



新年を迎えて
鈴森会会長
石川 喜一郎



新年おめでとうござ
います。昨年は電力のピ
ンチに始まり急激な円
高、地震と竜巻等、自然
災害が多く、人々が落ち
つかず、さらに不安定な
社会状況から毎日の
ように犯罪やいじめの
報道がなされ、私達が
かつて経験したことな
い事件が頻発しました。
反面、世界一の高さ63
4Mの東京スカイツリ
ータワーが五月開業し
日本の文化の粋を世界
に宣伝することが出来
た年でもありました。今
年には政権交替があり、
新しい時代の始まりと
もなりました。会も当初
計画の諸事業が、両先生
始め職員皆さんの熱心
な御指導と会員皆様の
御協力により、予定通り

糖尿病眼合併症

はじめに

新しい糖尿病治療薬と
して2009年末から
インクレチン関連薬と
してDPP-4阻害薬
(ジャヌビア、グラクテ
イブ、エクア、ネシー
ナ他)、GLP-1受容
体作動薬(ビクトリア、
バイエツタ)が急速に普
及しており、その効果は
大きく、新しい時代を向
えつつあるといえよう。
しかし新薬であるがゆ
えにその効果と副作用
もまだ未知の分野もあ
ると思われる。一方、そ

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 齊藤、前田

消化され一層親睦が深
まりました。私達は一年
毎に加齢し気力は変わ
らないものの体力だけ
は正直減退への一途を
歩んで居ります。新年を
迎え気分を一新して規
則正しい生活を身につ
けて鈴森会の教育の場を
通じて会員同志励まし
合い、健康人と変わらな
い日々を送りたいと念
願する次第です。会の
益々の発展と皆様の御
健勝を心より祈念申し
上げます。

の効果と副作用が解明
されている従来薬であ
るビッグアナイド薬(メト
グルコ、グリコラン)、
スルホニール尿素(S
U)薬(アマリール、グ
リミクロン、オイグルコ
ン、ラスチノン)、チア
ゾリン薬(アクトス)、
αグリコシダーゼ阻害
薬(グルコバイ、ベイス
ン、セイブル)速効型イ
ンスリン分泌促進薬(ス
ターシ
ス、ファステック、グル
ファスト)は今日的にも
重要な薬である。つまり
安全性と確実性から考
えれば、エビデンスの積
み重ねが実証されてい
る点で、今後も重要であ
るということである。従
って、新薬と従来薬の組
み合わせを考えながら
治療をしていくことが
大切である。

糖尿病の合併症とし
て小血管障害として網
膜症、腎症、神経障害、
大血管障害として冠動
脈疾患、脳血管障害、末
梢動脈疾患がある。網膜
症は三大合併症の一つ
として古くから知られ
ており、今日的課題でも
ある。糖尿病の合併症と
しての眼疾患は網膜症
だけでなく、白内障、緑

内障、虹彩炎、中心動脈
閉塞症、網膜分岐動脈閉
塞症、中心静脈閉塞症、
ブドウ膜炎、結膜炎、眼
筋麻痺があり、網膜症だ
けでなく、その他の疾患
にも注意する必要がある。
眼疾患は全身疾患と
深く関わっており、内科
外来で診療発見される
ことも多く、また眼科受
診で糖尿病を指摘され
ることも多い。

通常視力低下や視野
異常を訴えて受診し、細
隙灯顕微鏡や眼底鏡を
使用して詳細な眼底所
見を得て診断すること
が多い。自覚症状も含め
てスクリーニングする
ことが望ましく、突然に
片眼が視力低下し霧視
と眼痛に充血があれば
急性緑内障、強い眼痛と
眼瞼腫脹と発熱が伴え
ば眼窩蜂窩織炎、突然の
複視と眼球の内転不全
があれば、多発性硬化症
による内側縦束疾患群
を考える。その他、結膜
疾患(痒み、違和感、結
膜充血、眼脂は感染であ
ることが多い)、角膜疾
患(ドライアイ、シェー
グレン症候群)、水晶体
疾患(加齢に伴う線維細
胞の萎縮と混濁に白内障
障)、硝子体疾患(眼球
内にあるゼリー状の物
質で満たされていてコ
ラーゲンとヒアルロン
酸が多く、網膜と癒着し
黒い点を自覚する飛蚊
症もみられ、加齢による
ものも多い)がみられる。
糖尿病の眼疾患合併

