

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　斉藤、逸見

糖尿病と動脈硬化性疾患

動脈硬化に関与する病態としては脂質異常があり、動脈硬化（主因は脂質異常）は５年ごとに改訂され、二〇一七年改訂ではＬＤＬ－Ｃが重視された報告がみられる。また、血圧管理も重要で通常行われている管理目標より厳しく設定されている。さらに糖尿病との関連でいえば、ＨｂＡ１ｃを基準とした一定基準（ＨｂＡ１ｃ７．０％未満）を常に保つ事が要求されている。最近では脳血管障害や冠動脈疾患などの致死率を下げる新しい薬剤（ＳＧＬＴ２阻害薬、ＤＰＰ－４阻害薬やＧＬＰ１受容体作動薬）も登場している。糖尿病に目をむけると、糖尿病は動脈硬化が進行しやすく、心筋障害や脳卒中（脳梗塞や脳出血）、下肢閉塞性動脈硬化症（ＰＡＤ）の原因となり、最近では認知症など日常生活の質（ＱＯＬ）低下の原因ともなっている。

動脈硬化の病態

糖尿病は血管病ともいわれ、血管の病的状態で諸々の合併疾患を発生させる。関与病態としては高血圧で、常に血管壁への圧力が加わり、壁を刺激、肥大化させ、その動脈の肥厚した部位にコレステロールや炎症物質や貪食細胞が集中して、粥状になり、血管壁が狭くなる。その粥腫と血管壁の破壊により血栓ができ、それが飛んで、移動した部位が狭窄し、脳梗塞や心筋梗塞となる。粥状物質は主に悪玉コレステロール（ＬＤＬ－Ｃ）であり、加令、喫煙、肥満などの生活習慣が関与し、遺伝的素因が加わって動脈硬化症の発症となる。また、そのメカニズムは解明されていないが、血管内皮細胞における生理活性物質を産生、分泌しているので、そのバランスが障害され、酸化ストレスを発生させて機能障害をおこすと考えられている。

動脈硬化の診断

初期は無症状で進行すると不可逆性なので早期発見が重要である。糖尿病において主な動脈硬化性疾患は冠動脈疾患（心筋梗塞、狭心症）、脳血管障害（脳梗塞、脳出血）や末梢動脈疾患（ＰＡＤ）である。いずれも診断を行う時期が重要であり、日常診療上、配慮が必要である。

臨床症状

痛みの部位は重要で、頭痛はクモ膜下出血、胸痛は心筋梗塞、背部痛は大動脈解離、腹痛は上腸間膜動脈閉塞、動脈解離、下肢痛は動脈閉塞が考えられる。軽い疼痛を見のがさないことが重要でしょう。

検査所見

症状だけでなく、客観的に評価するには画像診断が有力で、血管造影、ＣＴ、ＭＲＩ＋Ａによって血管の走行と狭窄の部位、程度が判断でき、診断能力が格段に上がる。しかし、一般外来では困難で、しかも費用コストも高く使用しにくい。従って、一般の外来で手軽にできる安全、簡単で低コストの検査方法を選択する必要があり、当クリニックでは脈波伝播速度（ＰＷＶ）と下肢ドプラー超音波検査と頚動脈エコー検査を行っている。非常に有用である。ＰＷＶは患者さんには理解しやすく説明ができ、血管年齢や血流状態を具体的に示すことができる。下肢のドプラー検査では血管音が聞こえるので狭窄の具合が良くわかってもらえるので非常に便利である。定期的に行えば、血管の変化が良く知ることができるので有用である。

動脈硬化性疾患

心血管系疾患

糖尿病患者における冠動脈患者は多く、欧米では糖尿病患者の４０％で心筋梗塞が直接死因となっていて、我国でも近年直接死因とする患者が増加している。当クリニックでは動脈硬化検査と心電図所見から虚血性変化、不整脈がある患者さんは症状のある又はなしに拘わらず循環器専門病院を紹介受診させている。従って当クリニックでは心臓系・脳血管系疾患が多いものの直接死因となった例はない。いずれにしても糖尿病のコントロールが第一であり、良好なコントロールこそが心筋梗塞や脳梗塞を予防し、早期治療することができる。

