



骨粗鬆症と糖尿病

我が国における骨粗鬆症患者は一三〇〇万人と推定され、高齢化に伴い増加傾向を示しているが、その八〇%が女性であり、治療を受けているのは二〇〇〜三〇〇万人程度である。骨粗鬆症の発症には加齢のほか、閉経後の女性、生活、ダイエット、運動などの習慣が関与していると思われ、最近では糖尿病との関連も重要視されている。

骨粗鬆症の発生機序

骨は「体の支持」(造血)とともに「カルシウム(Ca)の形成と破壊」する重要な臓器であり、骨粗鬆症は破骨細胞による骨吸収と骨芽細胞による骨形成の繰り返りによってバランスをとって骨密度を維持し、血中のCaを調整(バランス)がくずれると不整脈やケイレンもおこす)をにならしている。骨吸収が増加し、骨形成が悪化すれば、結果として、骨変形や骨折を引きおこす。骨の硬さをCa量から推定する「骨密度」を数値で示し、二〇〜四四歳の平均骨密度を一〇〇%とし、八〇%以上を正常として、それ以下を骨粗

鬆症(または疑い)としている。

原因として骨粗鬆症はビタミンDやカルシウム不足によつておこり、体質や遺伝の関与も指摘されている。その他、性別や加齢も複雑にかつて、とくに女性ホルモンの減少による診断をすすめていく。日常生活の質向上に

骨粗鬆症の発生機序は、骨量のピークは二〇歳までで、四〇歳前半までは維持しているといわれ、二〇歳代の骨量がどれだけ維持できるかは、今後の治療上重要になってくる。その他、喫煙、カフェイン、アルコール摂取は危険因子といわれている。

報 所
行 本町
千代田区 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

しかし、糖尿病患者では七〇%以下でも骨粗鬆症の薬物療法をして良

いとの報告もある。また、骨代謝マーカーではD PDやNTXおよび骨形成マーカーBAPが用いられていて、当院でも積極的にX線検査による診断をすすめていく。日常生活の質向上に

骨粗鬆症は、X線や超音波で診断し、若年、成人平均値(YAM)八〇%以上を基準値とし、七〇%未満で骨粗鬆症の判断の基礎としている。

②骨形成促進剤(グラキ)は今後の課題である。予防として

骨粗鬆症は沈黙の疾患であり、症状を伴わないことが多く、日常的に骨量測定を心がけ、予防にも目を向ける必要がある。

とくに栄養不足(過度のダイエット)、塩分過多(塩分と一緒に尿中排泄される)、運動不足(筋力低下)、過多飲酒(栄養不足とビタミンDの代謝障害)、コーヒーやカフェイン(尿中Ca排泄増加)、喫煙(女性ホルモンの低下、動脈硬化、Ca排泄増加)日照不足(ビタミンD不足)痩せすぎ(栄養不良と筋量低下による骨折)に注意したいものである。

糖質を抑制するビスフォスフォネート(フォサマック、オスフォネート(フォサマック、ボナロン)、ピタミンD、ピタミンK、カルシウム製剤、SERM(エビスタ)、エストロゲン(エストロリル)、その他となつてい

腎臓での産生を低下させ、骨量減少させるとい

われている。糖尿病は食事療法が重要ですが、無謀なダイエットやカロリー制限はCa摂取不足になり、Ca不足が生じます。結果として、骨

からCaが溶け出し、骨量減少し、骨折する症例が多くなつています。塩分の取りすぎも問題で腎から尿にCa溶排泄が増え、Ca不足をおこします。従来から、糖尿病は骨粗鬆症の危険因子といわれているが対策がとられていなかった。インスリン分泌が多いほど骨密度が増大するといわれているが、一方、糖尿病患者では骨折頻度が2倍に増加するといわれている。長期にわたつて高血糖状態が続けば骨密度の減弱もきたし、骨芽細胞の機能を低下させ、破骨細胞も増加、機能亢進をきたすといわれている。

