



オーダーメイド医療に向けての遺伝子検査について

今日、長寿高齢化社会を迎えて、生活習慣病や癌、老化の予防や治療法が急速に進歩をみせています。特に糖尿病をはじめとして、生活習慣病については国をあげて取り組みがなされ、動脈硬化、糖尿病、痴呆症、骨粗鬆症、脳梗塞、更年期障害、高脂血症、高血圧、悪性腫瘍は代表的な疾患で、なかでも糖尿病、高血圧、高脂血症はメタボリックシンドロームとして注目もされています。これらの病因は明らかではないが、バイオテクノロジー等の発展により、生活習慣病の病因として遺伝子が関与していることが解明されてきた。代謝活性は各個人により異なり、それは各個人の遺伝子の多型性（遺伝子タイプ）に基づいていることが明らかになってきた。

いからといって、必ずその病気になるというわけではありません。発病には、遺伝的素因と生活習慣、食習慣などが複雑に関わっているからで、その代表的疾患が糖尿病です。従って、これは、遺伝素因を持つ人が、病気にかかる前に好ましい生活習慣や食生活を行えば、病気を予防することができるといえることです。遺伝子検査は、ある種の病気にかけやすいという家系の特徴を科学的に明らかにし、生活習慣病の予防について指針を示してくれると思います。

二十世紀の医療は遺伝子プロファイリングでオーダーメイド治療をめざす。人間には個体差があり、病気の診断、治療や予防も、各個人のプロファイルをもとに処方箋がつけられるようになると考えられる。すべての人に対して画一的な治療、治療、予防で解決することは無理があります。また、治療開始前に至適な薬剤を選択することにもなります。ひいてはこれが患者さんのQOL向上、無駄のない治療、医療費の削減につながることを考えられます。遺伝子検査は、個人にやさしいものでなければなりません。将来、バイオテクノロジーの発展により病因遺伝子も解明され、遺

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 伸松

遺伝子検査と発症予測
遺伝子を調べて将来の病気の発症リスクを調べる検査が実用化されつつあります。遺伝子検査には、生活習慣病（糖尿病、高血圧）のリスク判定や進行性の癌を対象とした検査、乳癌や大腸癌などがあります。遺伝子研究の成果は、症状や社会に大きな影響を与えるため、倫理的側面を重視しなければなりません。受ける側の意識調査をしてみると、遺伝子検査の抵抗感は少なく、四〇％以上の人が検査に前向きでした。病気が進行してから治療を始めるのではなく、発症前に予測し、予防し、発症早期に治療を開始するのが理想であるとの強いニーズを感じました。

検査
個々人に適した投薬、治療の予防をめざして行う検査
喫煙関連肺病：CYP1A1多型、GSTMI多型
飲酒：ALDH2遺伝子多型
肥満：β3アドレナリン受容体遺伝子多型、β2アドレナリン受容体遺伝子多型
高血圧：アンジオテンシンノーゲン遺伝子多型
糖尿病：ミトコンドリア遺伝子多型
アルツハイマー病：アポリポroteinE多型、γ2マクログロブリン多型
更年期障害：ビタミンDレセプター多型、エストロゲンレセプター多型
2. 腫瘍関連遺伝子検査―癌患者のマネージメントに役立つ遺伝子検査―
固形腫瘍：CK, NMDR, CEA等のmRNA測定
子宮頸癌：HPVスクリーニング及びタイプニング
遺伝子不安定法：LOH（大腸癌など）

遺伝子検査の進め方
検査は口腔内粘膜の擦過物と血液から採取された検体で行われ、検査結果は厳重に管理保管されます。遺伝子検査によって生活習慣病に効果的予防や治療に役立つものと期待されます。

（重本 幸子）

待っている生命があることを
タケダは忘れない。

新薬を実現させる責任
▲武田薬品工業株式会社
http://www.takeda.co.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余年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
〒541-8528 大阪市中央区富町2丁目1番5号

田辺製薬株式会社
Gentlepharma
キミとカラダのグッドバランス

【医薬部外品】 滋養強壮・肉疲労時の栄養補給に
アスパラドリンク
鉄分、アスパラギン酸カリウム・
マグネシウム、タウリン1,000mg、
ビタミンB2・B6配合

＜効能＞○滋養強壮・肉疲労時・病中病後・食欲不振・栄養障害・
発熱性消耗性疾患・妊産婦乳期などの場合の栄養補給○虚弱体質
＜用法・用量＞15才以上1日1回1瓶（100mL）

