



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 金森、川田

骨粗鬆症と糖尿病

厚生労働省によれば、二〇一五年度医療費は前年度三・八%増の41.5兆円といわれ、増加の一途をたどっている。医療費のかなりの部分が薬剤費で、高い薬価の新薬が占めていて、後発医薬品の普及促進が効果発揮していないのが実体である。さらに社会全体の高齢化により高齢者医療費の増大、健康寿命を阻害する骨折、転倒による増加が医療費高騰の原因にもなっている。その原因である骨粗鬆症は整形外科領域だけでなく、婦人科や内科にも及んでいる。内科では健診等の普及や薬物療法の進歩も相まって健康寿命の延長に寄与する状態になりつつある。

骨折の危険因子

骨折の危険因子として低骨密度、既存骨折、喫煙、飲酒、ステロイド薬使用や骨折家族歴などが多く、生活習慣の因子や生活習慣病(とくに糖尿病等)の関与が多い。

骨折の部位

骨粗鬆症の骨折を調査すると、大腿骨近位部骨折の発症数は約15万人(男性3万人、女性12万人)で増加しつつあり、特に女性で圧倒的に多い。また、40歳以上の骨粗鬆症患者は1300万人(男性300万人、女性1000万人)といわれ、女性に多い傾向がみられる。

骨粗鬆症のメカニズム

古い骨が破骨細胞によって吸収され、骨芽細胞により新しい骨が形成されて新陳代謝がなされ、恒常状態が維持される。そのバランスを破

他の骨折はYAM80%未満を骨粗鬆症としている。骨密度測定部位は腰部、大腿骨が採用されているが健診等では中手骨測定も多い。

受診時の検査

受診時の検査として症状(疼痛としての腰痛)、脊椎骨X線、中手骨X線、骨密度(大腿骨、前腕骨、腰椎、中手骨)測定、骨代謝マーカー(NTX、DPD)測定、鑑別診断として続発性骨粗鬆症を念頭において検査をすることも重要である。

臨床経過

骨粗鬆症は骨折を生じやすく、QOLやADL(日常生活動作)の低下や寝たきりになりやすい。大腿骨骨折の10%は骨折後1年以内に死亡するとも言われ、椎体骨折は70歳代前半の25%、80歳代の43%が罹患しているといわれ治療後も椎体変形が残り、脊椎変形(後弯)をきたす。変形が強くになると疼痛、ADLの制限、逆流性食道炎、肺炎の合併も多く、QOLやADL障害をきたす。また、動脈硬化、糖尿病、高血圧、脂質異常などの関連性が強く、とくに糖尿病では1.7倍〜2倍の確率で発生するといわれ、2015年の骨粗鬆症のガイドラインでは糖尿病罹患期間やHbA1c、インス

薬物治療

骨吸収抑制作用薬と骨形成促進作用薬に大別されて、骨吸収抑制薬は骨密度上昇(石灰化)、骨形成促進薬は骨密度の上昇(骨量増加)を示す。

骨吸収薬

良く用いられているのがビスホスホネート薬で代表的な薬としてはボナロン、フォサマック、リカルボン等で副作用(とくに消化管の副作用)が少ないのが特徴である。

カルシトニン薬も日常的に使用されている。

疼痛に効果があり、骨折後の痛み等に用いられた代表薬としてエルシトニンがある。その他、女性ホルモン薬、副甲状腺薬、活性型ビタミンD(ワンアルファ、エディロール)、ビタミンK2(グラケール)等がある。

おわりに骨粗鬆症の究極の目標は骨折の予防と寝たきり予防で健康寿命を延長させることであり、そのためには自ら予防(カルシウム摂取、ビタミン摂取)運動(有酸素運動)を心がけることが大切である。(院長 重本幸子)

年間行事予定表(平成29年度)

Table with 4 columns: Month, Block Meeting/Other Events, Other, Diabetes Classroom. Rows include dates for various meetings and events throughout the year.



