになり、その手術前に血糖値を大きく下げないと手術が困難との理由で、当時の担当医の大島教授から紹介されたのが最初でした。

以来今日まで、先生方をはじめ職員の皆様の懇切丁寧なご指導により、途中多少の起伏はありましたが、今日まで大過なく八五歳まで元気に治療に専念できましたことに對し、心から感謝申し上げます。本当に有難うございました。



伝統産業について
佐 竹

この度会報への掲載のご依頼をいただきまして、大変恐縮しております。私と鈴森内科クリニックとの付き合い合

感謝しています。

お付き合いの始まりは、私が所属しております健康保険組合での検診において、特に糖の値が悪く、このままでは死んでしまいますと言われ、鈴森クリニックにお

世話になりました。いいわけでは無いですが、その夏は大変熱く、多くの缶ジュースを飲んでしま

まい、悪い結果になったのではないかと思ひます。

その時健康保険組合

の顧問の医師がいらつしやいました。その方が学校の先輩で、偶然とは恐ろしいと思ひました。その当時の最初の印象はクリニックの患者さんの多さには大変驚きました。その結果か

も知れませんが、クリニックの中が戦場のような騒ぎで看護師さん

も先生もクリニックのなかを走っているような感じでした。

事務局から文章の内

容はなんでも良いからお任せしますと言われ

ましたが、年をとり、

体重が増え、動きが鈍くなり、趣味というものがなくなり、困ってしまいました。そこで仕事の話しをさせていただきました。私と鈴森内科クリニックの付き合い合

間、私と二代にわたり、紙屋を商いとしてきました。当社が扱いは、和紙と言われているものであります。洋紙は木材より生産、和紙は草より生産されて

紙は草より生産されて

います。製造過程はそれほど変わり無いと思ひますが、洋紙は水分を

含む量があまりありま

せんから、丈夫でロールの生産に適し、印刷用

に適しております。それ

に反して、和紙はロールのものには出来ません。葉書、色紙、日本酒のシ

ール、お札、株券(現在

はありませんが)などは、当社は親の代は襖紙、障

子紙(業務用です)でロ

ール状ではありませんが、床の間に飾る掛け軸の裏紙、表の生地、その部

材、額縁などです。現

在は紙も洋紙の物になり、壁紙、カーテン、床材などに変化してきま

りました。私が学生の頃は襖紙が全盛でしたので、色々のことを教えられ

ました。襖の作成、掛け

軸の良し悪し、それに付随して絵の勉強、お茶

(点前)の作法、当時のお茶室の襖、寺院の襖

作り、お茶の流派の仕様で作りました。紙と言う物は大変貴重な物として、外国では大事にされております。洋紙の材料は木材であり、家や橋を作ることが出来る木を崩して紙を作る訳ですから、貴重なものとして扱われています。現在の紙を使用しない傾向はその一部の現れかと思ひます。日本

現れかと思ひます。日本

においては、紙の種類が洋紙と和紙の二つの材質が異なった物が存在し、皆さんに使用されて

ています。

この事は、日本は大変贅沢な国であり、紙質の感触などの感覚を大事にしており、大変繊細な国民と思われれます。

しかしながら、和紙の紙

は現在あまり使わなくなり、和紙の製造に携わるものとしては、非常に心配しています。材質からくる弱さにより、耐久性、耐水性が無く、現在の皆様の生活に溶け込

むこともなく現在にい

たっていると思ひます。襖紙の和紙は福井県が産地です。かつては山

あい環境の大変厳しい

所でした。山の反対側は漆の産地です。和紙は、現在の日本各地で作

られてはいるようですが、

製造方法はそれほど難しく無いですが、水を大量に使用しますので、水の冷たさ等 作業が大変

厳しい産業ですので、昔は農家の方々が農閑期

に行くと聞いておりま

す。襖紙も障子紙も現在の住宅に使用されず残念です。障子紙は防火性の問題で嫌われ、襖はコストの問題があります

が伝統は大切にしたいものです。家の内装材料も取り扱っておりますので、家の中のカビ、材料のしみ、構造上の問題、室内汚染からくる人体の発疹、室内の汚染の測定、建築上の室内の防火、内装材のゴミのリサイクル、内装材の選定など