症は網膜症、黄斑変性が
最も多く、以下それに
ついてのべる。

糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は三大
合併症の一つであり、最
も重大な合併症である。
黄斑部は網膜の中心部
にあり、視力の最も重要
な部位である。糖尿病患
者の約40%に併発して
おり、長期間の血糖の
蓄積と糖代謝異常と血
管壁異常でおこる。糖尿
病の罹病期間、血糖コン
トロール、高血圧、腎症、
脂質異常、遺伝的因子、
妊娠、喫煙が影響する。
発症から数年で出現し、
その頻度は、五年で1
0%、十年で30%、二
十年で70%発症する
といわれている。毎年3
000人の網膜疾患患者
が失明しているといわ
れている。加齢性黄斑変
性も重要な疾患で病変
の発症や進展を防ぐた
めには、血糖コントロール
が第一であるといわ
れている。

糖尿病網膜症の治療

最近では網膜症の治
療も進歩していて、ステ
ージによって治療方針
の選択が変わってくる
と思われる。最近の分類
は改変 Davis 分類が利
用されている。

網膜症の治療の基本
は、血糖、血圧、脂質の
コントロールが重要で、
とくに血糖コントロール
が悪いと悪化が早い。
古くから、眼は体の微小
循環を観察できる唯一
の窓といわれ、網膜の診

断の最初は眼底鏡と眼
底カメラで行われ、つい
で重要な検査としてフ
ルオレセイン蛍光眼底
造影検査が行われる。そ
の上で、治療方針が決定
される。

まず光凝固(レーザー
治療)は主に増殖網膜症
以降と黄斑変性に対し
て行われ、すでに網膜症
の治療として確立され
ている。最新型としては
マルチカラスキャン
レーザー光凝固装置が
ある。内蔵されたプログ
ラムで自動的にスキヤ
ンし、短時間で一度に広
範囲に凝固可能である。
その他、硝子体手術、眼
局所投与(トリアムシノ
ロンなどのステロイド
注入、ベバシズタブなど
の抗 VEGF 薬の硝子体
投与)がある。また、そ
の他の合併症として白
内障、血管新生性緑内障、
隅角緑内障、虹彩炎の治
療も行われている。

おわりに

網膜症は、糖尿病
疾患の合併症として日
常的にみられ、悪化すれ
ば失明する重大な疾患
である。視力低下や視野
異常があれば、ただちに
相談し、治療する必要
がある。眼底検査は定期
的に行う必要があり、又、
ステージによってちがう
が三ヶ月〜一年に一回
施行するようにしてい
るので、ぜひ検査を受け
るようにして、結果次第
では眼科受診をすすめ
ます。

(重本 幸子)

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 スーパー

／グルテストNeoセンサー



販売元
株式会社 三和化学研究所
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/>

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
0120-07-8130
365日24時間お受けいたします

からだ・くらし・すこやかに



大日本住友製薬

www.ds-pharma.co.jp

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

あけましておめでと
うございます
年末年始いかがお過
ごしでしょうか。おせち
料理は、保存のため味付
けが濃くなっています
ので、塩分や糖分が多
くなりますから食べ過
ぎないでください。

糖尿病食はバランス
の良い健康食です。嗜好
品に偏った食事になっ
てしまった方も、今日か
らバランス良く適切な
エネルギーの食事に切
り替えましょう。

今回は、脂がのついて
いて美味しい「ぶり大根」
にしました。
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」
です。

作り方
【朝食】
食パン
小海老と野菜の卵炒め
① 芝海老は、背ワタを取
ってからきれいに洗
っておきます。
② 玉葱は薄切りに、キャ
ベツと人参は短冊に
切っておきます。
③ テフロン加工のフラ
イパンを熱して、オリ
ブ油を入れ、①②を加え

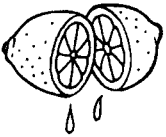
て炒め、塩コショウで味
を調えます。
④ 次に割りほぐした卵
をまわし入れて炒め、皿
に盛ります。

