

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　金森、川田

糖尿病は血管病

寿命変化と糖尿病

二〇〇六年平均寿命は男性八十歳、女性八十六歳と高くなっている。糖尿病患者寿命は七十歳前後である。一方、三大死因は悪性新生物、心脳血管疾患、肺炎となっている。その結果、寿命はのびているが決して人々の豊かさに結びついていない。寿命の延長によって物質的、精神的豊かさも伴っていない現状である。

生活習慣病としての糖尿病

一九五六年以来四十年間成人病として慣れ親しんだ糖尿病は、一九九六年遺伝的因子と生活習慣が関与する疾患としてクローズアップされてきた。今日、糖尿病は広く行政用語として定着し、発症や予防をする一次予防に焦点が移行してきた。とくに生命と深く関与する疾患として糖尿病が最大注目(医療費削減に問題もあるが・・)され、血管全体が侵される症状として予防、早期発見に重点がおかれている。

今回は血管病としての糖尿病の病変、とくに動脈硬化に焦点をあててみる。

糖尿病と血管病

合併症の中で網膜症、腎症、末梢神経障害は細小血管障害であり、虚血性心疾患、脳卒中、下肢閉塞性障害は大血管合併症でもあり、致命的合併疾患である。

糖尿病は血管病であり、糖尿病発症から十～十五年かけて発症するといわれている。診断は困難とされているが、最近では新しい検査診断方法も導入されている。当クリニックでもその早期発見に全力を上げている。とくに日常診療の中で血圧、喫煙、採血(コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、他)、心電図、超音波検査(下肢、頚部、腹部、他)PWV(大動脈伝播速度)検査は重要である。さらに、MRI(A)、心エコー等の循環器検査が必要である場合、専門外来を紹介している。

動脈硬化のメカニズムとは?

動脈硬化は加令とともに進行し、糖尿病の場合は進行がとくに早くなり、非糖尿病患者と比較すると死亡率が3～4倍高いといわれている。動脈硬化そのもののメカニズムは動脈内腔の脂肪が沈着し、壁が肥厚し、内腔が狭くなり、さらに肥厚、石灰化、血栓化を生じて最終的には心筋梗塞、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化、大動脈瘤など恐ろしい結末をむかえることとなる。それらの要因には高血圧、脂質異常、生活習慣(喫煙、運動不足)の関与も考えられ、なかでも糖尿病は最大原因となる。糖尿病での最大病因としてポリオール代謝亢進(AGEs:糖と蛋白が結合し、細胞の機能障害をおこす)血液凝固線溶系異常(血小板機能異常)、血管壁の収縮、弛緩異常であり、その相互作用で動脈硬化は進行するといわれている。

動脈硬化の診断は?

診断は、総合的判断が必要で、一般的に、血圧測定、採血をして、中性脂肪、コレステロール(HDLc、LDLc、LDLc他)血糖、HbA1c、血算(血小板数)、CRP(高感度)、をチェック、その上で心電図、24時間心電図、PWV検査(血管年齢)足背部エコー、頚動脈エコーを必要に応じて検査　追加し、さらに必要であれば、MRI(A)、CTの追加検査をしている。動脈硬化の進行は、糖尿病の進展と併行し、重大な合併症を若起するが、早期治療のためにも積極的な検査を受けて欲しい。

糖尿病における動脈硬化由来疾患

糖尿病患者の寿命は平均寿命よりも約十年短いといわれ、その原因は動脈硬化由来と考える。最も多い疾患として虚血性心疾患が多く、症状としては労作性胸部圧迫感、胸痛(心筋梗塞では20分以上)があれば、狭心症や心筋梗塞を疑い、心電図検査を行い、緊急性があれば、循環器専門外来を紹介することとしている。冠動脈造影(CAG)、心カテーテル治療、経皮的冠動脈形成術(PTCA)ステント挿入、冠動脈バイパス術(CABG)などの治療で一命をとりとめている患者は沢山います。脳卒中も同様ですが、最大の原因は高血圧、動脈硬化であり、外来診療の中で、めまい、ふらつきで発見されることが多く、脳梗塞(小脳梗塞含む)が最も多く、MRI(A)、CTで発見されることが多い。閉塞性動脈疾患(PAD)も多く、とくに下肢閉塞性動脈疾患は多く、足が冷たい、間欠性跛行などの訴える患者さんは要注意である。

治療は?