五年以上の糖尿病歴があれば、薬物療法の導入を考慮するべきとの報告もあり、さらに、動脈硬化との関連性も指摘されている。

む食品群(牛乳、乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品)

②ビタミンDを多く含む食品群(サケ、ウナギ、サンマ、メカジキ、シイタケ、キクラゲ)

③ビタミンKを多く含む食品群(納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、キャベツ)糖尿病の治療に際し、早期から糖尿病の骨代謝に与える悪影響を考え、食事療法、運動療法を確立する必要があります。(重本 幸子)

糖質を抑制するビスフォスフォネート(フォサマック、オスフォネート(フォサマック、ボナロン)、ピタミンD、ピタミンK、カルシウム製剤、SERM(エビスタ)、エストロゲン(エストロリル)、その他となつてい

つくっているのは、希望です。 Daitchi-Sankyo 第一三共株式会社 www.daitchi-sankyo.co.jp

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

からだ・くらし・すこやかに 大日本住友製薬 www.ds-pharma.co.jp

血糖測定のためのQOLをかたちに。 少しくでも使いやすい、人にやさしい血糖測定器をお届けしたい。 めずすは、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 ゴルテストエブリ / ゴルテストセンサー 小型血糖測定器 ゴルテストNeoスーパ / ゴルテストNeoセンサー 株式会社 三和化学研究所 名古屋市中区東外堀町35番地 461-8631 ●ホームページ http://www.skk-net.com/

糖尿病献立表
献立に添えて
管理栄養士
本多 由美子

お元気でいらつしやいますか。今年の桜は遅めの開花になりそうですね。散歩にはいい季節になりました。散歩コースもいろいろ変えると楽しいですね。

今回は、南瓜と人参のポターージュと、スナックプえんどう、新じゃがなどビタミンたっぷりの献立にしてみました。バランスの良い食事をよく噛んでいただきますよう。

作り方及び食品交換について(献立は第5版の交換表で計算しています)

【朝食】

食パン
 ハムともやしのしゃきしゃきサラダ
 ①もやしはきれいに洗い、たっぷりのお湯で茹でてから、ざるにとり、水気を切っておきます。
 ②長葱はきれいに洗い、白い部分を斜めの薄切りにしてさつと水に晒し、ざるにとり、水分を切っておきます。
 ③貝割れ大根は、根を切り落としてから、きれいに洗い、水分を切っておきます。
 ④ロースハムは、線切り

本日の献立

エネルギー **1600kcal**

2012.2.14

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	90	3.0							1.1	
	ハムと	40			1.0					1.0	
	もやしの	60						*			
	しゃきしゃき	20						*			
	サラダ	10									
		貝割れ	10								
		ごま油	3				0.3				
		酢	5								
		しょうゆ	3							0.4	
	白菜の卵とじ	卵	20		0.4						
		白菜	50					*			
		玉ねぎ	10					*			
		鶏がらスープ	60							0.1	
		食塩/コショウ	0.5/少々							0.5	
果物	グレープフルーツ	80		0.4							
ミルクティー	紅茶/牛乳	80				0.7			0.1		
昼食	ご飯	150	3.0								
	南瓜と人参ポターージュ	40	0.4								
		人参	40					*			
		玉ねぎ	10					*			
		バター	1				0.1				
		顆粒コンソメ	1.5							0.7	
		コショウ	少々								
		牛乳	100				0.8			0.1	
	豚ヒレの	豚ヒレ肉	75			1.3				0.1	
	変わり焼き	小麦粉	3	0.2							
		食塩	0.4							0.4	
		コショウ	少々								
		粒マスタード	3							0.1	
		万能ねぎ	3					*			
		生パジル	2					*			
		玉ねぎ	20					*			
		オリーブ油	1					0.1			
		粉チーズ	2			0.1				0.1	
		オリーブ油	5					0.5			
	野菜添え	新じゃが芋	50	0.5						0.3	
		スナックえんどう	30					*			
	ミニトマト	20					*				
うどのサラダ	うど	25					*				
	きゅうり	30					*				
	レタス	25					*				
	黄パプリカ	10					*				
	オイルドレッシング	10							0.5		
果物	いちご	70		0.3							
夕食	ご飯	200	4.0								
	刺身盛合せ	めばちまぐろ	40			0.5					
		ほたて貝柱	40			0.5				0.1	
		大根	20					*			
		大葉	2					*			
		練りわさび	少々								
		しょうゆ	7							1.0	
	煮浸し	さつま揚げ	30			0.5				0.7	
		小松菜	50					*			
		人参	15					*			
		みりん	4						0.1		
		しょうゆ	4							0.6	
		出し汁	70							0.1	
	おろし和え	芝えび	20			0.2					
	キウイフルーツ	30			0.2						
	きゅうり	20					*				
	大根	40					*				
	酢	10									
	食塩	0.5							0.5		
合計	20.1単位	1608kcal	11.1	0.9	4.5	1.5	1.0	1.0	0.1	8.5	

