



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

糖尿病と関連する動脈硬化症

はじめに
 二〇一五年発表の厚生労働省のデータによれば、国民医療費40兆円のうち内科医療費は約28兆円でそのうち糖尿病関連費は1兆2000億円となっている。最近での糖尿病による慢性腎臓病と透析の予防に力を入れている。さらに動脈硬化による心血管疾患の予防や治療にも対策を打ち出している。

動脈硬化症の中心疾患

糖尿病は動脈硬化症疾患すべての中心である。種々のステージもあるものの大血管疾患として直接死に至る脳卒中や心筋梗塞は代表的疾患であり、糖尿病の重要な危険因子であり、対策がなされている。日常診療上、多くみられる病気で重要な合併症として網膜症、腎症や末梢神経障害があり、QOL上非常に大きな課題である。糖尿病における動脈硬化症は目に見える形で症状はみられないが、予防、診断や治療は早期に判断、確立しており進歩している。

動脈硬化性疾患と複雑因子

元来、動脈硬化性疾患は種々の原因でおこりうるがII型糖尿病は大きな危険因子の一つであり、糖尿病患者の40〜50%が心筋梗塞や脳梗塞の原因といわれ、さらに下肢動脈閉塞性動脈硬化症の15〜20%は糖尿病が原因であると言われている。

糖尿病はインスリン抵抗性や高インスリン血症、高血圧、脂質異常(高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高LDLコレステロール血症)で発症しやす

く血管障害をきたしやす、すでに心血管疾患のリスクとしては高LDLコレステロール血症、中性脂肪、HbA1c、収縮期血圧や喫煙が明らかにされている。

糖尿病診療上での動脈硬化症の診断

日常診療の中で予防という観点から高血圧、脂質異常や喫煙の有無をしらべ、そのリスクを減らす意味で早期介入が必要である。具体的には採血をして動脈硬化の危険因子である中性脂肪、コレステロール(HDL、LDLコレステロール)、血糖、インスリン、HbA1c、血算、血小板数や高感度CRPなど検査している。最近では、動脈硬化症の「みえる化」としての画像診断が用いられ、当クリニックでも日常的に心電図、胸部X線、腹部

動脈硬化症と主な関連疾患と治療

脳卒中が代表的で、主として糖尿病における疾患としては脳梗塞が多い。症状としては、めまい、ふらつきや半身麻痺(失語症を含む)等の神経症的所見があれば脳卒中を疑い、ただちにCTやMRI+Aを考慮し検査を行う。また、日頃からふらつきなどの症状や血液生化学検査から脳梗塞を疑い、検査をすすめることが大切である。

動脈硬化は加齢と種々の危険因子の重層的構造で発症するといわれ、具体的には血管内に脂肪が沈着し、繊維化がすすみ壁が肥厚、石灰

化、血栓を生じ、血流障害で閉塞し、心筋梗塞、脳梗塞や動脈閉塞性動脈硬化症や大動脈瘤の原因になる。また、糖尿病で動脈硬化が進展する原因として三つあり、一つはポリオール代謝亢進(糖と蛋白が結合し血管壁内の機能障害を起す)二つは血液凝固線溶異常(血小板)、三つは血管壁の収縮、弛緩異常である。

超音波、眼底検査、頸動脈超音波、足背部ドプラ、脈波伝播速度(PWV、ABI)を行っており、さらに必要に応じてCTやMRI+A検査を随時施行している。なかでも、頸動脈超音波検査は頸動脈の狭窄や硬化、血栓の有無もみられ、脳梗塞の診断に役立つ。PWV検査は動脈の硬化と血管年齢の判断でも貴重な検査といえる。足背部ドプラ検査は下肢閉塞性動脈硬化症の診断に適用され、日常的に汎用されている。それらの検査を組み合わせればかなり診断精度が向上するものとみられる。

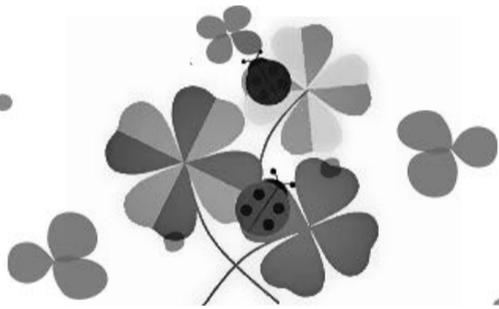
おわりに

加齢とともに動脈硬化は進行し、特に糖尿病患者においては虚血性心疾患、脳卒中や下肢閉塞性疾患が増加傾向にある。しかもそれらの疾患は重症であり、的確な診断と治療が求められている。無症状で発症することが多く、その代表的疾患である糖尿病などの検査と治療は早急に行う必要があり、危険因子である喫煙、高血圧や脂質異常の治療も同時にを行うことが重要である。

