



新年を迎えて
鈴森会会長
石川 喜一郎



新年おめでとうござ
います。ここの二、三年、
来自然の災害が多く、荒
れ模様が続きました。伊
豆の大島をおそった台
風、多くの人の平穏な
生活を一瞬に奪った広
島の土砂崩れ、御嶽山の
休日の紅葉を楽しみに
していた観光客、登山者
が大噴火爆発のため沢
山の犠牲者が出て、大へ
ん心痛む思いを致しま
した。

はじめに
医学、医療全体の動向
は欧米を中心に大きな
進歩をみせている。例え
ば、糖尿病の新しい基準
合併症の治療動向、食事
療法の新しい考え方や、
今後最も注目されるで
ある国境を越えた感
染症の拡大は重要な課
題である。さらに言えば、
高齢化社会の急速化と

2015年
医学医療の動向

2014年重要な健康対
策として10項目をあ
げている。再興、新興感
染症の脅威に対する取
り組みを強調した。対称
は、エボラ出血熱、薬剤
耐性菌、エンテロウイル
スD68、中東呼吸器症
候群(コロナウイルス)、
エイズ(HIVウイル
ス)ポリオ根絶であり、
死亡の主要な疾患であ
る心血管系疾患、喫煙、
処方鎮痛薬の過剰投与
による耐性菌問題であ
る。なかでも、2014
年はエボラ出血熱が拡
大し、流行発生地域であ
る西アフリカへの医療

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 田中、金森

援助が国際協力として
行われた。さらに中東呼
吸器症候群コロナウイ
ルスの感染も今後、拡大
が懸念され、サウジアラ
ビア等中東からの帰国
者を中心に拡大するこ
とが予想される。現在の
ボーダーレス化は大き
な課題で、エイズ、エボ
ラ出血熱などの致死率
の高い感染症は引き続き
注目したい。とくに糖
尿病など免疫力低下が
ある患者にとつて、大き
な問題である。また、死
亡原因の最大要因とし
て心血管疾患、喫煙、処
方鎮痛薬過剰摂取の対
策があげられ、医療技術
も含めた対策の進展が
期待される。

糖尿病の動向は
国際的にも変化が早く、
大きい。欧州糖尿病学会
では、HbA1c1%上
昇により、心血管疾患の
イベントリスクは2
5%増加するとある報
告がなされた。すなわち、
対称としては2型糖尿
病で1年以内にインス
リン療法を始めた患者
で、その評価指標は非致
死的脳卒中、非致命的心
筋梗塞、心血管死亡の複
合とし、その結果はHb
A1cを低下させるこ
とで心血管イベントを減
少させることが出来る
一方、HbA1c1%上
昇で、心血管イベントを
25%増加させ、心血管
死亡が31%、非致命的
脳卒中が36%増加し
たことを報告している。
また、急性虚血性脳卒中

を伴う2型糖尿病は、無
機能評価はわかれてい
るものの改善、または悪
化しないといわれ、腎症
の患者さんには期待さ
れている。また、SGL
T2阻害薬の出現も、体
重減少とインスリン抵
抗性改善での期待が大
きい。体重も2〜3kg低
下するといわれ、HbA
1c0.5%〜0.6%
低下例が報告されてい
る。しかし、脱水や尿路
感染症も予想され慎重
投与が必要である。

糖尿病と高血圧、脂質
異常症との関連では、米
糖尿病学会でガイドラ
インの改訂が行われ、血
圧の拡張期(DBP)8
0mgから90mgに改訂
されている。また脂質に
関しては、冠動脈疾患を
有するすべての糖尿病
患者に対してスタチン
療法を推奨した。また、
アジア系アメリカ人の
BMI25から23に
引き下げられ、アジア系
の肥満がなくても糖尿
病リスクが高いことを
報告している。

おわりに
糖尿病の臨床研究は、
日進月歩であり、新しい
知見と新薬が出てきて
いる。今後、糖尿病その
もののコントロールで
はなく、完治に向けた臨
床の進展が期待される。
また、ボーダーレス化に
伴って、重症感染症に対
しても対策が急務であ
る。
(院長 重本 幸子)

機能評価はわかれてい
るものの改善、または悪
化しないといわれ、腎症
の患者さんには期待さ
れている。また、SGL
T2阻害薬の出現も、体
重減少とインスリン抵
抗性改善での期待が大
きい。体重も2〜3kg低
下するといわれ、HbA
1c0.5%〜0.6%
低下例が報告されてい
る。しかし、脱水や尿路
感染症も予想され慎重
投与が必要である。

