



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 斉藤前田

### 糖尿病診療の新しい展開

今回は、内外の学会の話題についてのべる。  
**血糖コントロール指標は？**

一般的には、HbA1c が用いられ、過去1〜2カ月の平均血糖値を反映している。また、外来治療において、HbA1c 8.0% (JDS) 以下なら、1.5AGが指標として良いとの報告もみられる。当クリニックでは、随時血糖や尿糖測定も重要視している。一般にHbA1c値と血糖値が相関することが考えられるが、その両者の解離はその人の生活習慣と深く関与し、分析が必要となる。

ちなみに、本年5月の日本糖尿病学会では、新たなコントロール治療目標基準が発表され、新基準では、3段階になり60%、7.0%、8.0%とした。同時に年齢、罹病期間、臓器相関、臓器障害、低血糖の危険、ケアサポートを考慮して決めている。

**血糖コントロール新基準 (NGSP/JDS +0.4)**  
 HbA1c (NGSP

### 以下同様) 値の7.0%

未滿を「糖尿病合併症抑制のために推奨される治療目標」と定め、6%未滿を「副作用なく達成可能な場合の理想的な治療目標で血糖正常化を目標」とし、さらに8%未滿については「治療困難例、たとえば低血糖などの副作用、その他

の理由で治療の強化が難しい場合の目標としている。その新しい基準・普及は今後の成績次第で変更もあると思われるが当面その方針は変化しないと思われる。

**血糖コントロールを把握するための指標**  
 従来、血糖コントロールを示す指標として、HbA1cは1〜2カ月の、1.5AGは1〜2週間の、血糖と尿糖はその時点の血糖状態を示すと考えられていて、主に血糖自己測定 (SMBG) や持続血糖モニター (CGM) が利用されている。とくに血糖自己測定 (SMBG) はインスリン使用者に限定されて保険適応されていて、食生活、運動、低血糖その他の日常生活の把握に利用されている。自らの生活を振りかえる良

ある。  
**糖尿病と癌**  
 血糖コントロール不良例では、癌死亡が相対的に増加しているといわれる。とくに肝、膵、大腸癌では1.5〜2.0倍、乳癌、膀胱癌では1.5倍となっている。胃癌では、ピロリ菌と糖尿病が合併しているという高率に発症するといわれる。合併症としての癌、とくに肝、胆、膵、腎、肺、胃、前立腺、膀胱癌、乳癌は早期診断が重要で、X線検査やエコー検査が欠かせない。

**糖質制限食の功罪**  
 結論として低糖質食は、脂肪の燃焼とともに水分損失を生じ、体重減少の評価は要注意で、高度の糖質制限は長期継続することは勧められない。最近の「糖質制限食ダイエット」の人気は異常である。たしかに短期間 (1〜2カ月) の制限食は体重減少させ、動脈硬化リスク改善の有効性は認めるが長期的には危険である。本年もその有効性を強調する発表があったが短期間のデータであり、外国のデータでもその効果が糖質制限によるものか、総カロリー制限による効果かは結論はでていない。しかも6年後のデータでは体重を含めすべての指標が元にもどっている。しかもむしろ心血管系疾患の死亡リスクは高くなっているとの報告がある。

### 新しい治療薬

最も最近では、内服薬としてDDP-4阻害薬、注射薬としてはGLP-1が注目されている。学会の報告も多い。小腸から分泌され、膵β細胞を刺激しインスリン分泌を促進するインクレチンホルモン (GLP-1, GIP) がそれであり、GLP-1制剤が注射薬として発表されている (ビクトリア、バイエッタ、ビデュリオン)。

また、そのインクレチンはDDP-4で不活性化されるので、それを阻止するDDP-4阻害薬として多くの薬 (グラクティブ、ジャヌビア、エクア、ネシーナ、トラゼンタ) が発表されている。その評価については未知の部分がありデータの蓄積をまちたい。

**新しいステージ**  
 コントロールの新基準が発表され、治療の新しいステージに入ったと考える。今後、合併症を中心とした考え方が重要視されると思われる。今後糖尿病治療と並行して、癌、骨粗鬆症 (ロコモなど)、動脈硬化、心脳血管疾患、慢性腎不全、認知症の早期発見、治療に取り組み、患者さん1人1人のQOLの向上に寄与したいと思えます。

(重本 幸子)

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...

