

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

糖尿病腎症とその重要性について

糖尿病治療の原則は定期的受診と検査であり、自己管理が最も重要である。当クリニックは糖尿病合併症の総合的検査をほぼすべての合併症に対してチェックできるようにしています。さらに最近では癌、認知症、予防医学など社会的関心のある領域も検査できるようにしています。糖尿病の一般的検査として尿糖検査があり、受診時と自宅での採尿が最初の検査になります。もちろん血糖は空腹時（１２６㎎以上、食後２時間２００㎎以上）を糖尿病診断の基準とし、外来の管理下において治療開始します。ＨｂＡ１ｃは６．５％以上となっているが定期的チェックで大変重要な指標となります。

現在、色々な合併症の中で今回は腎症についてのべてみたいと思います。その前に腎臓の機能についてみると、腎臓の細小血管の集合体である糸球体（血液から不純物をろ過する所）の病変がおこり、腎機能の低下、蛋白尿の出現、血圧の上昇、高窒素血症の症状がおこり、進行すると体がむくみ、腎不全の状態となります。

一般に低蛋白症の発症から５～６年で少量の蛋白尿（ミクロアルブミン尿）が出始め、徐々に進行し尿蛋白量が増加し、尿蛋白量が１日３ｇ以上になると血液中のコレステロール値が上昇し、ネフローゼ症候群に進行し、悪化、腎不全になり透析となる。最近腎症増加で透析に至った患者数は３００万人を超えて全透析患者の５０％が糖尿病患者である。

現在、治療法、管理方法は最大の課題であり医療費増大をおさえる社会的問題でもある。その腎症の検査は一般的に尿、血液検査が重要であり、尿蛋白、尿ミクロアルブミン、血中尿素窒素（ＢＵＮ）と血清クレアチニンが主体である。最近では、医学上ＧＦＲが重要視されている。

診断は糖尿病罹病期間から５年以上、網膜症や神経障害があること、尿中蛋白（アルブミン）が陽性であることがあげられる。症状は全身倦怠感、体重の増加又は減少、尿の泡立ち、眼瞼や下肢の浮腫がみられる。

腎症の進行は一般に糖尿病腎症を合併すると透析を考え、生命予後を左右する。糖尿病腎症は病期的にはまず尿蛋白正常期（第１期）、微量アルブミン尿期（第２期）、持続蛋白尿期（第３期）、腎不全（第４期）、透析期（第５期）に分類され、出来るだけ第３期に移行しないように努力する必要がある。

治療経過からすれば、初期の無症状の血糖コントロールさえ良ければそのまま良い状態を維持することができる。しかし尿中アルブミンが時々出現することになり、ここからが重要で定期的にキチンと受診するかしないかが透析へ進む分かれ道となる。この時点で油断していると透析導入になることを充分説明しておく必要がある。恒常的に蛋白尿がみられると糸球体硬化症（第３期、第４期）、さらに症状として眼瞼浮腫が出現する。また、高血圧や腎症による貧血も伴ってくる。この時期に尿素窒素も３０㎎／dℓ以上クレアチニン０．９～１．２㎎と急激に腎機能が悪化し、血圧コントロールや蛋白制限の食事療法が重要になってくる。クレアチニンが６㎎／dℓ以上になると頭痛や嘔気の症状が出現し、高血圧コントロール不良となり、いわゆる尿毒症状態となる。腎症発生以降１０年で発症するといわれ、貧血や動悸、呼吸困難もみられ、心肥大を伴う心臓性喘息もみえる。胸水もみられ、横になるのもつらくなる。

最近では尿素窒素６０～８０㎎、クレアチニン６㎎になれば、透析の準備状態に入り、早目に透析導入するようになった。しかし週３～４回、１日３～４時間の透析時間は変わっていない。医療の進歩によって簡単な方法が一日も早く実現することを切に期待したい。

院長　重本　幸子



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

Life with ASKA
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/

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
020401



糖尿病献立表
献立に添えて

管理栄養士
本多　由美子

実りの秋、食欲の秋、気温も快適、食べ物がおいしい季節です。ついつい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、食べ過ぎは大敵です。バランス良く適切なエネルギーになっているか見直してみましょう。