勉強させられました。最後に申し上げますが、先生始めクリニックの皆さんには、私を始め社員も数名 お世話になり、新入社員の健康診断など

社員の健康診断など

においても お世話になっております。私も健康組合の理事をしており

ますが、病気の早期発見

が医療費の減少の為、強く言われております。今後ともご指導の程、

お願い致します。

本多先生よりお知らせ
毎月、待合室に次回指導

日をご案内しております。

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ので、是非ご参加される様お待ちしております。

お知らせ

鈴森会では、各種の行事を行っております。皆様のご参加をお待ちしております。尚、鈴森会の入会は随時募集しております。詳細につきましては、受付までお尋ね下さい。

お知らせ

鈴森会では、各種の行事を行っております。皆様のご参加をお待ちしております。尚、鈴森会の入会は随時募集しております。詳細につきましては、受付までお尋ね下さい。

鈴森会では、各種の行事を行っております。皆様のご参加をお待ちしております。尚、鈴森会の入会は随時募集しております。詳細につきましては、受付までお尋ね下さい。

お知らせ

鈴森会では、各種の行事を行っております。皆様のご参加をお待ちしております。尚、鈴森会の入会は随時募集しております。詳細につきましては、受付までお尋ね下さい。

鈴森会では、各種の行事を行っております。皆様のご参加をお待ちしております。尚、鈴森会の入会は随時募集しております。詳細につきましては、受付までお尋ね下さい。

総会



糖尿病とともに、
はつらつと生きる
あなたのために。



●製品の取扱いに関するお問い合わせは、三和化学研究所へ
フリーダイヤル **0120-07-8130** ハイサンワ
お問い合わせは365日24時間お受けいたします。

株式会社 三和化学研究所
SKK 名古屋市東区東外坂町35番地 〒461-8631
●ホームページ <http://www.sk-net.com/>
●グルテスト情報サイト <http://www.glutest.com/>



「いつも笑顔で過ごしたい」
そんな想いを情熱に変えて、
日々新薬の研究開発に打ち込んでいます。
私たちは心豊かな生活の実現に向けて、
常に医薬品を必要としている人々を
見つけ続けます。



科研製薬株式会社
東京都文京区本駒込二丁目28番6号
<http://www.kaken.co.jp/>

Better Health, Brighter Future



タケダから、世界中の人々へ。より健やかで輝かしい明日を。

一人でも多くの人に、かけがえのない人生をより豊かに暮らしてほしい。タケダは、そんな想いのもと、1781年の創業以来、革新的な医薬品の創出を通じて社会とともに歩み続けてきました。
私たちは今、世界のさまざまな国や地域で、予防から治療・治療にわたる多様な医療ニーズと向き合っています。その一つひとつに力添えしていくことが、私たちの新たな使命。よりよい医薬品を持ち帰っている人々に、少しでも早くお届けする。それが、いつまでも変わらない私たちの想い。
世界中の英知を集めて、タケダはこれからも金力で、医療の未来を切り拓いていきます。

www.takeda.co.jp

武田薬品工業株式会社

Dedicated to Man's Fight against Disease and Pain



水無瀬総合研究所

“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年余という伝統の歴史を持っています。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
〒154-8526 大阪府中央区南船場2丁目1番5号

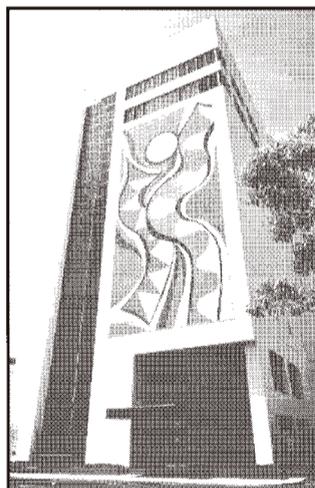
020401



Working together for a healthier world™
より健康な世界の実現のために

様々な病気に打ち勝つため、ファイザーは世界中で新薬の研究開発に取り組んでいます。画期的な新薬の創出に加え、特許が切れた後も大切に長く使われているエスタブリッシュ医薬品を医療の現場にお届けしています。

ファイザー株式会社 www.pfizer.co.jp



Otsuka-people creating new products
for better health worldwide

Otsuka 大塚製薬株式会社
東京都千代田区神田町2-9



イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。



Daiichi-Sankyo

製薬会社は、
幸せな未来を
描けているだろうか？

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探るがない信念で、画期的な医薬品やワクチンの開発に取り組んでいきます。

MSD株式会社

東京都千代田区九段北一丁目13番12号 味のスタジアム www.msd.co.jp



からだ・くらし・すこやかに

大日本住友製薬

www.ds-pharma.co.jp