とくにコレステロール、LDLコレステロールが高値となる場合は抗コレステロール薬、高血圧症に対しては降圧剤を総合的に判断し、投薬開始する。勿論、生活習慣(喫煙、運動不足)の改善に努め、病態が進行する前に正常化させることが肝要である。

おわりに

糖尿病と動脈硬化との関係は古くからいわれているが、検査方法の多様化で、早く診断することが可能となっている。糖尿病における死因の第一原因である動脈硬化による合併症は増加の一途をたどっているが無症状で経過することが多いので日頃から積極的にチェックする必要があり、糖尿病の中心的課題として今後とも注目される。

(院長　重本　幸子)



年間行事予定表(平成28年度)

	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1/23ミニ講演会*		1月22日
2月	2/27(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロツク		2月26日
3月	3/26(市川)ブロツク (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26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)ブロツク	*　5/22　歩く会*	5月28日
6月	6/25(江東、江戸川、足立)ブロツク	*　6/11　*理事会*	6月25日
7月	7/23(多摩地区・都区外)ブロツク		7月23日
8月	*8/27ミニ講演会*		8月22日
9月		*　9/4　歩く会*	
10月		*　旅行会*	10月22日
11月	11/26(千葉・埼玉・神奈川)ブロック		
			11月26日
12月		*12/10　理事会*	12月20日

糖尿病献立表
献立に添えて
本多　由美子

食欲の秋、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、適切なエネルギーになっているか、バランスよく食べているかどうか見直してみましょう。

不足しがちな食物繊維をたっぷり摂るために、主食に麦ごはんやライ麦パンを取り入れました。毎食が無理という方も1日1食だけでも召し上がってみてはいかがでしょうか。

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】

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。

味噌汁

①なべに出汁を入れ火にかけ、さいの目に切った豆腐を入れます。

②軽く火が通ったら分量の味噌を溶かし火を止め、お椀に盛り小口切りした浅葱を散らしいただきます。

挽肉と野菜の炒めもの

①もやしはきれいに洗ってざるに取り水気を切っておきます。

②ピーマンはへたと種を取り線切りにします。

③人参は皮をむいてから線切りにします。

④中華鍋を火にかけ、熱くなったらサラダ油と挽肉を入れ、人参ピーマンもやしの順に入れ炒めます。

⑤塩とコショウで味を整え器に盛ります。

かぶのあっさり漬け

①かぶはきれいに洗ってから薄切りにします。

②柚子は皮を線切りにし、果汁は別にしておきます。

③ボールに塩と果汁を入れ混ぜ合わせたら①のかぶとあわせ少し置いてから②の皮の線切りと合わせて器に盛ります。

【昼食】

チキンサンド

①プリーツ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、さっと水に晒してから水気を切っておきます。

③鶏もも肉は、塩とコショウをしておきます。

本日の献立

エネルギー　1600kcal　　訂正版

	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	麦ご飯	ごはん	150	3.0							
	味噌汁	絹ごし豆腐	30			0.3					
		浅葱	5						*		
		出汁	150								0.2
		味噌	8							0.2	1.0
	野菜炒め	豚挽	30			1.0					
		もやし	70						*		
		ピーマン	20						*		
		人参	15						*		
		サラダ油	2					0.2			
		食塩/コショウ	0.4/少々								0.4
	かぶの あっさり漬け	かぶ	20						*		
		柚子皮・果汁	3								
		食塩	0.3								0.3
昼食	チキンサンド	ライ麦パン	60	2.0							0.7
		食パン	30	1.0							0.4
	（鶏もも肉のガーリック焼）	鶏もも皮なし	60			1.0					0.1
		にんにく	2						*		
		食塩/コショウ	0.3/少々								0.3
		しょうゆ	1								0.1
		オリーブ油	3					0.3			
	（野菜）	玉葱	15						*		
		プリーツレタス	20						*		
	サラダ	ハーフマヨネーズ	10					0.5			0.2
		チーズ	20			1.0					0.6
		トマト	50						*		
		きゅうり	30						*		
		セロリ	20						*		
		きゅうり	30						*		
		ノンオイルドレッシング	10								0.5
	紅茶	紅茶/レモン	150/一切れ								
	果　物	柿	80		0.5						
夕食	ご飯	ごはん	150	3.0							
	茶碗蒸し	卵	25			0.5					0.1
		海老	10			0.1					0.1
		銀杏	2	0.1							
		松茸	5						*		
		三つ葉	2						*		
		出汁	50								0.1
		酒	2								
		食塩	0.4								0.4
		しょうゆ	1								0.1
	さわら刺身	さわら	70			1.2					0.1
		大葉	2						*		
		大根	30						*		
		しょうゆ/わさび	5/少々								0.7
	炊き合わせ	さつま芋	60	1.0							
		人参	20						*		
		いんげん	15						*		
		しめじ	30						*		
		出汁	120								0.1
		食塩	0.8								0.8
		しょうゆ	2								0.3
		みりん	6							0.2	
	お浸し	ほうれん草	60						*		
		花かつお	0.5								
		しょうゆ	3								0.4
		出汁	3								
	果　物	早生みかん	80		0.4						0.2
間食	牛　乳	牛　乳	180				1.5				
合計		20単位	1600kcal	10.1	0.9	5.1	1.5	1.0	1.0	0.4	8.2