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

単位の計算は、食品交換表第七版を使用し、食塩は日本食品成分表二〇一五年版で計算しました。

【朝食】

食パン

ツナ缶と野菜のソテー

①キャベツは、短冊に切っておきます。

②玉葱は、薄切りにします。

③ピーマンは、半分に切って種を取り、短冊に切っておきます。

④フライパンにオリーブ油を入れ、①～③の野菜を炒め、火が通ったらツナ缶を加え塩コショウで味を整え皿に盛ります。

フルーツヨーグルト

①りんごは、皮付きのまま六つ割にしてからイチョウ切りにします。

②バナナは、皮をむき輪切りにします。

③ボールに①②を入れ、軽く和えてから器に盛ります。

＊りんごは、半分で1単位になります。今回の分量は、8分の1弱です。

紅茶

【昼食】

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。

生あげの肉詰め　野菜添え

①干ししいたけは、水で戻してからみじん切りにします。

②長葱と人参もみじん切りにします。

③ボールに①②と鶏もも挽肉、溶き卵と片栗粉を入れ良く混ぜます。

④生あげを半分に切り、中心に切れ目を入れ③を詰めます。

⑤人参は、輪切りにして下茹でしておきます。

⑥さやいんげんは、すじを取り、食べやすい長さに切ってから下茹でしておきます。

⑦鍋に出し汁と調味料を入れて④の生あげを入れて15分位煮ます。そ

本日の献立

エネルギー　1600kcal

2016.09.20

	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	食パン	90	3.0							1.2
	ツナ缶と野菜ソテー	ツナ缶	30			1.0					0.3
		キャベツ	60						＊		
		玉葱	20						＊		
		ピーマン	20						＊		
		食塩/コショウ	0.5/少々								0.5
		オリーブ油	2					0.2			
	フルーツヨーグルト	バナナ	40		0.4				＊		
		りんご	30		0.2				＊		
		プレーンヨーグルト	100				0.8		＊		0.1
	紅茶	紅茶/レモン	レモン1切								
昼食	ご飯	ごはん	150	3.0							
	生あげの肉詰め 野菜添え	生あげ	100			1.7					
		鳥もも挽肉	20			0.5					
		人参	10						＊		
		長ねぎ	5						＊		
		干ししいたけ	1						＊		
		卵	5			0.1					
		片栗粉	1	0.1							
		しょうゆ	6								0.9
		酒	5			0.4					
		砂糖	3								
		出し汁	100								0.1
		人参	20						＊		
		さやいんげん	20						＊		0.4
	蓮根きんぴら	蓮根	40	0.3							
		サラダ油	2					0.2			
		しょうゆ	3								0.4
		砂糖	2							0.1	
	お浸し	ほうれん草	60						＊		
		花かつお	0.5								
		出し汁	5								
		しょうゆ	3								0.4
夕食	ご飯	ごはん	150	3.0							
	鮭と野菜のクリーム煮	生鮭	80			1.3					0.1
		食塩/コショウ	0.3/少々								0.3
		小麦粉	3	0.2							
		じゃが芋	50	0.5							
		玉葱	40						＊		
		ブロッコリー	30						＊		
		人参	20						＊		
		エリンギ	20						＊		
		サラダ油	4					0.4			
		小麦粉	8	0.4							
		バター	5					0.5			
		牛乳	100				0.8				0.1
		顆粒コンソメ	2								0.9
	グリーンサラダ	レタス	40						＊		
		きゅうり	30						＊		
		ミニトマト	20						＊		
		紫玉葱	5						＊		
		ノンオイルドレッシング	10								0.5
	果　物	早生みかん	80		0.4						
	合計	20.5単位	1640kcal	10.5	1.0	5.0	1.6	1.3	1.0	0.1	6.2

こに⑤⑥を加えてさっと煮てから器に盛ります。

蓮根きんぴら

①蓮根は皮をむいてから、厚めのイチョウ切りにし、さっと酢水に入れざるにあけます。

②厚手の鍋に油を入れ①を炒め、火が通ったらしょうゆと砂糖を入れ軽く炒めて器に盛ります。お好みで一味唐辛子を振ってください。

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、５㎝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。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。