果物 みかん
*この時期のみかんは、
大きいものは一個半で
一単位になります。
中ぐらいのみかん一個
で0.5単位になります。

レモンティー
【昼食】
① セロリは洗ってから、
すじを取り薄切りに

しておきます。
② 卵は割ほぐしておき
ます。
③ 鍋に分量の水を入れ
火にかけ、沸騰したら

顆粒コンソメと①セ
ロリを入れ、すぐに②
の卵を入れ火を止め、
盛り付けます。



鶏肉カレーソテー
焼き野菜添え
① 小麦粉とカレー粉を
よく混ぜておきます。
② 鶏胸皮なし肉に分量
の食塩をもみ込んで

から、①のカレー小麦
粉を薄くつけ、余分な
小麦粉を落とし、温め
たフライパンにオリ
ブ油を入れ、両面を
良く焼き、盛り付けま
す。

本日の献立

エネルギー 1600kcal

2012.12.05

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 小海老と野菜の 卵炒め	8枚切り2枚		90	3.0							1.2	
		芝海老		40			0.4					0.2	
		鶏卵		25			0.5					0.1	
		キャベツ		60						*			
		人参		10						*			
		玉葱		30						*			
		オリーブ油		5					0.5				
		食塩/コショウ	0.5/少々									0.5	
		レモンティー	紅茶		150								
			レモン		10								
昼食	果物 ご飯 卵スープ	みかん		100		0.5							
		米飯		150	3.0								
		鶏卵		15			0.3						
		セロリ		10						*			
		顆粒コンソメ		2								0.9	
		水		140									
		鶏胸皮なし肉		70			0.9					0.1	
		食塩		0.5								0.5	
		小麦粉		4	0.2								
		カレー粉	少々										
夕食	鶏カレーソテー 焼き野菜添え	オリーブ油		4					0.4				
		じゃがいも		70	0.7								
		ミニトマト		30						*			
		ピーマン		20						*			
		エリンギ		20						*			
		水菜のサラダ	水菜		30					*			
		きゅうり		30						*			
		玉葱		10						*			
		ノンオイル ドレッシング		10								0.5	
		りんご		50		0.3							
夕食	ご飯 ぶり大根	ごはん		180	3.6								
		ぶり		60			2.0					0.1	
		大根		100						*			
		さやえんどう		5						*			
		生姜		5						*			
		しょうゆ		8								1.2	
		日本酒		5									
		砂糖		4							0.2		
		焼き板ときゅうりの 酢の物	焼きかまぼこ		25			0.3				0.6	
		きゅうり		50						*			
夕食	お浸し 切りごまかけ	わかめ		5						*		0.1	
		柚子皮	少々										
		酢		5									
		しょうゆ		2								0.3	
		水		5									
		ほうれん草		60									
		切りごま		1					0.1				
		出し汁		3									
		しょうゆ		3								0.4	
		牛乳		牛乳		180				1.5			
合計	20.1単位	1608kcal	10.5	0.8	4.4	1.5	1.0	1.7	0.2	6.7			

焼き野菜

- ①ミニトマトはきれいに洗っておきます。
②ピーマンは洗ってから種を取り、4ツ割ぐらいに切っておきます。
③じゃがいもは、きれいに洗ってから、丸ごと茹でておきます。大きい場合には皮付きのまま2等分または4等分して一人分とします。
④エリンギは食べやすい大きさに切っておきます。
⑤オーブントースターを熱して①④を焼きます。
⑥鶏肉を盛り付けた皿に、⑤の焼き野菜を添えていただきます。

果物 りんご

＊りんごは、半分で一位になります。今回の分量は、6分の一弱です。

【夕食】

ご飯

ぶり大根

①大根は皮をむき、おでんに入れるぐらいの輪切りにしてから、4等分して軽く茹でておきます。
②ぶりは、熱湯でさっと臭みを取っておきます。
③さやえんどうはすじを取ってから、茹でておきます。

④鍋に出し汁を入れ、①の大根を入れてほぼ火が通るまで加熱し、調味料と薄切り生姜を加え、②のぶりを入れて8〜10分加熱し、火を止めます。
⑤少し味をなじませてから、③のきぬさやと共に器に盛り付けます。

水菜のサラダ

①水菜は、きれいに洗ってから、5cm位に切っておきます。
②きゅうりはきれいに洗い、線切りにしてからさっと水洗いし、ざるにあげ水分を切っておきます。

③玉葱は皮をむき、きれいに洗い、半分に切ってから薄切りにし、さっと水に晒してからざるにとり、水分を切っておきます。

④器に①③を盛り付け、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

⑤鍋に①③を盛り付け、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

け、よく水分を切りまします。こうすると塩を使わないでも美味しくいただけます。

③わかめは戻してから食べやすい大きさに切り、さっと湯通しして冷ましておきます。

④柚子の皮を線切りにします。

⑤ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせておきます。お好みで柚子の果汁も使ってください。

⑥器に①④を盛り付け、食べる直前に⑤の調味料をかけていただきます。

⑦お浸し 切りごまかけ
①ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさら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、切りごまをかけ、出し汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

＊塩分の取り過ぎになりますので、お浸しには、しょうゆをそのままかけないようにしましょう。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。