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



先端の創薬を通じて、人々の健康と明日の医療に貢献する。



〒108-8532 東京都港区芝浦二丁目5番1号
TEL:03-5484-8361(代)
http://www.aska-pharma.co.jp/

糖尿病献立表

献立に添えて

管理栄養士

本多 由美子

あけましておめでとう
ございます

年末年始いかがお過ごしでしょうか。毎年の
お願いで恐縮ですが、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。つい
つい嗜好品に偏った食
事になってしまった方
も、今日からバランス良
く適切なエネルギーの
食事に切り替えましょ
う。

今回は、変わりパン粉
のソテーと寒さに負け
ない簡単鍋ものにしま
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

【朝食】

胚芽入り食パン

白菜と卵のスープ

- ① 白菜は葉の部分はず
く切りに、軸は薄切り
にしておきます。
- ② 玉葱も薄切りにして
おきます。
- ③ 鍋に鶏がらスープを
入れ、沸騰したら①②
を入れ火が通ったら

本日の献立

エネルギー 1600kcal

塩コショウで味を調
えます。
④次に割りほぐした卵
をまわし入れ沸騰直
前で火を止め、器に盛
ります。

①鶏もも肉は、前日に生
姜をひとかけ入れた
湯で茹でて冷蔵庫に
入れておきます。
②レタスは、きれいに洗

つてから食べやすい
大きさに手でちぎ
ります。
③きゅうりは、薄切りに
します。
④人参は、きれいに洗っ

てから皮をむき線切
りにします。
⑤ボールに①③④を入
れ軽くあわせて器に
盛り、フレンチドレッ
シングでいただきます

果物 みかん
* この時期のみかん
は、大きいものは1
個半で1単位にな
ります。
中ぐらいのみかん

1個で0.5単位にな
ります。
【朝食】
レモンティー
ご飯
カジキのパン粉ソテー
野菜添え

①パセリは、みじん切り
にしてさつと水に放
してからキッチンペ
ーパーで水分を切っ
ておきます。ポウルに
パン粉を入れ、パセリ

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	胚芽入り食パン	胚芽入り食パン	90	3.0						1.2	
		卵	20			0.4					
	白菜と卵のスープ	白菜	40						*		
		玉葱	10						*		
		鶏がらスープ	100								0.1
		食塩/コショウ	0.8/少々								0.8
		鶏もも(茹でておく)	40			0.7					0.1
	サラダ	レタス	30						*		
		きゅうり	30						*		
		人参	5						*		
		フレンチドレッシング	10					0.5			0.3
果物	みかん	100		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							
		カジキ	70			1.2				0.1	
		食塩/コショウ	0.5/少々								0.5
	パン粉ソテー	小麦粉	2	0.1							
		溶き卵	10			0.2					
		パセリのみじん切り	少々								
	パン粉衣	パン粉	5	0.3							0.1
		粉チーズ	5			0.3					0.1
	ソテー用油	オリーブ油	6					0.6			
		添えキャベツ線切り	30						*		
	エリンギソテー	エリンギ	30						*		
		バター	2					0.2			
	濃厚ソース	濃厚ソース	10								0.6
		トマト	50						*		
きゅうり		30						*			
玉葱		15						*			
ナオールドレッシング		10								0.5	
夕食	麦ごはん	麦ごはん	150	3.0							
		豚もも薄切り肉	100			1.7				0.1	
	しゃきしゃき鍋	木綿豆腐	50			0.5					
		水菜	100						*		
		葱	30						*		
		しめじ	30						*		
		ぽん酢しょうゆ	30								1.7
	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								
		出し汁	70								0.1
	果物	いちご	100		0.4						
牛乳		180				1.5				0.2	
間食	牛乳	180				1.5				0.2	
合計	20.4単位	1632kcal	10.2	0.9	5.0	1.5	1.3	1.0	0.1	6.7	