【夕食】

ごはん

鮭と野菜のクリーム煮

①鮭は、一口大に切って塩コショウしてから小麦粉をまぶし余分な粉を落とし、サラダ油を引いたフライパンで両面を焼きます。

②じゃが芋は、皮をむいて一口大に切ります（じゃが芋は面取りをしておくと煮くずれしにくくなります）。

③人参は、輪切りにしてから軽く下茹でしておきます。

④玉葱は厚めに切り、エリンギも食べやすく切ります。

⑤ブロッコリーは小房に分けて茹でておきます。

⑥先ほどのフライパンにサラダ油を足し、②～④を炒め水を加え、コンソメを入れて煮ます。

⑦厚手の鍋にバターを入れ溶けたら小麦粉を入れ弱火でよく炒め牛乳を入れとろみがでたら①の鮭と⑥の野菜を入れ、火を止める直前に⑥のブロッコリーを入れてから盛り付けます。

グリーンサラダ

①レタスは、きれいに洗ってから食べやすい大きさに手でちぎります。

②きゅうりは、薄切りにします。

③ミニトマトは、きれいに洗ってから半分に切ります。

④紫玉葱は、薄切りにしてさっと水に放してざるにあけます。

⑤ボールに①～④を入れ軽くあわせて器に盛り、ノンオイルドレッシングでいただきます。

果物　早生みかん

日糖協表彰謝辞

小林　好太郎



本日は、日糖協より満八十歳となり、「名誉会員表彰」を頂き厚く御礼申し上げます。私は、これまでいろいろと合併症を発症しましたが、長きにわたり通院出来ましたのも、ひとえに両先生始め職員の方々に、出会えた事と家族の支えがあったお陰と感謝しています。

私事で恐縮ですが、あと数年で金婚式を迎えます。

又、可愛い孫にも恵まれました。

先生方のお力を借りながら治療に専任して参りたいと思っています。

今後共よろしくお願い申し上げます。

本当に有難うございました。

糖尿病と共に歩む道はまっすぐに

池上　俊枝



青く高い夏空が広がり今年もきびしい暑さとなりました。糖尿病を発症し、鈴森内科クリニックで主治医の先生方にお会い出来治療して頂きまして今年の夏で十九年となりました。月日の早さを感じています。おかげ様で今日まで日々元気に過ごすことが出来ましたことはとてもありがたく、先生方やクリニックの職員の皆様に心より感謝して居ります。振り返って見ますと、十九年の歩みの中で色々なことがありました。通院で血圧や血糖値、ＨｂＡ１Ｃ、血液検査や足の血流も診断して頂きました。冬はしもやけがひどくなり治療して頂いています。又数値が良い時は安心しますが悪い時はその原因を考えて反省しています。又鈴森会の会報や先生の講演会、各地域のブロック会、総会などであらためて糖尿病を学ぶ機会もあります。糖尿病という同じ気持ちで向き合っている皆様にもお会い出来、楽しい一時となっています。でも過去に血糖値やＨｂＡ１Ｃなどの数値にこだわりすぎて、家族の言うことも聞かず勝手に食事の量や質を落としてしまった結果、体重や筋肉もなくし体力までなくして気管支肺炎やインフルエンザにもかかってしまった事がありました。先生方には大変お世話になりました。食事の方も検査で貧血が見つかり治療して頂きました。今は肉や魚、レバーなどの蛋白質を中心に家族と同じ物を食べています。歳と共に足腰の筋肉も更に衰え、今は日々の散歩や買物、クリニックの通院などでは、歩いては立ち止りの繰り返しで歩いている状態です。又筋肉低下を防ぐ為に片足立ちや体操もしています。歩くことも少しづつしています。近くの郵便局に行った時は帰りは遠回りして帰ったり、買物は主人と車で行くことが多いのですが時折１人で行くこともあります。また近くにあるスポーツ施設の周りには川や公園があり、春は桜並木を歩き、春の花々が咲き誇り新緑の木々の緑も色鮮やかです。夏は青い空に入道雲そして蝉の声が聞こえてきます。秋は川の土手にススキが生え赤トンボが飛び交い、川の向こうには遠くスカイツリーが望めます。そして秋の終りには色付いた銀杏並木を歩きます。秋の大好きな散歩コースとなっています。最近診療の毎に先生より「お食事は肉や魚を中心に蛋白質をしっかり取って下さい。そして転ばないように」とご指示があります。今度こそ先生のご指示をしっかり心に留めて家族に支えられて気持ちだけは老いに負けず歩みを止めず明るく元気に糖尿病と共にまっすぐに歩んで行こうと思っています。いつも温かいお心でやさしく接して下さる先生方や職員の皆様、鈴森会の行事や病院の待合室で温かいお気持ちを頂いています。皆様にお会い出来ましたことはとても有難く幸せに思っています。これからもどうぞよろしくお願い致します。