**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**

**いい肌つづけ。**

肌あれにも、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、肉体的疲労時のビタミンB<sub>2</sub>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。

**挑戦が、実を結ぶ。** 革新的な治療薬と注入器のご提供で、糖尿病の克服と患者さまの生活の質の向上をめざします。

ノボリット、ノボラビッド、ビクトーザ 皮下注18mg

ノボルティス ファーマ株式会社  
 〒100-0005 東京都千代田区丸の内2-1-1  
 www.novonordisk.co.jp  
 114303201(2013年2月作成)

Good Chemistry for Everyone. 世界のために。みんなのために。

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、国際創業企業へ。

**田辺三菱製薬**  
 http://www.mitsubishi-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..”

我が社の創業は西暦1717年であり、280年余という伝統の歴史を持っています。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**  
 1548 1548 大阪府大阪市東淀川区東中津1-1-1

いままでなかった薬が、いままでなかった笑顔をつくる。

イノベーションに情熱を、ひとに思いやりを。

**第一三共株式会社**  
 Daiichi Sankyo

**糖尿病献立表**  
**献立に添えて**  
**管理栄養士**  
**本多 由美子**

**糖尿病献立表**  
**献立に添えて**

めつきり秋らしくな  
 って来ましたね。お元氣  
 でいらつしやいますか。  
 夏にちよつぱり落ちて  
 いた食欲が戻ってきた  
 ことと思います。そこで  
 食べる前に医師からの  
 指示量を確認し、食品の  
 バランスを考えていた  
 だきましよう。更に、食  
 べる順番も大切で、野菜  
 から食べる方が血糖の  
 上がり方が緩やかなこ  
 とはご存じのことと思  
 います。ビタミンや食物  
 繊維たっぷりの献立に  
 してみました。バランス  
 よく食べて、ストレッツ  
 や散歩など無理のない  
 運動を心がけましよう。  
 それでは実りの秋に  
 感謝して「いただきま  
 す」。

作り方及び食品交換に  
 ついて(献立は第6版の  
 交換表で計算していま  
 す)

**【朝食】**

食パン  
 ハムと野菜の卵炒め

①卵は割りほぐしてお  
 きます(ひとり分は3  
 分の2個です)。  
 ②ハムは1cmの短冊切

りにしておきます。  
 ③キャベツも水洗いの  
 後、1cmの短冊に切っ  
 ておきます。  
 ④いんげんは筋を取り、  
 斜め薄切りにしてお  
 きます。  
 ⑤玉葱は皮をむいてか  
 ら半分にし、薄切りに  
 しておきます。  
 ⑥フライパンにオリ  
 ブ油を入れ、野菜、ハ  
 ムの順に入れて炒め、  
 塩・コショウで味を整  
 え、最後に①の溶き卵  
 を入れて炒め、器に盛  
 ります。  
**【昼食】**  
 ご飯  
 和風舞茸ハンバーグ  
 焼野菜添え  
 揚げなすの煮物  
 お浸し

①舞茸は1cm位の長さ  
 に切っておきます。  
 ②牛蒡は、包丁の背で皮  
 をこそげ取り、縦に切  
 り込みを入れて、少し  
 大きめのさががきに  
 してから水を入れた  
 ボールに入れてアク

を抜き、ざるにあけま  
 す。このさががき牛蒡  
 をたっぷりの湯で軽  
 く茹で、ざるにあけて  
 水気を切っておきま  
 す。  
 ③しょうがは卸し、その  
 汁をわけておきます。  
 ④ボールに鶏挽肉、酒、  
 しょうが汁を入れて  
 粘りが出るまでよく  
 捏ねます。次にしょう