にしておきます。
 ⑤ポウルに調味料を入れて合せた中に①④を入れ、さつと合わせて器に盛り付けます。

白菜の卵とじ
 ①白菜は、葉を1枚づつはがしてきれいに洗い、葉のほうは縦半分に分けてから、1cm幅ぐらい

のざく切りにし、軸の部分は縦半分に分けてから、線切りにしておきます。

②玉葱は、皮はむいてから半分に分切り、線切りにしておきます。

③卵は割ほぐしておきます。

④鍋に鶏がらスープを入れて①②の野菜を入れて火にかけます。柔らかくなったら塩・コショウで味を調え、③の卵を廻し入れ沸騰したら火を止め盛り付けます。

*鶏がらスープは、市販の顆粒タイプのものやレトルトパウチタイプのもので構いませんが、市販品には食塩が含まれていいますので、その分食塩を控えてください。表示を良く見て使いましょう。

鈴 森 会

果物 グレープフルーツ
春が旬のグレープフルーツは果汁たっぷりでおいしいです。

濃いめに淹れた紅茶と温めた牛乳を合わせてカップに入れます。

【昼食】

ご飯
南瓜と人参のポタージュ

①南瓜は種を取り、1cmぐらい厚さに切っておきます。(ポタージュにした時に、皮が気になる方はむいてください。)

②人参は皮をむいて、5mmぐらいの輪切りにしておきます。

③鍋に①②を入れ、ひたひたの水で柔らかくなるまで煮ます。柔らかくなったら顆粒コンソメを入れ、溶けたら火を止めます。

④次に③と冷たい牛乳を合せてミキサーにかけます。(③を裏ごして牛乳と合わせても良いです。)

⑤鍋に④を移して温め、コシヨウで味を調え、いただきます。

豚ヒレの変わり焼き
野菜添え
①万能葱は洗ってから、小口切りにしておきます。

口カツ大に切ったものに塩・コシヨウし、薄く小麦粉をつけ余分な小麦粉を落とし、温めたフライパンにオリーブ油を入れ、そこで両面に軽く焼き目をつけます。

⑤鉄板にクッキングシートを敷き④の豚肉を並べ(一人分は3枚で、そのうちの1枚にマスタードを塗り、後の2枚には③の玉葱とちぎったパジルを合わせてのせ、粉チーズを振りま