田辺製薬（株）お客様相談センター 0120-54-7080
（弊社営業日の9:00～17:30）
www.tanabe.co.jp/aspara/

自己検査用グルコース測定器 **グルテスト シリーズ**
やさしさは変わりません。

グルテストシリーズは、1991年の新発売より、多くの皆様にご愛用頂いております。測定機が進化しても、やさしさは変わりません。

●グルテストE、グルテストE3、グルテストEスース、グルテストEスースR、グルテストPRO QT-1650、グルテストPRO QT-1660、グルテストPRO R、グルテストNEO

グルテスト Neo
●0.6μLの微量血
●センサー・ワイヤレス（Bluetooth）
グルテストNeoには、専用電極グルテストNeoセンサーが
必要です。

グルテストEスR
グルテストPRO R

製品のお問い合わせはフリーダイヤルで
0120-078130
365日24時間お受けいたします。

株式会社 三和化学研究所
〒565-0821 大阪府大阪市東淀川区西中島5-1-1
●ホームページ http://www.sankai-net.com/

糖尿病献立表
管理栄養士
本多由美子

糖尿病献立表

献立に添えて

お元気でいらつしやいましたか。残暑が厳しいですが、クーラーの効いた室内ばかりで過ごしではいらつしやらないでしょうか。朝夕の涼しい時間帯を選んで散歩やラジオ体操など軽い運動を続けましょう。

【昼食】

秋刀魚のけんちゃん焼き

今月「秋の味覚の秋刀魚をおいしく食べる」をテーマにしました。塩焼きは定番ですが、ちょっと変えてけんちゃん焼きにしてみました。今回の取り上げた献立は、旧版の食品交換表で計算して実施しておりましたので、食材の分量や単位の計算を新交換表で見直してあります。交換表がまだ旧版のままの方うっかりすると食べ過ぎになっているかもしれませんよ。もう一度見なおしてみませんか。それでは爽りの秋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、第5版の交換表で計算しています。)

【朝食】
ロールパン
ハムと野菜のソテー
①キャベツは水洗いの後、3cmぐらいの短冊に切っておきます。
②ピーマンは、半分につけて種を取り除いてから乱切りにしておきます。
③玉葱は皮をむき、半分につけてから、薄切りにしておきます。

す。

④ハムは1cmぐらいの幅に切っておきます。
⑤熱くした鍋にサラダ油を入れ、野菜①②③を入れ軽く炒め、④のハムを加え、炒めます。八分通り火が通ったら、塩・コショウで味を調え、火をと止め器に盛ります。

レモンティー

果物

*表1のロールパンは、新しい交換表(第6版)では1単位の分量が変わり、30gから25gになりました。

【夕食】

秋刀魚のけんちゃん焼き

①秋刀魚は三枚卸にします。(一尾で大体3人前になります。三枚卸にしたものをそれぞれ3つに切っておきます。
②豆腐は水気を切っておき、溶き卵を混ぜます。これを2等分して、片方に抹茶を振り入れよく混ぜておきます。
③ラップを15cmぐらいに切つて一人2枚用意します。ラップの上に秋刀魚をのせ、②の豆腐を載せ包みます。その際、ひとつは抹茶入り、もうひとつは抹茶なしで作り、蒸し器で10分蒸します。(網で焼いても良いし、オーブントースターや、グリルで焦げ目をつけても良いでしょう。)

④ごぼうは4cmの長さに切つてひたひたの出汁で煮ます。8分通り軟らかくなったら調味料と酒としょうゆを加え煮ます。ごぼうは抜き棒で抜き、管ごぼうにしますが、短冊に切つて煮てもかまいません。
⑤皿に秋刀魚を盛り、ごぼうと大根おろしを添えていただきます。

米ナスの炊き合わせ
①米ナスは輪切りにします。出汁に酒、みりん、しょうゆ、塩を入れ煮ます。
②人参は輪切りにし、型で抜きますが、輪切りだけでもかまいません。出汁と酒、塩で煮ます。
③いんげんはすじを取ってから、4cmに切りそろえ、茹でて水気を切っておきます。
④器に米ナスと人参を盛り、いんげんを添えます。