**本日の献立**

エネルギー 1600kcal

2013.9.28

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 ハムと野菜の 卵炒め	8枚切り2枚	90	3.0						1.2		
		ロースハム	20			0.5				0.5		
		鶏卵	40			0.8				0.2		
		キャベツ	40					*				
		さやいんげん	20					*				
		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 和風舞茸 ハンバーグ	早稲みかん	70		0.4							
		ごはん	150	3.0								
		鶏もも挽き	70			1.2				0.1		
		酒	5									
		しょうが搾り汁	1						*			
		しょうゆ	5							0.7		
		舞茸	20						*			
		牛蒡	15						*			
		片栗粉	6	0.3								
		焼用	サラダ油	1				0.1				
焼野菜添え	しょうゆ 酒	しょうゆ	2							0.3		
		酒	4									
		さつま芋	30	0.5								
		赤パプリカ	20						*			
		ピーマン	20						*			
		ぽん酢	3							0.3		
		揚げなすの煮物	なす	50						*		
		サラダ油	5					0.5				
		おくら	20						*			
		みょうが	5						*			
お浸し	出汁 しょうゆ 酒	出汁	80							0.1		
		しょうゆ	4							0.6		
		酒	5									
		ほうれん草	60						*			
		花かつお	0.5									
		出汁	3									
		しょうゆ	3							0.4		
		ご飯	ごはん	200	4.0							
		夕 食	赤出し 刺身の 盛り合わせ	絹ごし豆腐	30			0.2				
				なめこ	15					*		
みつば	5								*			
出汁	150									0.2		
八丁味噌	10								0.3	1.3		
鯛	50					0.8				0.1		
鯖赤身	30					0.5						
大葉	2								*			
大根	30								*			
わさび	少々											
青梗菜 海老あんかけ	しょうゆ 芝海老 青梗菜	しょうゆ	5							0.7		
		芝海老	20			0.2				0.2		
		青梗菜	50						*			
		出汁	50									
		片栗粉	2	0.1								
		しょうゆ	1							0.1		
		塩	0.3							0.3		
		胡瓜と蕪の パリパリ	きゅうり	20						*		
		かぶ	30						*			
		塩	0.5							0.5		
果物	りんご 牛乳	りんご	80		0.6							
		牛乳	180				1.5			0.2		
間食	牛乳	180				1.5			0.2			
合計	20.0単位	1600kcal	10.9	1.0	4.2	1.5	1.1	1.0	0.3	8.5		

ゆを加え更によく捏ねます。(ここで固めましたら1人分小さじ1杯の水を加えてよく捏ねてください。)

⑤①の舞茸と②の牛蒡に片栗粉を軽くまぶし、④の中に加え更によく混ぜます。ひとり分2個ずつの小判型に形を整えます。

⑥ハンバーグ仕上げ用の酒としょうゆを合わせておきます。

⑦温めたテフロン加工のフライパンにサラダ油を入れ、余分な油はペーパータオルで拭き取り、ハンバーグを入れ、少し強火で焦げ目をつけ、蓋をして中火で焼きます。途中で返して中まで火を通します。焼きあがりましたら少し火を強め⑥のしょうゆと酒をまわし入れてからめます。

**焼野菜添え**

①さつま芋は皮付きのまま輪切りにし、茹でておきます。

②ピーマンは種を取り、六つ割にします。赤パプリカもピーマンと同じ大きさに切りま

③①のさつま芋、②のピーマンと赤パプリカを網で焼いて焦げ目をつけて、ハンバーグと一緒に皿に盛り付けます。(焼き野菜はそのままで召し上がれますが、お好みで

小さじ半分の市販のポン酢をかけてもかまいません。)