⑥焼きあがったらマスタードの方に①の万能葱を散らします。

⑦ミニトマトはきれいに洗っておきます。

⑧スナップえんどうは、筋を取りたつぷりの湯で、少し歯ごたえを残して茹でます。冷水にとつても良いのですが、ざるにあけ、うちわで冷ますと甘みが残って美味しいですよ。

⑨新じゃが芋は、きれいに洗って丸ごと茹でておきます。大きい場合は皮付きのまま2等分または4等分して一人分とします。

⑩皿に⑥の肉と⑦⑧⑨を盛り付けます。

⑪うどは、皮をむき7cmの長さで切り1cm幅の短冊に切り酢水に晒します。

⑫きゅうりも同じ長さ

に切り1cm幅の短冊に切りさつと水に晒してからざるにあけ水気を切っておきます。

⑬レタスは手でちぎってから、さつと水に晒してから水気を切っておきます。

⑭黄パプリカは厚めの線切りにして、軽く湯通ししておきます。

⑮ポウルに①④を入れ、軽く合わせてから器に盛り付け、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

*うどやきゅうりは短冊に切ったものを斜め2つに切って三角形にする盛付けもきれいですが、好みでなさってください。

【夕食】
果物 いちご
刺身
めばちまぐろ・はたて貝柱盛り合わせ

刺身は、市販の切り分けたいものを大葉をしいた皿に盛り、大根を添え、わさびと少量のしょうゆでいただきます。

煮浸し
①さつま揚げは、熱湯で油抜きしてから薄切りにしておきます。

②人参は皮をむき、短冊に切って軽く茹でておきます。

の順に入れ歯ごたえを残して火を止めます。少しそのままにして、味を含ませてから盛り付けます。

①小海老は、背ワタを取ってから茹でてさまし、3つぐらいに切っておきます。

②キウイは皮をむき、4等分して厚めのイチヨウ切りにします。大きめのキウイでしたら5x6mmのサイコロに切るとききれいです。

③きゅうりはきれいに洗ってから、5x6mmのサイコロに切ります。

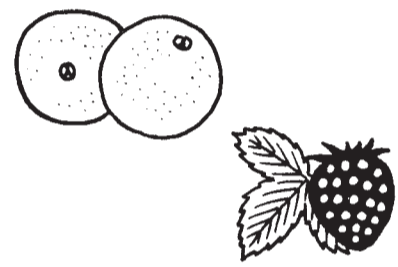
④大根を下ろし、軽く水分を切っておきます。

⑤ポウルに調味料を入れ、④の大根おろしとよく合わせます。その中に①の小海老、②のキウイ、③のきゅうりを入れて軽く合わせてから器に盛り付けます。

*キウイを加えると、果物の甘みでおろし和えがまるやかな味になりますのでお奨めです。

季節によって、りんごや柿なども美味しいのでいろいろお試しください。

④鍋に出し汁と調味料を入れ、②の人参、①のさつま揚げ、③の小松菜



第四十四回秋の懇親旅行兼糖尿病教室
野沢 秀二



恒例の鈴森会の重要な行事となつて秋の懇親旅行兼糖尿病教室も、今年で第四十四回を数え、箱根湯本温泉「吉池旅館」で行われました。昨年は河口湖温泉であったので、本来であれば、今年も海辺の温泉で行われる予定でしたが、三月十一日の東日本大震災が発生し、会の行事予定も変更せざるを得なくなりましたが、今年も秋の懇親旅行は昨年と一日違いの十一月五日六日に行うことが出来ました。当日は一寸天候が心配されましたが、例年通り午前八時三十分から受付をすませ、九時にはクリニックス前を出発しました。首都高速のり、間もなく重本先生よりご挨拶をいただき、町田を経て第一目の休憩を海老名でとり、バス出発前の乗車する時に一回目の重本先生の教室の資料が配布され、間もなく先生のご講義が始まりました。患者の病気の改善には大

変役立つ運動に関するお話で、歩き出してからのお話を資料の設問に答えながらのご講義でした。腰部脊柱管狭窄症などは普通の腰痛症との違いもあるので、歩けないのは年のせいだろう等と勝手な判断せず、相談をして欲しいとのことでした。又糖尿病患者の数は年々増加の一途をたどり由々しい問題であり、この増加をくい止めるには、検診等をもっと導入して、自己管理をしっかりと行う必要があるとのことでした。