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
Eisai human health care
エーザイはWHOのリンパ系フィラリア病制圧活動を支援しています。

年間行事予定表(平成27年度)

月	ブロック会+その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1-24ミニ講演会*		1月24日
2月	2-28(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック		2月17日
3月	3-28(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	*3/14 *理事会*	3月28日
4月		* 4/18 総会	
5月	5-23(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック	* 5/17 歩く会*	5月23日
6月	6-13(江東、江戸川、足立)ブロック	* 6/27 *理事会*	6月27日
7月	7-25(多摩地区・都区外)ブロック		7月25日
8月	*8-22ミニ講演会*		8月22日
9月		* 9/6 歩く会*	
10月		* 10/17-18 旅行会*	10月24日
11月	11-28(千葉・埼玉・神奈川)ブロック		11月28日
12月		*12-12 理事会*	12月18日

糖尿病献立表
献立に添えて

管理栄養士
本多 由美子

あげましておめでと
うございます。年末年始
いかがお過ごしでしょ
うか。おせち料理は保存
のため味付けが濃くな
っていますので、塩分や
糖分が多くなりますか
ら食べ過ぎないでくだ
さいね。

糖尿病食はバランス
の良い健康食です。年の
初めに、ご自分の食事が
バランスのとれている
か、適切なエネルギーに
なっているかを見直し
てみましょう。特にお餅
は1切れで50〜12
0gあります。1切れで
1.4〜3.4単位にな
りますので注意して食
べましょう。

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

【朝食】
食パン

①人参は、皮を剥き5mm
角に切り、下茹でして
おきます。

②チーズは、5mm角に切
っておきます。

③ブロッコリーは小房
に分けて、たつぷりの湯
で茹でておきます。

④ボールに卵を割り入
れてほぐし、牛乳と分
量の塩・コショウを加
え、①の人参と②の角
切りのチーズを加え
軽く混ぜます。

⑤テフロン加工のフラ
イパンを熱して、サラ
ダ油を入れ④を流し
入れ軽くかき混ぜて
形を整え、皿に盛り、
③のブロッコリーを

添えます。
フルーツヨーグルト
①りんごは、お好みで皮
を少し残して剥き、イ
チョウ切りにします。

②バナナは、皮を剥いて
輪切りにします。
③ボールにプレーンヨ
ーグルト(無糖)を入
れ、①と②を入れ軽く

混ぜて器に盛ります。
【朝食】
紅茶
麦ごはん
鶏肉のちゃんちゃん焼き

①生鮭は一口大にそぎ
切りにし、食塩と日本
酒を振っておきます。
②キャベツはざく切り
にしておきます。

③人参は皮を剥いて短
冊切りにしておきま
す。
④玉葱はくし形に切っ
ておきます。

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	
朝 食	食パン チーズ オムレツ	8枚切り2枚	90	3.0						1.2	
		卵	50				1.0			0.2	
		チーズ	10				0.5			0.3	
	ブロッコリー添え フルーツ ヨーグルト	人参	15						*		
		牛乳	15				0.1				
		食塩/コショウ	0.3/少々								0.3
		オリーブ油	4					0.4			
		ブロッコリー	40						*		
		バナナ	40		0.4						
		りんご	30		0.2						
プレーンヨーグルト	80				0.7				0.1		
紅茶	紅茶/レモン	レモン1切									
昼 食	麦ごはん 鮭の ちゃんちゃん焼	麦ごはん	150	3.0							
		生鮭	80			1.3				0.2	
		酒	4								
		食塩	0.5								0.5
		キャベツ	120						*		
		人参	30						*		
		玉葱	30						*		
		サラダ油	4					0.4			
		バター	3					0.3			0.1
		味噌	18							0.5	2.2
		日本酒	15								
		砂糖	4							0.2	
		みりん	3							0.1	
食	かぶのサラダ	かぶ	50						*		
		黄パプリカ	10						*		
		レモン汁	10								
		食塩	0.3								0.3
果物	みかん	80		0.4							
夕 食	ごはん 鶏肉団子の クリームシチュー ホワイトソース グリーン サラダ	ごはん	150	3.0							
		鶏肉もも皮なし挽肉	80			1.3					
		パン粉	5	0.3							0.1
		牛乳	10				0.1				
		玉葱	15						*		
		食塩/コショウ	0.5/少々								0.5
		じゃが芋	50	0.5							
		人参	30						*		
		カリフラワー	40						*		
		玉葱	30						*		
		しめじ	20						*		
		サラダ油	4								
		玉葱	10							*	
		バター	5					0.5			0.1
		小麦粉	8	0.4							
		牛乳	100				0.8				0.1
		コンソメ顆粒	小袋1/2								1.1
コショウ	少々										
サニーレタス	30							*			
きゅうり	30							*			
ミニトマト	20							*			
ノンオイルドレッシング	10								0.5		
合計	20.6単位	1648kcal	10.2	1.0	4.1	1.7	1.6	1.2	0.8	7.8	