月見大根
①菊の花はさつと洗い、酢を入れたお湯でさつと湯がいておきます。
②大根は薄い輪切りにし、透き通るぐらい、軽く茹でます。
③分量の酢と砂糖を良く混ぜ合わせて甘酢を作っておきます。
④軽く茹でた大根の真ん中に①の菊を置き、二つ折にして器に盛り、甘酢をかけます。

【夕食】
チキン照り焼き
①さつまいもは、厚めの輪切りにして蒸しておきます。
②しし唐は真ん中に切り込みを入れて種を取り、網で軽く焼きます。
③鶏のもも皮なし肉は、ソテー用に切つたものをサラダ油を敷いたフライパンに入れ、両面を焼き、分量のしょうゆと砂糖をいれ絡めるように仕上げていきます。器にとり、①のさつまいもと②のしし唐を添えます。

海藻サラダ
①レタスは手で食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは薄切りにし、氷水に放してパリッとさせておきます。
②紫玉ねぎは、薄切りにし、水に晒しておきます。
③生ワカメは洗って、水で戻し、一口大に切り、熱湯をかけて冷ましておきましょう。
④トマトはくし型に切っておきましょう。
⑤タコは茹でたものを薄切りにしておきます。えびは背わたを取り茹でて冷ましておきましょう。

⑥ボウルに調味料を入れ混ぜ合わせてドレッシングを作っておきます。
⑦器に①④を盛り、⑤のタコとえびを載せたら、ドレッシングをかけて召し上がってください。

【間食】
牛乳
*表4の牛乳は、新しい交換表では1単位の分量が、140mlから120mlになりましたので、180mlで1.5単位になります。低脂肪牛乳は200mlで1.3単位です。

本日の献立

エネルギー 1600kcal

献立名		材料名	分量 g	表1	表2	表3	表4	表5	表6	調味料	食塩相当量
朝食	ロールパン 卵スープ	ロールパン	90→75	3.0							0.9
		鶏卵	15			0.3					
		浅葱	5						*		
	ハムと野菜の ソテー	コンソメ/胡椒	少々/少々								1.0
		ボンレスハム	30			0.5					0.8
		キャベツ	50						*		
		玉葱	30						*		
		ピーマン	20						*		
		サラダ油	5					0.5			
	レモンティー 果物	塩/胡椒	0.5/少々								0.5
		紅茶/レモン	少々/少々								
ハウスみかん		60		0.3							
昼食	ご 飯	ごはん	200	4.0							
		秋刀魚	30			1.0					0.1
	秋刀魚の けんちゃん焼	しょうゆ/酒	2/少々								0.3
		木綿豆腐/抹茶	60/少々			0.6					
	管牛蒡	鶏卵	15			0.3					
		牛蒡	20						*		
	染めおろし	しょうゆ/酒	2/少々								0.3
		大根	30						*		
	米ナスの 炊き合わせ	しょうゆ	2								0.3
		米ナス	100						*		
		人参	20						*		
		いんげん	15						*		
	月見大根	しょうゆ	2								0.3
		酒/みりん	少々/5								0.1
		塩	0.8								0.8
		大根	20						*		
		菊の花	5						*		
		酢	5								
果物	砂糖	2								0.1	
	幸水	60		0.3				*			
夕食	ご 飯	ごはん	200→150	3.0							
		チキン照り焼き	鶏もも皮なし	70→60			1.0				0.1
		しょうゆ	4								0.6
		砂糖	2							0.1	
	蒸さつま芋 しし唐添え	サラダ油	3					0.3			
		さつま芋	50	0.8							
	海鮮サラダ	しし唐	5						*		
		海老	30			0.4					0.2
		タコ	30			0.4					0.2
		レタス	40						*		
	ドレッシング添え	トマト/胡瓜	30/20						*	0.2	
		紫玉葱/生ワカメ	10						*		
		しょうゆ	2								0.3
		胡麻油	2					0.2			
	青菜浸し	酢	6								
ほうれん草		50						*			
花かつお/しょうゆ		少々/3								0.4	
間食	くだもの	バナナ	50		0.5						
	牛 乳	牛 乳	200→180				1.5				0.2
合 計		20.4単位	1632kcal	10.8	1.1	4.5	1.5	1.0	1.0	0.5	7.3