紅葉もまだ早く芦ノ湖手前で少し見られる程度でした。芦ノ湖に到着し、箱根駅伝広場、恩賜箱根公園、旧街道杉並木を通り、箱根神社に参拝致しました。昼食は元箱根で終え、予定した芦ノ湖の遊覧船観光は、箱根台より一三時三十分出発し、芦ノ湖の湖北側の桃源台で下船しました。桃源台近くでは紅葉も所々見られました。船を降り、「彫刻の森美術館」にむかいました。この美術館は約七万㎡の広い敷地をもち緑の芝生にヘンリームア等約一二〇点の彫刻群があるといわれるすばらしい美術館でした。十六時半頃には宿泊する湯本吉池旅館に到着致しました。夜の宴会は十八時半からはじめ、不肖私が開会の言葉を申し上げ、次に重本先生よりも種々お話をあり、安藤、杉山両

先生の変わらぬご出席に、お礼のお言葉がありました。佐竹常任理事の乾杯で宴会が始まりました。時間とともにカラオケなどで会も大変盛り上がりました。会も盛大のうちに終了する事が出来ました。明けて六日は通常通り朝食前に血圧、血糖の測定があり、各自朝食をすませ、八時四〇分にホテル前で集合記念撮影、約九時にはホテルを出発しました。六日も天気は快復せず予定変更で芦ノ湖フラワーセンターに行く事になりました。世界の名花球根ベコニア、洋ラン等が華麗に鮮やかに展示され感心しました。さらに、箱根新道を通り、小田原に向い小田原城を見学し、昼食を「鈴廣」でとり、十三時には東京へ向け出発しました。まもなく、二日目の教室が始まりました。最初に最近の患者さんのヘモグロビンA1cの状況発表があり、続いて認知症に関する講義でした。前もって配布された。日常生活に関する設問(全部で十九問)形式で特に記憶の事項が中心で、高齢になるとどうしても記憶力が弱くなってくるが、矢張り健康管理を怠らず、家庭の方々も今後の日常の行動と変つた事がないかなど注意深く見守る必要があるとのことでした。十三時三十分頃に教室は終了し、間もなく海老名で休憩をとり十三時五十分頃に出発しました。また、恒例の景品交換会があり、車中も大変賑やかにになりました。途中車の渋滞もなく順調に流れ、その直前に小山副会長より挨拶と、重本先生からも今回の懇親旅行会は予定通り事故もなく有意義な会でしたとお話があり、十四時半すぎにはクリニックスに到着致しました。鈴森会の第四十四回秋の懇親旅行兼糖尿病教室は、あまり天候に恵まれませんが、雨にも降られずしたが、雨にも降られず会での行事目的は充分達成されたものと思っております。重本先生ならびに安藤、杉山両先生のご指導のもと、会員皆様のご協力、クリニックス職員の皆様、そしてクリニックスに関係されている方々の大変なご尽力に対し、心から厚くお礼申し上げます。



ブロック会に参加して
坂本 邦彦

私が鈴森内科クリニックスに初めて、受診して早十五年が経ちました

が、自己管理の甘さもあ
り、一進一退の状態が続
いていきます。今から五年
程前に十年通院表彰を
受け、その後鈴森会会報
に投稿し、その中で、私
がどういふ経緯で鈴森
クリニックに来院し、現
在に至っているかを記
しました。五年程前迄
は、鈴森会に入らず、た
だなんとなく治療の為
と思いつつ、月二回の通
院していました。

ある日、先生の診察時
に「鈴森会に加入し、患
者同志の話を聞く事も
参考になりますよ」との
お話しを伺い、さっそく
入会し、総会や歩く会に
参加し、諸先輩方々とも
知り合いが出来、現在で
は鈴森会に入会して良
かったなと思います。

昨年十一月ブロック
会に初めて参加をして、
最初に「糖尿病とは」と
いうビデオを四十分迄
見て、その後、重本先生
の病気に関する説明、生
活習慣病の改善の要点
等の話がありました。