④フライパンにオリーブ油とニンニクの薄切りを入れ火にかけ、油にニンニクの香りが移ったら③の鶏肉を入れ両面を焼き、仕上げにしょうゆをからませます。
⑤ライ麦パンの２枚に薄くマヨネーズを塗り、野菜と④の肉をそぎ切りにして挟みます。軽く重石をしてなじんだら食べやすい大きさに切って皿に盛ります。

サラダ
①チーズは角切りにしておきます。
②トマトはきれいに洗い、輪切りに切り器に敷きます。
③きゅうりとセロリもきれいに洗ってから、角切りにします。
④ボールに①と③を入れ、ノンオイルドレッシングで軽く和えてから②のトマトの上に盛ります。

紅茶
果物　柿
＊柿は、出始めの小ぶりのもので１単位になります。今回の分量は、出始めの物なので半分になります。

【夕食】
ごはん
茶碗蒸し
①かつお節で、出汁を取って冷ましておきます。
②卵を溶き、①の出汁と調味料を合わせて加えて、裏ごします。
③海老は背わたを取っておきます。
④松茸は薄切りにしておきます。
⑤器に海老、松茸、ぎんなんを入れ②の卵液を入れ泡を取り除きます。
⑥蒸気の上がった蒸し器に入れ１０～１５分蒸し、仕上げに三つ葉をのせて１０秒蒸して出来上がりです。

さわら刺身
①大根のつまは市販のもので構いませんが、秋になって美味しくなった大根で作ると野菜の爽やかさがお刺身を更に美味しくします。
②器の向こう側に大葉と大根を、手前に刺身を盛り、わさびを添えます。

炊き合わせ
①さつま芋は皮を剥き半月切りにします。
②人参はきれいに洗ってから皮を剥き輪切りにします。
③いんげんは筋を取って５㎝に切っておきます。
④しめじは石付きを取り、小房に分けます。
⑤鍋に出し汁を入れ調味料を加えひと煮立ちさせたら④のしめじを加え冷ましておきます。
⑥次に①～③を茹で熱々を⑤の冷めた煮汁に入れ、しばらく味をなじませてから器に盛りいただきます。

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、３㎝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、出し汁で割ったしょうゆをかけていただきます。
＊お浸しにしょうゆをそのままかけないようにしましょう。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す。この出し汁割しょうゆはまとめて作って冷蔵庫に入れておけば、２日間は使えます。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。

果物　早生みかん
【間食】
牛乳

☆　☆　☆

本多先生よりお知らせ

毎月、栄養指導をしております。
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、是非ご参加されるようにして下さい。
お待ちしております。



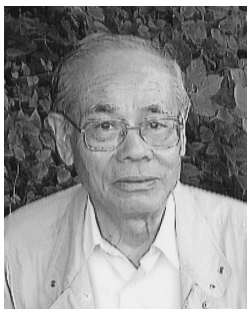
鈴森会定時総会　通院二十年表彰謝辞

S・N

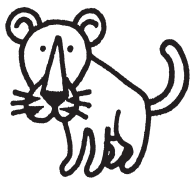
このたび私定時総会において、通院二十年の表彰を頂きまして大変ありがとうございます。
これも先生初め看護婦さん事務の方々の暖かい御指導、励ましのおかげと思っております。
私も今六十才に成り、思いかえしても大変長い期間ご指導頂いたと感謝するばかりです。
所属している健康保険組合から指導され、当クリニックを受診させていただきました。その当時は若く元気でしたので健康に対して注意をさほど関心も在りませんでしたが、この年になりますと同級の者の話も健康に関しての話しばかりです。
本日は受賞された皆様の謝辞というお話いただきました。
大変恐縮するばかりですが、お許しを頂きまして話をさせていただきました。
今後ともクリニックにて患者皆様にご指導を賜れば幸いです。
実のない話しで恐縮でございますが謝辞とかえさしていただきます。
有難うございました。