第四十一回鈴森会及び
第二回NPO法人生活習慣
病ライフスタイル改善
教育ネットワーク定時
総会開催について

(平成十八年四月十五日)

「第四十一回鈴森会及び第
二回NPO法人生活習慣病
ライフスタイル改善教育ネ
ットワーク定時総会」に多数
御出席下さいまして、誠に有
難うございました。

本日は重本先生・幸子先生
に安藤・杉山両先生をお迎え
して定時総会を開催いたし
ます。

本年は「創立四十一回総
会」に当り十年通院者三名、
二十年通院者十名の表彰式
を行われますが、特筆される
べきは東糖協の名譽会員に
九名の会員が推薦されたこ
とです。これは鈴森会として
非常に名譽なことではない
かと存じます。東糖協の機
関誌「さかえ」でもご存じの
通り鈴森会会員が多いのも
事実であります。これも偏に
諸先生方始め職員の皆様の
お陰と思ひます。日頃、「生
活習慣病」の代表である糖尿
病に対して細かく指導なさ
れ、患者諸氏がこれを忠実に
守り、貴重な検査結果の公表
と実行が継続的になされた
結果と確信しております。

日頃の診療姿勢が健康で
長寿をなさされている方が他
の医療機関より多いと云う
ことも当然といえます。

本日の議題・議事は各担当
副会長、常任理事が進めて参

りますので宜しくご審議下
さいますようお願い申し上
げます。
簡単ではありますが、開会の
挨拶といたします。
岩田 弥一

感謝の心で

澤村 佐智子



会社の健康診断で尿の中
に糖が出ていると云われ、び
っくりして知人の紹介で始
めて鈴森内科クリニックへ
行きました。先生に初期のう
ちに來て良かったですと云
われました。それから糖尿
病を自覚し定期健診を実行
して現在に至っております。
最初は食事の事、運動の事が
良く出来なくて苦労しまし
た。年数が経つにつれて馴れ
て來ました。HbA1cも始
めは良かったのですが、退職
して家に居る様になつてか
ら運動不足で7.5%位にな
つてしまいました。先生に歩
く様に云われ、今は時計を持
つて20分位家の廻りを歩
く事にしています。クリニッ
クに月2回行っています。が、
受付で「お変わりありません
か」と云つて下さるので有難
く思っています。総会の御案
内でもう二十年なのかと驚
きました。ここ迄続けて來ら
れたのは先生を始め皆様の
お陰だと心より感謝してお
ります。これからも気を緩め
ることなく頑張りますので
宜しく御願ひ致します。

名譽会員謝辞

奥澤 一雄



只今ご紹介を頂きました
奥澤でございます。本日の第
四十一回鈴森会総会におい
て名譽会員にご推薦頂き
誠に有難うございます。私は
糖尿病と診断されたのは平
成年二月で、治療を開始さ
れてから八年になりました。
その間、先生方には、常に新
しい医療機器を導入され、又
新たな医療の知識を取り入
れるの治療を受けることが
できることについて感謝し
ております。私はお陰様で今
日まで楽しく、しかも恙なく
過ごすことができたことに難
く御礼申し上げます。日頃、
色々和我が儘を言つて申訳
ございません。一方、スタッ
フの皆さんには適切なアド
バイスをいただいたり参りま
して心から感謝している次
第でございます。本年は心を
入れかえて会員の皆さんの
模範になる会員になりたい
と思つておりますのでよろ
しくお願ひ致します。最後に
諸先生はじめ会員の皆様の
ご多幸とともに、鈴森会のご
発展をお祈り申し上げ謝辞
といたします。

癌闘病記

大石 眞



以前より行きたいと思つ
ていた沖縄一人旅を年明け
早々に計画を立てて三月下
旬に一週間の日程で実行し
た。しかしいつもの一人旅と
は違い午前中に観光に出る
と午後には疲れてホテルの
ベッドで過ごす有り様でし
た。楽しみにしていた沖縄料
理や酒も旨くない。今度の旅
は体調が何か違うと感じな
がら帰京した。