末梢動脈疾患（ＰＡＤ）

糖尿病患者で動脈硬化が強い患者ではとくにドプラー検査とＰＷＶ検査で狭窄気味の患者さんで冷感、しびれのある場合は積極的にＭＲＩ＋Ａを行う必要がある。糖尿病患者さんでは１５％にＰＡＤがみられ、程度もさまざまである。治療は血流改善薬で効果があり、一部外科的治療が必要な患者さんもおり、早期の診断が必要である。

糖尿病は血管病であり、動脈硬化は糖尿病治療における中心課題ともいえる。

動脈硬化疾患を予防、治療するには高血圧、脂質異常症、糖尿病を早期に診断し、治療することが大切であり、生活習慣を改めることによって予防も可能である。

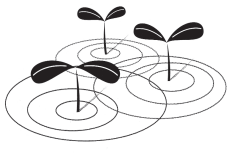
（院長　重本　幸子）


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/


novo nordisk 90
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®

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
020401

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



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

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

糖尿病献立表

献立に添えて

管理栄養士
本多　由美子

お元気でいらっしゃいますか。猛暑のお疲れはとれましたか。過ごしやすくなって外食が増え、塩分や糖分、脂肪を摂り過ぎていませんか？

糖尿病食はバランスの良い健康食です。ここでもう一度、エネルギーの確認と薄味でバランスの良い食事になっているかを見直してみましょう。

今回は、豚ヒレ肉の簡単ソテーに、鯵のあっさりつみれにしてみました。

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。」

作り方と単位及び食塩の計算について

単位の計算は、食品交換表第７版を使用しております。

食塩の計算は、日本食品標準成分表の最新版を使用しております。

作り方

【朝食】

のりチーズトースト

パンの上にチーズをのせてオーブントースターで焼き、溶けたチーズの上に線のりをかけて熱々をいただきます。

サラダ

①キャベツは線切りします。

②玉葱は薄切りにして、さっと水に晒してから水気を切っておきます。

③きゅうりと人参は線切りにします。

④あらかじめ①②③をさっとあわせておきます。

⑤器に④と鮭缶を盛り、ドレッシングをかけていただきます。

果　物　りんご

紅　茶

【昼食】

ごはん

豚ヒレソテー　玉葱ソース

①豚ヒレ肉はソテー用に切っておきます。

②玉葱をすりおろし、日本酒としょうゆを入れあわせた中に①の肉を漬け込みます。

③キャベツは線切りにします。

④赤と黄のパプリカは種を取って短冊に切り、オーブントースターで軽く焼きます。

⑤フライパンにサラダ油を入れ、漬け込んだ②の肉を入れ八分ぐらい火が通ったら、バターを加えて漬け込んだ汁も入れ絡めます。

⑥皿に⑤の肉と③の線キャベツと④のパプリカを盛ります。

いんげん浸し

①いんげんは筋を取って茹で、さっと氷水に取り水気を切ってから食べやすい長さに切ります。

②しょうゆとだしをあわせておきます。

本日の献立

エネルギー　1600kcal　　2017.09.18

	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	4枚切り全粒食パン	90	3.0							1.2
	(チーズ・線のり)	スライスチーズ	15			0.8					0.4
		線のり	少々						*		
	サラダ	さけ水煮缶	40			0.8			*		
		キャベツ	40						*		0.1
		きゅうり	30						*		
		人参	5						*		
		玉葱	5						*		
		フレンチドレッシング	10					0.5			0.3
	果　物	りんご	80		0.5						
	レモンティー	紅茶/レモン	レモン1切れ								
昼食	ご飯	ごはん	150	3.0							
	味噌汁	油あげ	5			0.3					
		大根	40						*		
		煮干しだし	140								0.1
		味噌	10						*	0.3	1.2
	豚ヒレソテー	豚ヒレ	80			1.3					0.1
	玉葱ソース	日本酒	10								
		しょうゆ	6								0.9
		玉葱	30						*		
		サラダ油	5					0.5			
	添え	バター	4					0.4			
	キャベツ線切り	キャベツ	30						*		
	焼パプリカ	赤パプリカ	30						*		
		黄パプリカ	30						*		
	いんげん浸し	いんげん	40						*		
	だし割しょうゆ	かつおだし	2								
		しょうゆ	3								0.4
	果物	梨	80		0.4						
夕食	麦ごはん	麦ごはん	150	3.0							
	鯵のつみれ	鯵	70			1.2					0.2
		片栗粉	4	0.2							
		しょうゆ	5								0.7
		日本酒	5								
		木綿豆腐	30			0.3					
		大葉	2						*		
		葱	20						*		
		しょうが	5						*		
	盛り合わせ用	おくら	30						*		
		焼ミニトマト	30						*		
		ぽん酢しょうゆ	15								0.9
	かぼちゃの含め煮	かぼちゃ	70	0.8							
		砂糖	2							0.1	
		しょうゆ	2								0.2
		日本酒	5								
		だし	70								0.1
	青菜お浸し	ほうれん草	60								
		花かつお	少々								
	だし割しょうゆ	かつおだし	2								
		しょうゆ	3								0.4
間食	牛乳	牛乳	180				1.5				0.2
合計		20.1単位	1608kcal	10.0	0.9	4.7	1.5	1.4	1.2	0.4	7.4