③かまぼこは板をはずし、薄切りにします。
④きゅうりはきれいに洗い、半分に切ってから、かまぼこと同じように薄切りにします。

⑤鍋に①③を盛り付け、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

⑥鍋に①③を盛り付け、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

と思います。薄口しょうゆは濃い口しょうゆよりも塩分が多いので気をつけて使ってくださいね。

間食 牛乳



「鈴森内科
クリニック」と私
高柳 昭悟



私は昭和十年の生まれであり、今年無事に喜寿を迎えることが出来ました。こうして、元気に人生を送ることが出来たのも、クリニックのスタッフのお蔭であることを肝に銘じて、感謝を致しております。

初診は、四十年前の昭和四十七年であり、私が三十七歳で会社でも重要な仕事をやらなくてはならない時期になり、重要なプロジェクトを抱えて、ストレスと過労で、午後三時頃になるとビスケットを二枚程食べると痛みが消え、また夜中の2時頃になると胃の痛みによって目が醒めるという状態でした。

なり、重要なプロジェクトを抱えて、ストレスと過労で、午後三時頃になるとビスケットを二枚程食べると痛みが消え、また夜中の2時頃になると胃の痛みによって目が醒めるという状態でした。

こうした時に会社の同僚から紹介されて、鈴森内科クリニックにご縁が出来ました。先生は私を診察して「これは薬と食事療法で必ずなおるので、安心なさい」と言われました。手術をしなくても良いということと、一週間程して胃の痛みの消えた喜びと安心感を今でも明確に覚えております。

月に一回の診察で先生のご指導を受けている中で、昭和六十一年の冬のことであります。尿の中に糖の出ていることがわかり、詳しい糖尿病の検査をしていただき、この時に糖尿病と診断され、初めて「糖尿病診療手帳」をいただきました。

あれから二十六年、現在は重本両先生に診てもらっています。糖尿病と診断された二十六年前の体重が六十三Kgで先月の測定でも六十三Kgと変化がなく、またヘモグロビンA1cが6.9%でこれも先月の測定で6.8%と変化がなく、二十六年間変わらない水準で合併症も殆どなく、経過しており感謝の限りです。

糖尿病のような病気でも、最も大切なことは先生と患者との信頼関係であると思っております。私もあと何年の人生であるか分かりませんが、縁あってこうした信頼出来る先生に出会えた幸せをかみしめております。

これからの、ご指導をいただきながら、晩年の人生を全うしたいと考えております。

父（岡崎益雄）が四十年前に鈴森先生に診ていただいていた以来、両親、私の妹夫婦まで、皆で鈴森クリニックにお世話になっております。親父は5杯飯と晩酌を唯一の楽しみに真面目に働いてきましたが、五十歳頃から急なやせと、のどの渇き、頻尿と糖尿病の典型的な症状が出



タケダは、
優れた医薬品の創出を通じて
人々の健康と医療の未来に
貢献します。

武田薬品工業株式会社

つくっているのは、希望です。



Daichi-Sankyo
第一三共株式会社
www.daichisankyo.co.jp

てきました。近くの病院に行つたところ、カロリー制限と禁酒を指示され、空腹で毎日イライラし通し、たまに妬け酒を飲むようになりました。本人も辛かったでしょうが、家族も不安な毎日でした。そんなときに先生を紹介されて早速診て頂いたところ、薬と食事と運動のバランスが大切と言われ、カロリー制限を緩和して頂いたのがよほど嬉しかったようです。それ以来、先生の言うことにはよく従っていました。勿論一旦悪くなった病気がすぐには良くなりませんが、その後、多少のブレはありましたが、次第に安定してきてからは、合併症に悩まされることもなく、趣味の謡に没頭することが出来ました。両親とも天寿を全うできました。

そんな親父の様子を見てきた私ですから、六年前の会社の検診で血糖値が高いと言われた時は、すぐに鈴森クリニックに來た次第です。お陰さまでヘモグロビンA1Cも血糖値も安定してきており、先生方には感謝しております。これからも親父の言っていたように「一病息災」でやっつけていきたいと存じます。どうぞよろしくお願いします。

年間行事予定表(平成25年度)

	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1/26ミニ講演会*		1月26日
2月	2/23(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック		2月23日
3月	3/23(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	*3/9 *理事会*	3月23日
4月		*4/20 総会	
5月	5/25(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック	*5/19 歩く会*	5月25日
6月	6/8(江東、江戸川、足立)ブロック	*6/22 *理事会*	6月22日
7月	7/27(多摩地区・都区外)ブロック		7月27日
8月	*8/24ミニ講演会*		8月24日
9月		*9/8 歩く会*	
10月		*10/19・10/20 旅行会*	10月26日
11月	11/9(千葉・埼玉・神奈川)ブロック		11月9日
12月		*12/14 理事会*	12月28日

お知らせ
鈴森会では、各種の行事を行つております。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。