出発前の診察時、先生から貧
血の様だが自覚症状はない
かと尋ねられたが、何もな
かつたのでその旨申し上げ
て出された。

後で気が付いた事だが我家
はウォシュレットで流す水
も色付きで血便があつても
気がつかない。これも知れ
ない。

ため手術日も一ヶ月遅れま
したが、他臓器への転移もな
く手術致しました。入院中は
看護師さん達が皆親切で癌
患者の我々を滅入らせない
様明るく接してくれる姿が
印象的でした。手術の翌日か
ら歩行訓練が始まり術後十
日で退院となりました。今回
の癌発見を早期に先生に見
つけて頂かなければ、私自身
が気付く事もなく恐らく手
遅れになっていた可能性が
高いと思います。その場合他
臓器への転移が進み生命が
危うかつたと考えています。
私などすでに社会に対する
勤めは終り、社会より庇護さ
れるのみですが、先生のお陰
で命をとり止めもう少し長
生きさせて頂けそうですの
で長寿の続く限り両先生の
ご指導を頂きながら、糖尿病
とも上手に付き合つて頑張
つて生きて行こうと考えて
います。どうか今後共よろし
くお願ひ申し上げます。

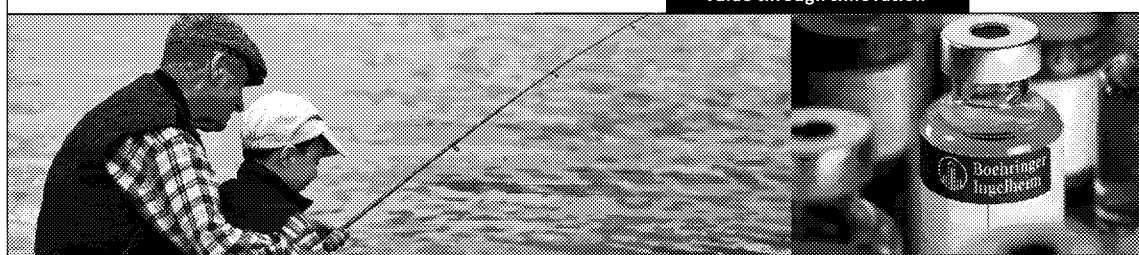
今日この頃

鈴森会会長 石川 喜一郎



今年五月晴れの日が少
ないように感じている。まも
なく梅雨に入り、日々曇り
勝ちなむし暑いうとうとし
い日が続く、持病のある身に
とっては一番いやな毎日だ。
予報では今迄経験したこと
もない高温でしかも西日本

Value through Innovation



健やかな関係、ずっとあなたと。

日本ベーリンガー・インゲルハイム株式会社 本社・研究所 〒666-0193 兵庫県川西市矢間 3-10-1
<http://www.boehringer-ingelheim.co.jp>

Boehringer
Ingelheim

ノボ ノルディスク ファーマは
糖尿病ケアのリーディングカンパニーです。



Beverley Munroe (Type 2 diabetes), Canada

ノボ ノルディスク ファーマ株式会社
www.novonordisk.co.jp



大塚製薬

ステビア サラサラ



カロリーオフ!
さらにスッキリ
"tasty ion"

ポカリスエットステビアは、日常生活の中で使われ
た水分とイオンをスムーズに補給する、甘さとカリ
ーを兼ねた機能飲料です。天然の糖質甘味成分ステ
ビアの中でも高純度の甘味成分が使用されており、さ
っぱりとしたのどごしとスッキリした喉の感覚があなたの
カラダの渇きをいよします。

ポカリスエットステビアの電解質含有量	
ナトリウム(mEq/l)	21
K ⁺	5
Ca ²⁺	1
Mg ²⁺	0.5
総イオン(mEq/l)	27.5
Cl ⁻	16.0
citrate ³⁻	10
lactate ⁻	1

はればれパテックス。

パテックスは
思いやりの一枚です。

パテックス
ペタンスリップ

はればれパテックス。

医薬品 パテックスペタンスリップ 12枚入 24枚入 [効能] 肩こり、腰痛、筋肉痛、筋肉
疲労、関節痛、打撲、捻挫、骨折痛、しもやけ <http://www.daichipharm.co.jp>