\*市販のポン酢には大さじ1杯の中に1.5〜1.8gの食塩が入っています。

**揚げなすの煮物**

①おくらを洗ってをへた少し切っておきます。

②なすはよく洗ってから、水分を拭き取り、半分に切り皮に切り込みを入れて中温の油で素揚げにします。揚げたなすはざるに入れ、熱湯をかけて余分な油を落とします。

③鍋に出汁と調味料を入れ②のなすを煮ます。概ね火が通ったら①のおくらを入れ2分位煮て火を止め味を含ませます。

④器に③のなすとおくらを盛り、みょうがの線切りを添えていただきます。

く召し上がれます。

**【夕食】**

**ご飯**

①なめこはさつと洗っておきます。

②豆腐は1cmの角切りにしておきます。

③みつばは洗って1cmに切っておきます。

④鍋に出汁を入れて火にかけて、①のなめこを入れ、ひと煮立ちしたら②の豆腐を入れ、次に味噌を入れ沸騰前に火を止め③のみつばを散らしお椀に盛ります。

**刺身の盛り合わせ**

①鯛と鮪は刺身用に切りまします。

②大根は桂むきにして線切りにし、さつと水にさらしてから水気を切っておきます。

③器に①の刺身と②の大根を盛り、わさびを添えます。

**青梗菜の海老あんかけ**

①芝海老は背わたを取って小さく切っておきます。

②青梗菜は、きれいに洗ってから縦に半分に分りたつぷりのお湯で茹でておきます。

③鍋に出汁と調味料を入れ沸騰したら①の芝海老をいれ火が通ったら水溶き片栗粉を入れとろみがついたら火を止めます。

④②の青梗菜を器に盛り③の海老あんをかけていただきます。

胡瓜と蕪のパリパリ

①胡瓜は厚切りにします。

②蕪は皮をむき、大きければ半分にしてから厚切りにします。

③ボールに塩と酢を入れよく混ぜ合わせて①の胡瓜と②の蕪を入れ全体になじませてから冷蔵庫に30分入れ、盛り付けます。

\*酢を加えると塩を控えめにしてもおいしく、上手に減塩できます。歯ごたえの良い一品です。

**果物**

**【間食】**

牛乳

☆☆☆☆☆☆

**お知らせ**

鈴森会では、各種の行事を行っており、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

一年の月日のたつのは早いもので、桜が咲き新緑の芽吹く春がめぐってまいりました。本日ここに重本両先生、安藤先生のご出席を賜り第四十八回鈴森会定時総会並びに、第八回NPO法人第五二六回糖尿教室を開催致しましたところ、諸先生方にはますますお元気で、お繰り合わせご出席頂きまして誠に盛大に挙行出来まして心より御礼申し上げます。

恒例の諸行事も先生方の御指導と皆様の御協力により、有意義に終了出来ました事を御報告申し上げます。

私は、総会の日が回ってくる度に考えます。これは、一年毎に、高齢化による予測しなかつた体調の変化であります。今年はこのほか寒暖の差が激しく過ぎに思いますが、私事に互り恐縮ですが、お陰様で糖尿

病の方は「まあまあ」の青信号をいただいで居りますが、膝、腰と思われないところが痛くなり身体が固く動作が大変になりました。今頃になって朝のラジ体操を毎日やっていればと、後悔している次第です。

皆様もご承知のことと思いますが、聖路加国際病院の日野原先生は一〇一歳で現役の医師、年に一五〇回以上の講演をされ月平均に直十三回位になり一時間立ったまま水も飲まないうそです。お伺いしただけでも、気が遠くなりそうですが何歳になっても、新しい事に挑戦することが楽しみで、野球、サッカーは後半が面白いそうです。先生はちなみに体重六〇kg、身長一六〇cm、腹囲八五cmそんなことが新聞に掲載されていましたが、解っているものの、新しいものに飛びつくことが出来ないの二の足を踏んでしまっています。いいお手本が有りますので、少しでも自分むきものを取り入れて、健康に留意し楽しい人生を送ることが出来るように念願して、皆様とともに頑張ります。

なお、クリニックの方も色鮮やかな濃紺の絨毯、座り心地の良い綺麗な椅子が並びまして、診察を待つ間も大変居心地が一層良くなりました。今後とも鈴森会の発展の為に、ご協力の程をお願い致しますが、措辞と致します。