院長 重本 幸子

年間行事予定表(平成31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26日
2月	2/23(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23日
3月		*3/23 理事会*	3月23日
4月			4月23日
5月		*5/18 総会	
6月	6/22(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック		6月22日
7月		*7/27 理事会*	7月27日
8月			8月24日
9月	9/28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		9月28日
10月		*10/5~6 旅行会*	
11月		11/17歩く会	11月22日
12月		*12/14理事会*	12月20日



糖尿病献立表

お元気でいらつしやいますか。
 今年は桜の開花期間が長かったので、たくさんお花見が出来ましたね。ついつい食べ過ぎになつてはいませんか。指示エネルギー量を思い出して、食事を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、主食に麦ごはんや全粒食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表について
 (今回の献立は、糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版で計算しています。)

【朝食】
 チーズトースト(全粒食パン)
 4枚切りの全粒食パンにスライスチーズ一枚をのせてトーストします。
 チキンサラダ
 ①鶏もも肉は、前日に日本酒とコシヨウを振り、蒸して身をほぐしておきます。
 ②きゅうりはきれいに洗ってから細めの短冊切りにし、シャキッとさせるために、さっと氷水に放し良く水気を切っておきます。

本日の献立

エネルギー 1648kcal

案

2019.04.08

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	トースト	全粒食パン	90	3.0						1.2
		スライスチーズ	15			0.8				0.4
	チキンサラダ	鶏もも肉(蒸しておく)	40			0.7				
		きゅうり	30					*		
		セロリ	20					*		
		赤パプリカ	15					*		
		たまねぎ	10					*		
		ごまドレッシング	10				0.5			0.3
	果物	りんご	75		0.5					
	紅茶	紅茶(浸出液)	140							
	レモン	一切れ								
昼 食	麦ごはん	麦ごはん	160	3.2						
	豚肉とうどの炒めもの	豚もも肉(脂身無し薄切)	70			1.2				0.1
		うど	60					*		
		スナックエンドウ	20					*		
		サラダ油	8				0.8			
		しょうゆ	6							0.9
		日本酒	5							
		みりん	3						0.1	
	酢の物	えび	30			0.3				0.2
		ながいも	40	0.3						
	きゅうり	30					*			
	酢	5								
	しょうゆ	2							0.3	
	砂糖	2						0.1		
青菜のお浸し	ほうれん草	60					*			
花かつおかけ	花かつお	少々								
だし割りしょうゆ	しょうゆ	2							0.3	
	出し汁	3								
果物	はっさく	80		0.4						
夕 食	ご飯	ごはん	170	3.4						
	味噌汁	あぶらあげ	8			0.4				
		だいこん	30					*		
		えのきだけ	15					*		
		万能ねぎ	5							
		出し汁	140							0.1
		みそ	8						0.2	1.3
	かつおの刺身	かつお	80			1.0				0.1
		きゅうり	30					*		
		大葉	2					*		
	しょうが	5					*			
	しょうゆ	9							1.3	
食	きんぴら	ごぼう	30					*		
		にんじん	10					*		
		しらたき	20					*		
		炒め油	2				0.2			
		しょうゆ	5							0.7
		日本酒	2							
		砂糖	2						0.1	
		一味唐辛子	少々							
	根みつばのお浸し	根みつば	50					*		
	だし割りしょうゆ	しょうゆ	2							0.3
	出し汁	3								
間食	牛乳	牛乳	180			1.5				
合計	20.1単位	1608kcal	9.9	0.9	4.4	1.5	1.5	1.4	0.5	7.5

③セロリは筋を取り、薄切りにし②と同様にさつと氷水に放し、水気を切っておきます。
 ④赤パプリカは半分切

⑤たまねぎは皮をむき、切っておきます。
 ⑥ポウルに②⑤を入れ

半分切ってから薄切りにし、④と同様に氷水に放し、良く水気を切っておきます。
 ⑦ポウルに②⑤を入れ

軽く混ぜてから器に盛り、①の鶏もも肉をのせ、ごまドレッシングをかけていただきます。

果物 りんご
 紅茶 レモン
 (砂糖は無)

*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。
 ②分量のしょうゆ・日本酒・みりんを合わせて

①豚もも肉(脂身無し)は、5cmの大きさの薄切りにします。



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。

novo nordisk
90
CHANGING LIVES FOR 90 YEARS

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/



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ます。

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

新薬で、未来をひらく。
MSD



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