⑤味噌、日本酒、砂糖、みりんを混ぜ合わせ、おきます。

⑥フライパンにサラダ油を入れ、②③④を入れ炒め、その上に鮭とバターをのせ蓋をして、蒸し焼きにします。次に⑤合わせ調味料を入れ軽く混ぜます。

⑦皿に野菜を敷きその上に鮭を盛り付けます。

かぶのサラダ

①かぶは、良く洗ってから皮を剥き薄切りにします。

②黄パプリカは良く洗い、種とへたを取って線切りにします。

③ボールにレモンを絞り食塩と合わせ、①②を入れ軽く合わせて盛り付けます。

果物 みかん

【夕食】

鶏肉団子のクリームシチュー

①ボールに牛乳とパン粉を入れしつとりさせておきます。

②ボールに、鶏もも挽肉と①の玉葱、食塩とコショウを入れ粘りが出るまでよく混ぜます。一人分3個の団子にして鍋に湯を沸かし茹でます。茹で汁は⑧で使います。

③カリフラワーは、小房にわけてから、たつぷりの湯で少し固めに茹でておきます。

④人参は皮を剥き、5mmの輪切りにしてから茹でておきます。

⑤玉葱は、皮を剥いて角切りとホワイトソース用のみじん切りにしておきます。

⑥じゃが芋は皮を剥いて2cmの角切りにします。

⑦しめじは石付きを取り、ばらばらにしておきます。

⑧鍋を火にかけ、サラダ油をいれ、⑤の角切り玉葱⑥のじゃが芋⑦のしめじを入れ軽く炒めてから、②の茹で汁を加え煮ます。

⑨厚手の鍋を火にかけ、バターを溶かし⑤のみじん切り玉葱を焦がさないように弱火で炒めます。次にその上からふるった小麦粉を入れ炒めます。冷たい牛乳を少しづつ加えてホワイトソースを作り、②の茹で汁も加えコンソメを入れてから、火にかけます。③④⑧の肉団子と野菜も加え、中火弱で少し煮ます。火を止め器に盛り付けます。

*カリフラワーやブロッコリーはビタミンたっぷり、風邪予防にもお奨めです。

グリーンサラダ

①サニーレタスはきれいに洗ってから、手で食べやすい大きさにちぎっておきます。

②きゅうりもきれいに洗ってから薄切りにします。

③ミニトマトはへたを取り4等分に切りま

す。

④器に①②③を盛り付け、ノンオイルドレッシングでいただきます。

平成二十六年十月十八十九日に鈴森会の第四十七回懇親研修旅行兼糖尿病教室が実施された。行先は四万温泉。午前八時半に鈴森クリニクに集合して、出席点検の後、名札を付けてバスに乗り込む。三十二名を乗せたバスは九時に出発し、首都高から関越道に入り、上里SAで一休み。藤岡で上信越道に曲がり、奇岩絶壁の妙義山を見ながら、松井田妙義ICで降り、横川に新幹線の開通でアプト式レールが廃線になったが、商売上手の荻野屋で釜飯昼食。

再びバスに乗って軽井沢へ。皆さん三々五々軽井沢の散歩。旧軽のウインドウショッピングする人、古い教会を見に行く人、カフェで休む人、浅野屋のパンを買ったり、搾りたての牛乳を飲んでたりと、それぞれにゆつくり楽しんだ。その後



鈴森会懇親研修旅行に参加して
岡崎 宏

バスは上信越道から藤岡経由で関越道に戻った。

バスの中でメインイベントである糖尿病教室を実施。「足の動脈硬化症のチェックシート」が配られ、先生から解説があった。糖尿病で血液の粘稠度が上がり血管の内壁にカスが溜まり、動脈硬化が起きやすくなること。足の血管が硬くなると筋肉への血流が減り、歩くときに足が痛むなどの症状が出る。チェックシートでそれを検査した。鈴森クリニクでは、両手両足の血圧を同時測定して、PWVやABIを調べ血管の硬さ、血流を調べているとのこと。

バスは秋空を背景に通称「猫の耳」までくつきり見える谷川岳を目指してひた走り。渋川伊香保ICで降り、道の駅「こもち」で休憩。刈入れが終わり稲穂の積まれた田畑の間を進み、四万温泉「たむら」には五時頃到着。