**糖尿病になってみて**

坂本 邦彦

鈴森内科クリニックに入院し始めて十四年程になり、ここに来て、やっと糖尿病とは何なのか、又合併症とはどのような状態なのか理解できるようになりました。

サラリーマン時代の出張と夜遅くまでの暴飲暴食での生活と自己管理の欠如が発症の原因の一つではないかと思っています。もともと早い段階に節制をしていればこの様な状態ではなかったのではと今でも悔やまれます。鈴森内科クリニックに通院した当初は、インシュリン注射ではなく、内服薬だけで良く、糖尿病の検査値の6%前半だったと記憶しております。しかし、現在体重も増え、HbA1cも上がり、先生より運動(散歩)一日三十分以上、週三日以上、食事の量を減らしなさいとの指示があり、少しずつ実行している現状です。

数年前から鈴森内科クリニック鈴森会主催のブロック会、年二回春と秋の歩く会に参加をし、先生との会話でいろんなアドバイスをもらう事が出来ました。(年一回の旅行もあります。)

特にブロック会では、まず糖尿病の成り立ち、メカニズム等のビデオを見て、後で先生の病気の怖さや合併症の話題提供や、高血圧症、高脂血症、脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、下肢の壊疽等広範囲の話があり、HbA1cが6.4%以下(国際基準では6.8%)に血糖コントロールできているようにすることが大切であることを再認識させられました。

現在、HbA1cは相変わらず高いのですが、自分自身に課した食事、運動量を守り、また鈴森会によるブロック会、歩く会、旅行会等の行事に積極的に参加し、血糖の改善や体調管理に努め、頑張りたいと思っています。

諸先輩の皆様、これからも宜しくお願い致します。



鈴森会総会挨拶  
鈴森会会長  
石川 喜一郎



糖尿病になってみて  
坂本 邦彦

歩く会



総会




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町2-9



「いつも笑顔で過ごしたい」  
そんな想いを精熟に変えて、  
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  
見つめます。

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。

科研製薬株式会社  
東京都文京区本駒込二丁目28番8号  
http://www.kakken.co.jp/

からだ・くらし・すこやかに



大日本住友製薬

www.ds-pharma.co.jp

Best Answer  
in Diabetes Care

患者さん一人ひとりに最適な糖尿病治療を。



武田薬品工業株式会社



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 ハイサンワ  
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 名古屋市中区東外堀町35番地 千461-8631  
●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/

Lilly

「ミラクルをちょうだい」

創薬もないイライリリー大社の薬を飲んだ少女は、  
そう言いつつ小さな夢を振り回していた  
わずかな小遣いを無失しました。  
母が重い病気で、医者も周囲の大人たちも  
「ミラクル(奇跡)」だけが頼りだ」と願っていたというのです。

創薬から135年余。  
まだ満たされない医療ニーズにこたえるため、  
絶え間なくイノベーションを追求し、  
数々の「世界初」、「ミラクル」を生み出してきました。  
医療や科学技術が進歩した今も、さらなる革新的新薬を求めて  
真に価値ある医薬品づくりに日々邁進しています。  
患者さん一人ひとりにとっての「ミラクル」を提供するために。

日本イーライリリー株式会社  
〒651-0086 神戸市中央区磯上通7-1-5  
http://www.lilly.co.jp/



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

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。  
画期的な新薬の創出に加え、特許が切れた後も大切に長く使われている  
エスタブリッシュ医薬品を医療の現場にお届けしています。

ファイザー株式会社 www.pfizer.co.jp

世界にまだないくすりのために。

まだ治せない病気とたたかう人たちの、支えになりたい。  
まだないくすりを持つ世界中の人たちの、期待にこたえたい。  
世界の明日を変える一錠のために、  
わたしたちは挑戦を続けます。



明日は変えられる。

astellas  
アステラス製薬  
www.astellas.com/jp/