海外旅行とインスリン

高田

昨今の物騒な世の中、テロを未然に防ぐため、空港、特に国際空港の警戒は厳重です。手荷物検査もとても慎重になっています。こんな状況では、インスリンを使っている糖尿病の人は、ちょっとした注意が必要です。空港の検査員にとって、インスリンと、その注射器は、“良からぬもの”に見えることがあるからです。彼らは、インスリンの注射器を見たことがないのかもしれません。

かく言う私も、２度ほど呼び止められたことがあります。いずれも国際空港でした。最初は、仕事で行ったパリのシャルル・ドゴール空港です。一人でした。

このときは、かなり焦りました。検査員は“若い兄ちゃん”で、手荷物検査で注射器とインスリンを発見しました。すると、それまでは陽気な感じだったのですが、目の色がみるみる変わっていきます。「これはとてもヤバイものを見つけてしまった。大変なことになった」という顔つきになりました。

「こっちに来てください」とすぐに窓のない小部屋に連れていかれました。何しろ初めての経験ですから、私もかなり焦りました。しかしここで、カバンの中を急いで探し、先生からいただいた「糖尿病カード」を差し出しました。その効果は絶大、まるで水戸黄門の印籠のようです。検査員の兄ちゃんは、治療のために必要な注射器だったんだと納得して、「ヤバイことが起きずに本当に良かった」という安堵の表情を浮かべました。そして、英語で「フランスの旅を楽しんでください」と声をかけてくれました。

海外での仕事や旅行では、トラブルに見舞われることが時にあります。スーツケースが別の空港に行ってしまったり、手荷物が忽然と消えてしまったり、などです。私も実際に経験しました。しかも、国内と違って勝手が分らないので、ダメージから回復するのに時間がかかります（スーツケースがなかなか戻ってこない。あるいはいつ戻ってくるか分らない）。そのため、インスリンは多めに持って行った方がいいかもしれません。

私の実感では、余裕を持った使用量の２倍くらいは必要だと思います。そして、絶対に１カ所にはまとめず、３つぐらいに分けて別のところに保管しておきます。そうすれば、どれかなくなったとしても予定通りに行動できるからです。この点に注意することで、海外であってもごく普通に旅行や仕事をするができました。

古希を迎えるにあたって

坂本　邦彦

戦後生まれの私は、今年平成二十八年十月で古希を迎えます。

十代の頃五十代前半の父母を見て、年を取っているなと感じましたが、いざ自分が古希を迎えるとは感慨無量を感じます。ところで鈴森内科クリニックに通りはじめて十七年になり、会報にも三回程のせて頂き、又鈴森会会員になって、年間行事の中でブロック会があり患者さんの居住地別に先生による糖尿病講座があり、最初に糖尿病に関するビデオを見て、その後先生による糖尿病の合併症の

説明を受ける訳ですが、糖尿病の合併症を起こす事により症状の悪化を引きおこすと、長寿が出来にくいのではと私は思っております。その為Ａ１ｃ、高血糖の上昇に注意していく事、その為に運動や食事療法を守りことが大切です。

近年六十代後半頃から出不精になり、庭仕事、草刈りもおっくうになり、月二回程鈴森内科クリニックに通院以外遠出をしなくなり、急に年を取ったなと思う毎日です。十代の頃から三十代前半まで運動をしたおかげか、骨の方も含め、眼以外特に悪い所もなくどうにか毎日を過ごしています。

鈴森内科クリニックにくると他の患者さんが皆元気そうに見うけられます。待合室においても、話し声が聞こえ、他の診療所と比べ雰囲気が若干何かが違う、何かが判りませんが、私自身実際感じるには、患者さんに対する姿勢、事務の方の明るい応対、特にこちらが調子が少し悪くても、気持ち良く応対して頂き、又看護師さん達の明るい表情と素早い応対、診察時間がかかっても待っていられる事ができます。

ひとつここで前から一考して頂きたい事として、診察室の前のソファーの上にある糖尿病の養生十訓を待合室の患者さん達のいる場から見える場所に移してもらえないかという事です。宜しくお願い致します。

先生が言われる現在の医学では、糖尿病は中々完治出来ない、ただいろんな面で気をつけ、実行していけば進行を遅らせることが可能であるといわれています。これからも私自身、自己管理をして古希だけでなく、喜寿、米寿を目指していきたいと思います。