のみじん切りとパルメザンチーズを加えあわせておきます。

②カジキに分量の塩・コショウをして、小麦粉をつけ余分な小麦粉を落としてから溶き卵にくぐらせ①のパンを粉をまぶします。

③温めたフライパンにオリーブ油を入れ、両面を良く焼き、添え野菜と共に盛り付けます。

添え野菜

①キャベツはきれいに洗ってから線切りにし、さっと水に放してからざるにあけ水気を切っておきます。

②エリンギは食べやすい大きさに切ってからバターで炒めます。

トマトサラダ

①トマトは、きれいに洗って、櫛形に切っておきます。

②きゅうりはきれいに洗い、薄切りにしておきます。

③玉葱は皮をむき、きれいに洗い、薄切りにし、さっと水に晒してからざるにとり、水分を切っておきます。

④器に①③を盛り付け、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。

【夕食】

麦ごはん
豚肉と水菜のしゃきしやき鍋

①豚もも肉は、しゃぶしやぶ用に切ったものを用意します。

②水菜は、きれいに洗っ

てから食べやすい長さ

③葱は、斜め切りにします。

④しめじは、石付きを取り小房に分けておきます。

⑤豆腐は、一口大に切っておきます。

⑥鍋に水を入れ、沸騰したら①④⑤を入れ、ぼん酢しょうゆでいた

かぼちやの含め煮

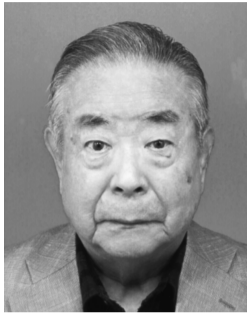
①かぼちやは、種を取り角切りにします。

②鍋に出し汁とかぼちやを入れ、ほぼ火が通ったら調味料を入れて柔らかくなるまで加熱します。火を止めてから30分ぐらいそのままにし、味を含ませてから盛り付けます。

果物 いちご 間食 牛乳

私の糖尿病について

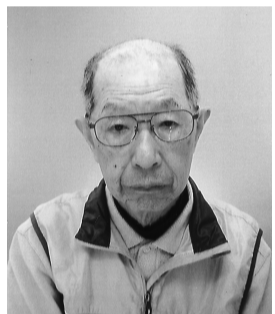
樋下 晴男



私は昭和六十二年(一九八七年)に、湯島にある健保組合で、糖尿病Ⅱ型と診断され、即鈴森内

年を重ねて思うこと

樋垣 芳徳



一九七三年(昭和四十八年)より現在に至るまで鈴森内科クリニックのお世話になっております。四十二年間です。この間先生の的確な指示により画像診断専門クリニック紹介受診、結果により各大学病院専門部署にての精密検査、治療等により現在に至り大過なく生活維持している事を深く感謝しています。

一昨年は、超音波検査で尿管結石(15mm以上)と肝細胞癌の疑いもあるとのこと、早速大病院を紹介してもらいました。早速そこで、検査を受けた結果、入院、手術となりましたが、早期発見でありましたので、大事に至らず、手術後の経過も良く、現在は普通の生活に戻って居ります。これも早期発見を診断された先生方のお陰であり感謝して居ります。これから先生のご指導を得ながら、残る人生を、健康に留意し、悔いのない生活を送りたいと願って居ります。

にて行方不明、幸い祖母は健在でした。数年後父帰国しましたが風土病にて再起不能の状態でした。その後、小さな工場を作り夢中で働きの十年前に工場を閉鎖し、現在に至っています。

毎年八月十五日前後戦争の悲惨な実態の特集をメディアにて報道されますが八十歳過ぎてから就寝中何回も夢に登場し、うなされるようになり鮮明に心に突き刺さる思いがします。七十年間平和でいられる尊さを再認識し一日でも長く続くよう願っています。最近の世界情勢日本周囲の情勢の急激な変化に危機感を持っています。最近問題提起された天皇陛下のメッセージはご高齢になっても公務に対応しなければならぬ人間としての心の叫びと思えます。高齢になればいかに激務なのか、昭和天皇からの引き継ぎ時の苦勞諸行事等々についての考えを述べられたものと思えます。憲法学者、有識者、政治家等多方面からの議論が寄せられています。高年齢の陛下の心情を察して新しい皇室のあり方を具現化する事です。皇室典範の改正、前天皇として引退しゆつくり余生を送って頂くようにするべきだと思います。死ぬまで現役とは人間としてあまりにもむご過ぎます。世の中時々刻々超スピ

ードに変化し続けています。日々増え続ける国債残高、政府はどのような処理をするのでしょうか。

現役世代特に若い人達の負担増加、増加しつづける医療費、福祉費用、終末期医療問題、介護問題、死に支度、痴呆症、最終的に1人になった場合の諸問題等々どうすれば良いか自問自答の毎日です。

医療の事から逸脱して大変申し訳ありませんが敢えて問題提起させて頂きました。

糖尿病になつて

曾山 輝夫



私が糖尿病の恐ろしさを知ったのは、歌手の村田英雄さんが両足まで切断して車椅子生活しながら、歌手人生を送り合併症で心不全、壊疽になりながら頑張っていた姿が記憶に残りました。