は連日の記録的な大雨で災害が発生し、お気の毒な状況のようです。小生も八十の坂を超え、託しにはよく耳にしました。足腰が弱くなり筋肉の衰えには愕然として参りました。三月中旬頃、先生からヘルペスの御指摘があり、自身の経験では一週間位で回復したが、すでに高齢であることも忘れ、甘く考えていた所、症状は長引いて三叉神経をも冒され生活のリズムを一変せざるをえなくなりました。当時は無気力状態で何にもすることが出来ず左上半身頭部から指先迄しびれや痛みも加わり夜半熟睡が出来ず大変憂鬱な日が続きました。しかも四月十五日は鈴森会の総会で栄ある会長職にご推薦頂き体調不良のまま出席し大変失礼致しました。その後先生の許可を頂き大学病院に参りました処かつて経験のない私は受付、会計、薬局前の黒山のような人に驚き、又各科の前で診療を待機している人の辛抱強さにも圧倒されました。大学病院での診療は一日がかりと言うことも始めて痛感致しました。毎年定期的に行われる同期会、同級会や同業者の集いで、知人が少しずつかけてゆき、親しい友人の訃報には驚かされ、淋しさを感じます。何時の間にか自分も高齢者の一人の中に入ってしまった。通勤途中一日に三回も席を譲られたことがあり、有難さを通り越して愕然として大変落ち込んでしまいました。駅の階段ですべったりお寺の敷石でつまづいて転倒したり痛い思いをしました。幸い筋



第四十一回鈴森会及び
第二回NPO法人生活習慣
病ライフスタイル改善教育
ネットワーキング定時総会

肉の痛みと腫れですみまし
たがいつのまにか足が自然
と上がらなくなっているの
だろうか。今迄人に注意して
いただけに恥ずかしい思い
をしました。その点鈴森会は、
失礼ですが同病の人が多く
年齢もあまり変わらないの
で肝胆相照らして話し合え
るお仲間ではないでしょう
か。必ずや会話の中で各々に
努力されていることに気づく
筈です。恵まれた両先生の
御指導を守り八十の坂を超
えた現在、もう一度再省四思
し皆さんと共に健康人に近
い生活が出来るように努力
して参りたいと存じます。

平成19年1月～4月までの行事予定

	ブロック会その他の行事
1月	*1/27ミニ講演会*
2月	2/24(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック
3月	3/24(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
4月	*4/21 *総会*

☆☆☆☆☆
本多先生よりお知らせ
毎月、待合室に次回栄養指
導日を張り紙してありますの
で、コントロールの悪い方は、
特に指導を受けて下さい。皆
様にとって日々の食事を振り
返って頂く良い機会ですので、
是非ご参加される様お待ちし
ております。

ホームページ立ち上げました！！下記の通りです。

皆さん御覧になって下さい。

●医療法人社団 鈴森内科クリニック

<http://www.suzumori-cl.com/>

●NPO法人 生活習慣病とライフスタイル改善教育ネットワーク

<http://www.lifestyle-network.org/>

★ 尚、検索サイト YAHOO! に登録されています。

「東京千代田区」「内科」の2語だけの検索でも

該当サイトとして表示されます

平成十八年度秋の歩く会
☆浜離宮恩賜庭園☆

当日はお天気も良く、コスモスのお花畑がとて
きれいでした。次回の歩く会でも皆様のご参加を
お待ちしております。 平成十八年九月十日

NICHI-IKO
笑顔と健康のために。

日医工株式会社
NICH-IKO 富山市恩曲第1丁目6番21

くすりの相談室 ☎ (0120) 517-215
FAX (076) 442-8948
E-mail: kusurisoudan@nichiko.co.jp
<http://www.nichiko.co.jp>

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
東京都文京区本郷二丁目28番8号
<http://www.kaken.co.jp/>

三菱ウェルファーマ株式会社
<http://www.m-pharma.co.jp>

創薬力

三菱ウェルファーマは生命の輝きをテーマに医薬品の未来を創造します。



緑の胃くすり 葉緑素の成分を配合



ヒューマンヘルスケア
h/hc
イーザイ

スーッと飲めば、スーッと効く。

サクロン®S

効能・効果：胃痛、胸やけ、飲みすぎ、むかつき、胃もたれ、胃酸過多など。
「使用上の注意」をよく読んで正しくお使いください。

医薬品