③ボールに①②を入れ、さっと合わせて器に盛ります。

果物梨

【夕食】

麦ごはん

鯵のつみれ

①鯵は三枚に下ろし、皮もむいてから包丁で細かく切ります。

②木綿豆腐はキッチンペーパーで軽く水分を切っておきます。

③長葱はきれいに洗ってからみじん切りにします。

④しょうがは卸しておきます。

⑤大葉は線切りにします。

⑥すり鉢に①②を入れあわせたら、片栗粉、しょうゆ、日本酒、③、④を加えてあわせ、最後に⑤を入れあわせます。

⑦鍋に湯を沸かし、⑥のつみれをスプーンですくって入れ茹でます。茹でる時に薄切りしょうがと日本酒を入れると美味しく茹で上がります。

盛り合わせ用

①おくらはさっと茹でておきます。

②ミニトマトは、オーブントースターで焼きます。

③器に鯵のつみれと①②を盛り、ぽん酢しょうゆでいただきます。

かぼちゃの含め煮

①かぼちゃは種を取り、3～4センチの角切りにします。

②鍋にだしとかぼちゃを入れ火にかけます。

③かぼちゃに八割位火が通ったら調味料を入れます。

④かぼちゃに味が入ったら器に盛ります。

青菜お浸し

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、3センチ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、だしで割ったしょうゆをかけていただきます。

＊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。だし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、減塩しょうゆを使ってみてはどうでしょうか。

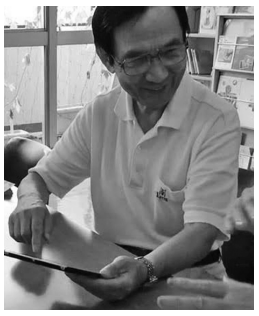
【間食】牛乳

鈴森会定時総会
通院二十年表彰謝辞
池上　俊枝



五十二回鈴森会定時総会におきまして鈴森内科クリニック通院二十年の表彰をして頂き、賞状と記念品も頂きまして有難うございました。これもひとえに先生方やクリニックの職員の皆様のご指導のおかげと思っております。心より感謝申し上げます。又クリニックの皆様や病院や鈴森会の行事でお会いする皆様にもいつも温かいお心でやさしく接して頂きまして有難く幸せに思っています。通院二十年の間には体調を崩し病気になった事もありました。先生方に治療して頂き、職員の皆様にも大変お世話になりました。御礼申し上げます。家族にもたくせん心配をかけてしまいました。いつも寄り添い、見守りはげましてくれました。ありがたく思っています。明日から通院三十年に向っての道のりが始まります。鈴森内科クリニックに通院し先生方のご指示をまもりながら糖尿病と共に歩んで行こうと思っています。終わりにあたりまして皆様のご健康をお祈り申し上げ、お礼の言葉とさせて頂きます。本当にありがとうございました。

鈴森会第五二回
総会報告
事務局長　岡崎宏



平成二十九年四月十五日午後二時から小野薬品工業株式会社にて、鈴森会の第五十二回総会（ＮＰＯ法人生活習慣教育ネットワーク第十二回総会、第五四九回糖尿病教室）が開催された。

会議に先立ち物故会員に対して黙祷を行った後、野沢副会長から開会の言葉、石川会長の挨拶と続き、議事に入った。

野沢副会長から昨年度の経過報告、佐竹常任理事から決算報告、隈部監事から監査報告があり、次いで岡崎事務局長から今年度の事業計画案、佐竹常任理事から予算案の説明があり、いずれも承認された。最後に澤多常任理事から今年度は役員改選がない旨報告された。