日糖協表彰　謝辞

小川　敏雄



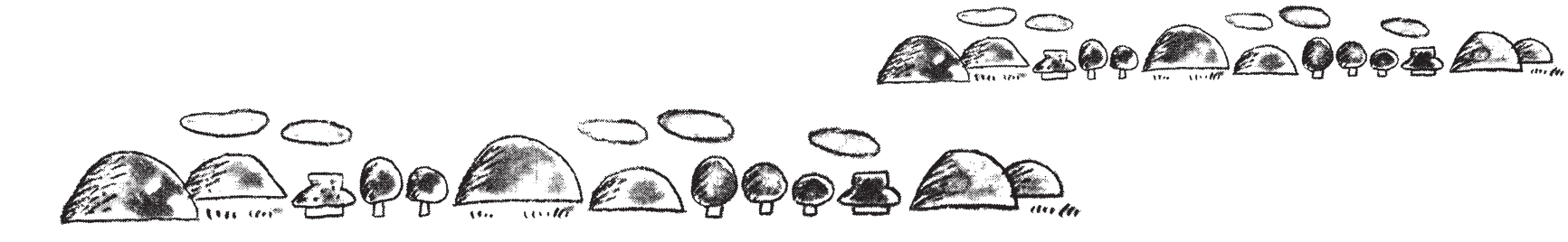
私は、昨年の定時総会において鈴森会より通院治療四十年の表彰をして頂き、誠にありがとうございました。この時の「謝辞」について、鈴森会会報にも掲載して頂き、私の病気治療専念の日頃の心得を述べさせて頂きました。
本日は、また思いがけず「日糖協」より満八十歳を機会に「名誉会員表彰」を頂き身にあまる思いでございます。
長年にわたり治療に専念できましたのも、ひとえに両先生始め職員の方々、また鈴森会の皆様方のご指導による賜と心より感謝申しあげる次第でございます。
これからも表彰に恥じないよう日々治療に専念して参りたいと思います。
本日は、誠にありがとうございました。



ダイエット（食事療法）

高田

ダイエット特集を何回も担当した女性誌のベテラン編集者と、ダイエットの秘訣について話したことがあります。食事療法の参考になると思いますので、ちょっと紹介します。
ダイエットというと、一昔前に卵ダイエットやリンゴダイエットなどの単品ダイエットがはやったことがありましたが、それは邪道だそうです。栄養のバランスが取れたものをしっかり食べることが重要とのことです。そして、運動などで食べたカロリーを消費することとのお話しでした。
バランスの取れた食事というのは、それなりに難しいですが、ここで挫折する人は「あまりいません」と述べています。焼き肉やカツカレーが高カロリーであることはみんな知っているから。それに私たちには食品交換表という味方もありますよ。
ダイエットの最大の敵はストレスだそうです。たとえば「毎日十二時間以上も働かなきゃいけない」「いつも嫌味をいうママ友がいる」というような状態だとストレスが溜まり、そのはけ口として過食に走ってしまいます。十二時間以上働いたり、嫌味を言われ続けたりしたら、誰だって辛いですよね。
最も良い解決法はストレスの原因を取り除くことですが、明日から急に定時退社できたり、嫌味なママ友が遠くに引っ越したりするなんてことは起こりません。そんな場合の対応法は、「自分は今、強いストレスを受けている。だから、とてもイライラしている」と、少し客観的に自分を見ることだそうです。それが、タガが外れて過食に走るという事態の歯止めになるみたいです。「ふむふむ。お義母さんが子ども教育について何か文句を言いたがっているな。よーし、ここはニコニコしながら聞いておこう」という具合です。
もっとも、これがうまくいくとは限りません。ストレスの原因はさまざまな上、うまくやり過ごすことができない性質ものもあります。失敗する人が多いから、女性誌をはじめとする多くのメディアがダイエットを繰り返して特集するのでしょう。私たちの食事療法もダイエットに劣らず、あるいはダイエット以上に難しい挑戦だと思います。まず「難しいことに挑戦しているんだ」ということを知った上で、多少の失敗にはめげずに、長続きし、やれるものからゆったりした心持ちで取り組むことが大事なのかもしれません。




Eisai
hhc
human health care
患者様の想いを見つめて、
薬は生まれる。
ヒューマン・ヘルスケア企業 エーザイ
エーザイはWHOのリンパ系フィラリア病制圧活動を支援しています。


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/


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
〒541-8526 大阪市中央区道修町2丁目1番5号
水無瀬総合研究所
020401


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


イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。
Daiichi-Sankyo


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® ー糖尿病を変える」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
novo nordisk®


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
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 名古屋市東区東外堀町35番地 〒461-8631
●ホームページ http://www.skk-net.com/
●グルテスト情報サイト http://www.glutest.com/


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
見つめ続けます。
科研製薬株式会社
東京都文京区本駒込二丁目28番8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健やかに過ごしてほしい。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・治癒にわたる多様な医療ニーズと向き合っています。その一つひとつに応えていくことが、私たちの新たな使命。よりよい医薬品を待ち望んでいる人々に、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信念。
世界中の英知を集めて、タケダはこれからも全力で、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


初めの一歩も、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。
ÍLETIN
(INSULIN, LILLY)
Active principle of islet tissue of the pancreas
20 UNITS IN EACH C.C.
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
Lilly


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
MSD