参加者の中で御夫婦
の方が二組程度いらし
ていて、食事の量につい
ての説明の中で、奥さん
が口うるさく言う、且
那さまのストレスが貯
まるという意見があり、
笑いも出たりしました。

先生の話の中で病氣
以外にも、今話題になっ
ているTPPや健康保
険制度の説明があり興
味深いお話しでした。又、
質問時間も多く取って
頂き、診療時は十分な質

年間行事予定表(平成24年度)

	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1/28ミニ講演会*		1月28日
2月	2/25(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック		2月25日
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	*3/10 *理事会*	3月27日
4月		*4/21 総会	
5月	5/26(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック	* 5/27 歩く会*	5月26日
6月	6/9(江東、江戸川、足立)ブロック	* 6/23 *理事会*	6月23日
7月	7/28(多摩地区・都区外)ブロック		7月28日
8月	*8/25ミニ講演会*		8月25日
9月		* 9/30 歩く会*	
10月		*10/20~10/21旅行会*	10月27日
11月	11/24(千葉・埼玉・神奈川)ブロック		11月24日
12月		*12/8 理事会*	12月22日

問も出来ませんでした
が、会では色々な質問も
答えて頂きました。

患者さんの皆様も、ぜ
ひ鈴森会に入会し、ブロ
ック会や糖尿病教室に
出席して、治療の成果を
出して頂きたいと思っ
ます。

又、前述しましたが、
今後は他の患者さんや
御家族の方々にも、講演
会や総会、歩く会(春、
秋)に積極的に参加をし
ていただいで、少しでも
健康な人と同じ様ライ
フスタイルを可能にし
てもらいたいと思いま
す。

患者の皆様もぜひ一
度、ブロック会に参加し
てみて下さい。



Otsuka-people creating new products
for better health worldwide

Otsuka 大塚製薬株式会社
東京都千代田区神田西町2-9

いい肌つづけ。

Chocora BB プラス

口内炎への効き目を、肌あれにも。

チョコラBBプラス (医薬品)
効能・効果：肌あれ・口内炎の緩和、肉体的労時のビタミンB2補給など。
使用上の注意をよく読んで正しくお使いください。

Working together for a healthier world[®]
より健康な世界の実現のために

みなさまに希望をお届けするために。

様々な病気に打ち勝つため、ファイザーは、世界中で新薬の研究開発に取り組んでいます

ファイザー株式会社 www.pfizer.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。

Kenryo 研研製薬株式会社
東京都千代田区東千代2-1-10 研研ビル
http://www.kenryo.co.jp

目の前の
あなたのために。
世界の
みんなのために。

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、国際製薬企業へ。

田辺三菱製薬
http://www.tanabe-pharma.co.jp

Dedicated to Man's Fight
against Disease and Pain

“病氣と苦痛に対する
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氣と苦痛に挑戦し、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
水無薬総合研究所

まだないくすりを
創るしごと。

astellas
Leading Light for Life
アステラス製薬
www.astellas.com/jp/

明日は変えられる。

2035_人類がついに、火星に到着。
2034_...
2032_...
2030_...
2028_...
2026_...
2024_...
2022_...
2020_...
2018_...
2016_...
2014_...
2012_...

2011_宇宙飛行士を夢見る少女、MSDに出会った。

みらいを
すこやかに
できる薬

かなえてほしい夢がある。
だから、私たちは薬をつくる。
2010年10月
万有製薬とシェリング・プラウが
ひとつになり、MSDとして、
日本での活動を開始しました。

MSD
Be well

changing
the way
we care for
diabetes

よりよい糖尿病ケアを目指して

ノボルディスクは、すぐれた医薬品の提供だけでなく、患者さんと医療従事者のみなさんの間にも目を向け、糖尿病ケアのさらなる改善を目指しています。よりよい未来のために、私たちは、もっともっとお役に立ちたいと考えています。

ノボルディスク 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.novordisk.co.jp

novonordisk