その後、表彰式に移り、通院者については、十年通院（十一名）、二十年（七名）、四十年（四名）、および名誉会員（六名）の方々が表彰され、職員については三年勤続の看護師、医療事務の方が一人ずつ表彰され、締めくくりに二十年通院の池上俊枝さんが謝辞を述べられた。

長期の療養にご努力されて長寿を保たれ、また鈴森会のためにご支援いただいた皆様に敬意と感謝を申し上げますとのことでした。

小川常任理事からの閉会の言葉で第一部が終了した。

三時から第二部が始まった。

安藤智道先生（秋葉原メンタルクリニック院長、青山学院大非常勤講師）から「理解するメンタルヘルス」と題するお話を伺った。

ストレスは良いストレスであっても悪いストレスであっても、過剰にたまるとメンタル不調が生じ、良いストレスはすぐに慣れるが、悪いストレスはいつまでも続くとのことでした。ストレス不調は、人類の進化とともに複雑になってきており、ストレスは誰にでも平等にかかっているが、ストレスに強い人は限界を超えないように気を付けているとのことでした。

糖尿病や高血圧の方はうつ病や不安障害（ノイローゼ）になりやすく、メンタル疾患に罹ったら、かかりつけ医に相談してほしいとのことでした。診たてが正しく、体質に合った薬を飲めば、必ず治るとの話でした。最後にまとめとして、毎日ストレスを受けていることを認識する、ストレスの対処をしないと不調になる、早期に対応したら必ず治る、科学（医学）は怖いものではない、と締めくくられた。

ついで重本先生から「糖尿病診療における検査」と題するお話を伺った。

糖尿病は検査と定期的受診が基本である。健康寿命は安定した一日一日の繰り返しで得られるとのことでした。

糖尿病患者のガンについては、鈴森会報二三五号に紹介したように、全ガンで男性1．26倍、女性で1．27倍である。特に男性は肝ガン、腎ガン、胆管ガン、膀胱ガンが多く、女性は腎ガン、悪性リンパ腫、食道ガンが多く、ガンの治療法は日本が進んでいるとのことでした。例えばオプジーボは世界に誇る新薬で、他にも放射線治療や免疫療法があり、そうした治療法の進歩のお陰で死亡率が減ってきているとのことでした。

最後に鈴森クリニックにある検査機器について紹介して下さった。普段お目にかかる検査機器の他にも多数の優れた機器を備えていることが分かった。こうした機器を使用した日頃の検査と先生方の適切なご診断のお陰で私たちは支えられており、心強く思いました。

五時から第三部が始まった。

佐竹常任理事の司会で懇親会が始まり、同氏の乾杯の後、各自お弁当を食べながら和やかな雰囲気でおしゃべりを楽しみ、澤多常任理事の中締めでお開きとなった。

会員の皆様のご協力と、クリニック職員、関係の皆様のご協力に、厚く感謝申し上げます。

生活リズムを整えるコツ

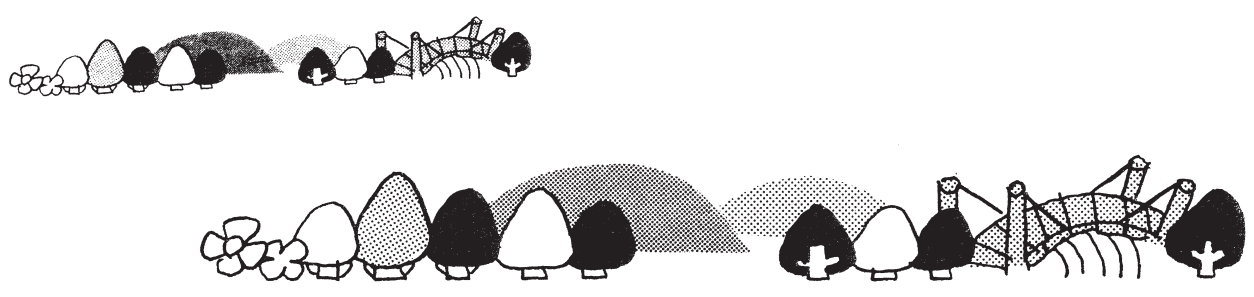
T・K

規則正しい生活ができれば良いことづくめです。3食をきちっと時間通りに取り、適度な運動を生活の中に取り込む。これができれば、もちろん治療にも良いですし、何より生活が充実します。しかしながら、これがなかなか難しい。急ぎの仕事に追われたり嫌なことがあったりで、生活のペースがつい乱れてしまいがちです。