鈴森内科クリニックに通院して九年余りになります。私が、私も三十年前から糖尿病と診断されています。栄養指導を受けていただけで何もしな

いで過ごしてしまいました。糖尿病になつても、生活自体困らなかつたからです。(自覚症状がありませんでした。)

五十五才頃になつて、村田英雄さんの病状を知り、かかりつけの医者を引つけておかなければと真剣に考えはじめました。

病気の恐ろしさを知り良い病院はないかと捜していた所、会社のつきあいの人から、鈴森内科クリニックが糖尿病専門分野だからと紹介してもらいました。

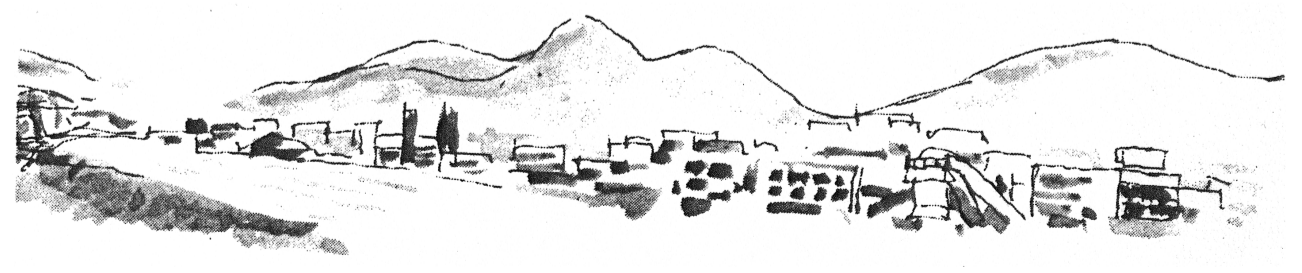
都宮新宿線の岩本町の駅からすぐなので便利で助かりました。診察を初めての時、やはり「治す気があるのですか?」と聞かれました。それからは、真剣に取り組もうと決心しましたが、なかなか難しい時がありました。それは仕事の途中で通院をし、時には体調を崩して一週間点滴をしてもらったこともありました。(入院をしないで助かりました)暫くの間、順調に過ごしていましたが、五年前から腎臓が悪くなり、三年前から、人工透析をしています。合併症の恐ろしさをしみじみ知りました。自分の至らなさを、皆さんの病気の悪化を防ぐには、早めに診療を受けることを勧めます。現在も三週間に一度、診察を受けていますが、適切なアドバイスを大事に

しています。

長い間、通院して待合室に居ますと何度も顔を合わせる人が大勢います。その都度、皆さんの元気な姿を見ると、私も頑張らなれないと思ひ勇気づけられます。

色々と鈴森会の催し事が有りますが、中々参加できません。

できるだけ鈴森会の行事に参加したいと思ひます。



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
7541-8926 大阪市中央区道修町2丁目1番5号

020401

製薬会社は、
幸せな未来を
描いているだろうか？

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揺るぎない信念で、画期的な新薬やワクチンの開発に取り組んでいきます。

新薬で、未来をひらく。

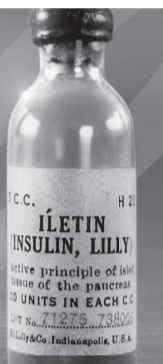
MSD株式会社

東京都千代田区九段北一丁目13番12号 北の丸スクエア www.msd.co.jp



初めの一步も、その先も。

イーライリリーは患者さん一人ひとりのインスリン治療の扉をひらき、支え続けます。



LLD-A043 (R0)
2015年9月作成

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丁目1番5号 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。

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.mt-pharma.co.jp>

イノベーションに情熱を。ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo



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® - 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。

novo nordisk
90
CHANGING LIVES FOR 90 YEARS

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



糖尿病とともに、
はつらつと生きる
あなたのために。

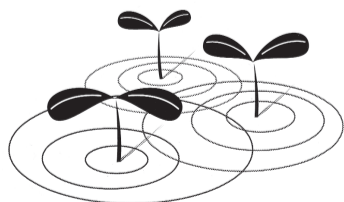


●製品の取扱いに関するお問い合わせは、三和化学研究所へ●
フリーダイヤル **0120-07-8130** ハイソウワ
お問い合わせは365日24時間お受けいたします。

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/>

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>

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/