六か所の趣の異なる温泉があり、ホテル内を道に迷いながらハンゴをするなど、四方の病に効くという柔らかな温泉にゆつくり浸かった。食事の後、恒例のカラオケ大会。古い歌、新しい歌が入れ混じり、多世代交流が図られ、皆さん元気をもらっていた。

翌朝は血圧測定と採血を行ってから朝食をと

り、九時にホテルを出発。宿の若女将が先生の昔馴染みという奇遇もあって、皆で記念撮影。紅葉の始まった山道を走って十時半頃「たくみの里」に到着。三國街道須川宿跡に造った園内は広く、木工、和紙、陶芸など三十ほどの工房があり、体験、実演、買物ができる。また周囲には昔の宿場通りが整備されていて、散歩やリンゴ狩りができる。それぞれにゆつくりと楽しんでいた。

バスは月夜野に行き、ピードロパーク、ガラスアート美術館で昼食とショッピングを楽しんだ。休日のためガラス吹き作業の見学はできなかったが、ガラス食器が豊富でショッピングを楽しんでいた。

帰りのバスの中でも二回目の先生の糖尿病教室を実施。「甲状腺の病気の自己チェック」に沿って解説された。甲状腺ホルモンは新陳代謝を促進するものなので、甲状腺機能が亢進して代謝が活発になっても、糖尿病などで機能が低下しても、身体活動に影響が出てくる。頸部超音波検査で見つけることができるので、鈴森クリニクでは頸動脈の検査時に併せて検査している。

バスは三芳PAで一休みした後、予定よりも早く三時半頃クリニク前に無事到着した。二日間しっかりと勉強

し、楽しく有意義な旅行でした。先生を始めスタッフの皆さんに感謝します。



novo nordisk
90
90 YEARS OF LIFE

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クア企業です。糖尿病ケアにおいては、「Changing Diabetes」-糖尿病を変えよう-を掲げ、糖尿病克服に向けての研究開発はもろろんのこと、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

まだないくすりを
創るしごと。

明日は変えられる。

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

Lilly

「ミラクルをちょうだい」

創業から135年。まだ買たれない薬をこころをこめて、最先端の科学技術で進歩した今も、さらなる革新的な薬を求めて、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 神戸市中央区東上道7-1-5
http://www.lilly.co.jp/

目の前のあなたのために、世界のみんなのために。

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、国際制薬企業へ。

田辺三菱製薬
TANIBEI SANBEI PHARMACEUTICALS

鈴森会懇親研修旅行



生命の大切さ、
人から人へ…
私たちがは、
笑顔が見える
視線で接します。

いつも笑顔で迎えます。
そんな思いを信じて、
日々最新の研究開発に取り組んでいます。
私たちが心掛かな生活の光景に向けて、
常に改善点を意識して、
見つけたい。

科研製薬株式会社
〒444-8675 静岡県浜松市東区



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 15番地 〒461-8631
●ホームページ <http://www.skk-net.com/>
●グルテス情報サイト <http://www.glutest.com/>

Dedicated to Man's Fight
against Disease and Pain



水堀薬品研究所

“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
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
〒410-0292 静岡県浜松市東区

Better Health, Brighter Future



タケダから、世界中の人々へ。より健やかで輝かしい明日を。

一人でも多くの人に、かけがえのない人生をより健やかに過ごしてほしい。タケダは、
そんな思いのもと、1781年の創業以来、革新的な医薬品の創出を通じて社会と共に
歩み続けてきました。
私たちは今、世界のさまざまな国や地域で、予防から治療・診断にわたる多様な医薬品コースと
向き合っています。その一つひとつに込められているのが、私たちの新たな使命。よりよい
医薬品を待ち望んでいる人々に、少しでも早くお届けする。それが、いつまでも変わらない
私たちの信念。
世界中の未来を築いて、タケダがこれからも全力で、医療の未来を切り拓いていきます。

www.takeda.jp

武田薬品工業株式会社



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



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

製薬会社は、
幸せな未来を
描けているだろうか？

MSDは、医薬品やワクチンの提供を通じて、日本の、
そして世界の医療ニーズにお応えしています。そこで
思い描いているのは、皆さまのすこやかな未来。
薬の力を未来の力につなげるために、これからも
MSDは、時代を切りひらく革新性と科学への探るぞ
ない信念で、画期的な新薬やワクチンの開発に
取り組んでいます。



MSD株式会社
東京都千代田区五九条一丁目13番12号 北の丸タワー7 www.msd.co.jp



イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