そんなとき、生活のリズムを整えるコツがあることを『こころの処方箋』（新潮文庫）で知りました。著者はユング派の臨床心理学者で文化庁長官を務めた故・河合隼雄氏です。

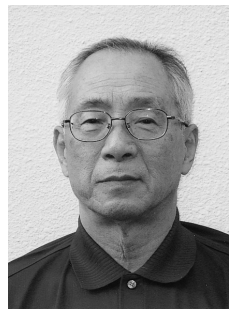
そのコツとは至極単純で、「やりたいことは、まずやってみる」（同書62ページ）ことです。やりたいことをやると本人としては満足するので、仕事も「手際よく出来る」（同書）といいます。私は「本当かな」と最初は疑問に思ってしまったのですが、実践してみると確かにその通りでした。好きなことをやるとストレスが減り、生活の乱れを相当な確度で防いでくれます。

たとえ時間がない人であっても、好きなことをやるためには「あんがい時間のやりくりがつくもの」（同書）。仕事など成すべきことを片付けてからと考えるのは得策でないようです。それができる人はとても立派ですが、普通の人にはなかなかできないからです。「あれこれ考える前にはじめること」（同書）が肝心です。



広告にはだまされないで

倉科　徹雄



近頃の新聞や週刊誌の広告・テレビコマーシャルを見ると、私達、糖尿病の患者に取っては実に素晴らしい魅力有る話が載っています。いわく「この薬を3週間飲んだ人がＨｂＡ１ｃが９％から6．５％になりました。」「このお茶を１ヵ月飲んだ人は、血圧が２００から１２０になった方がいらっしゃいます。」等々私達に取っては夢の様な話です。

これらの話は嘘では無く現実に有った話です。人間には自然治癒力が有り薬と体調が相まって良くなったのです。全ての人に当てはまる事では有りません。それを大多数の人に当てはまるが如く書いているのが広告です。

もしその様な薬や食品が有るのなら病院の先生が放っておくはずは無く早速採用されるはずです。

その様な薬が有るなら、糖尿病はこの世から無くなり、失業した病院関係者で大変な事になります。私も広告の薬を買って飲み結果的には糖尿病を悪化させてしまった例を知っています。

糖尿病との戦いは、長くて単調なものです。

又、宗教にもこの様な話を良く聞きます。「手をかざせば治る」「この御神水を飲めば万病が治る」等々病人の弱みに付け込んで入信を求めて来ます。上記の薬の話と同様なのですが、病気で弱気になっている時は、信じてしまうものです。患者の皆様「だまされ」てはいけません。糖尿病との戦いはながくて単調なものです。それを頭に入れて、先生方の指導に耳を傾け、治療を続けて頑張りましょう。

私の健康法

坂本　邦彦



昨今のマスコミ報道（テレビ、ラジオ、雑誌）等において健康に関する記事が多く見られます。少子高齢化に伴い人生が長くなり、健康長寿の願望の表れではないかとも思われます。

実際にテレビの媒体から発する健康好影響を及ぼす魚、肉類、野菜、果実等の効用が放送されると翌日にはスーパー等の店頭から商品が品切れなる状態がおこっています。現状では食べ物や飲み物が沢山あり、何が体に良いのか、悪いのか自分自身良く判らないのが現状です。

毎日三食を時間通りに食べ、内容も肉、魚や野菜等を平均して食べれば健康に過ごせるのではないかと思います。年を取れば食べ物の摂取に変化が出てくるのが普通でしょう。私も若い頃、関西で仕事をしていたが味が薄く、しょう油をラーメン等の食べ物に入れておこられた経験があり、場所によっても味付けも色々だなと思ったことがあります。

私自身、昔から健康食品と思われる物には興味がなく、人にすすめられてもとらないことが多かった。会社にいる時はコーヒー等は余り飲まない方でしたが、定年後は一日二、三杯ミルクや砂糖なしのコーヒーを飲んでいます。先生に聞くとコーヒー、お茶は糖尿病患者に問題はないが、できるだけコーヒーは無糖で清涼飲料は飲まない様にとの事でした。健康法は各自異なると思います。私は三食とり副菜を沢山摂取し、食後には三十分から一時間位歩くことを実践しています。現状では果物などデザートに手を出し、食事量が多いのが現実です。









