



性 高血圧の層構造と重要

高血圧が原因で脳卒中、心疾患で死亡する人数は年間十万人以上と推定されている。

高血圧の基準は海外も含めて一定していない。二〇一七年十一月アメリカの学会では公式高血圧ガイドラインが改訂され、高血圧の定義が「130/80以上」となった。

一般に診察室血圧が140/90mmHg以上、家庭血圧が135/85mmHg、24時間自由行動下血圧が130/80mmHgとなっている。

が、人種差、食塩感受性候補遺伝子多型の頻度が高いとも言われている。また、環境因子で食物摂取量の関与が大きい、血圧を下げるための食事摂取を減らすことが重要である。

ところで血圧は？

血圧というのは、動脈壁に加わる圧のことで、血圧を上げること、血流がおさること、最高血圧(収縮時血圧)は心臓からすぐのところでは140/150mmHg、末端(指先の細い動脈)では80/90mmHgになっている。

従って、心臓が収縮して血流が強くなり、血管壁に圧が加わることになり、開いている時には低くなることもある。その血圧に影響を与える因子として、喫煙、脂質異常や糖尿病による動脈硬化が考えられる。

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、逸見

間とくに午前1時、2時で1番低い、健康の人と同様、高血圧の人でも大きな影響を受けると思われる。24時間血圧測定でさらに、明確になってきている。

前述した三層構造について

まず、血圧が高いだけでは、ただちに脳卒中、心筋梗塞になるわけではない。まず基礎(ベース)に糖尿病と喫煙があり、糖尿病に関して長い間コントロール不良状態が続く、自覚症状がないにも拘わらず合併症の発症、進展が続き、喫煙が加わり、動脈硬化が進行すると思われる。

最終的には動脈硬化が強くなり、血圧コントロールがうまくいかなくなり、ついには心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすと思われる。これは、層構造の理論である。高血圧治療と管理の基本的考え方

本邦では130/140/85/90mmHgといわれているが、その人のおかれている状況、例えば糖尿病は120/130/80と低く設定されている。また、高齢者や腎疾患では異なる日常管理としては、食事療法、とくに塩分摂取の制限(6g/日未満) 脂質制限(コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える) その他、減量、節酒、禁煙、運動をすすめたい。

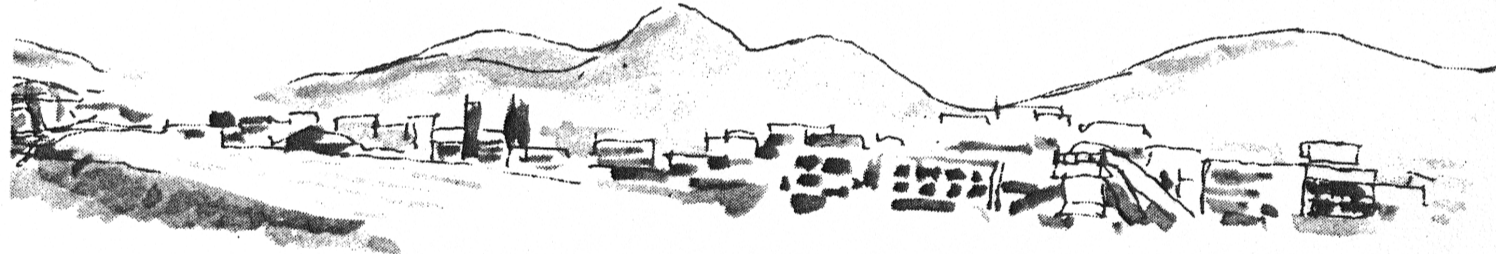
降圧薬治療

最近はかなり副作用をおさえた良い治療薬が上市されており、とくにカルシウム拮抗剤、ARB、ACE阻害薬、利尿薬、β遮断薬が良く利用されている。

高血圧管理のための主な検査

- ・脂質異常(HDL、c、LDL、c、中性脂肪)
・糖尿病(血糖、HbA1c)
・脳血管異常(CT、MRI)
・心疾患(心電図、心エコー、24時間心電図)
・腎臓(尿酸、アルブミン尿、腎エコー)
・血管(頸動脈エコー、下肢ドプラ)
・眼底検査

また、根本にある糖尿病、脂質異常、喫煙をすべて管理し、それぞれの相互関与を治療に生かしていく必要がある。(院長 重本 幸子)



年間行事予定表(平成30年度)

Table with 4 columns: Month, Block Meeting/Other Events, Other, and Diabetes Classroom. It lists various events throughout the year, including block meetings in different areas and general assemblies.

糖尿病献立表
献立に添えて

あけましておめでと
うございます
年末年始いかがお過
ごしでしたか。減塩生活
実行していらつしやい
ますか？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
すので食べ過ぎないで
くださいね。

糖尿病食はバランス
のとれた健康食です。バ
ランス良く適切なエネ
ルギーの食事になつて
いるかを見直して見ま
しょう。

今回は、年末年始で疲れ
た胃腸にやさしく、簡単
な献立にしました。
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。」

作り方及び食品交換に
ついて

【朝食】

全粒食パン

かぶのスープ
① かぶの葉の部分をはき
れいに洗い、3cmに切つ
てさつと茹でておきま
す。

② かぶは皮を剥き、大き
さによって4〜6等
分に切ります。

③ ベーコンは5ミリぐ
らいの短冊に切つて
おきます。
③ 鍋に分量の鶏がらす

本日の献立

エネルギー

1600kcal

20171208

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	全粒食パン かぶの スープ	全粒食パン	90	3.0						1.2	
		ベーコン	5				0.3			0.1	
		かぶ	40					*			
		かぶの葉	20					*			
		鶏がらスープ	100							0.1	
	ボイルサラダ	食塩/コショウ	0.8/少々								0.8
		ロースハム	30			0.8					0.5
		チーズ	15			0.8					0.4
		ブロッコリー	30					*			
		カリフラワー	40					*			
		ドレッシング	10							0.5	0.3
		りんご	75		0.5						
		紅茶/レモン	レモン1切れ								
昼食	ごはん 鶏肉のしょうが焼 線キャベツ レモン添え	ごはん	150	3.0							
		鶏もも皮なし	70			1.2				0.1	
		しょうゆ	4								0.6
		日本酒	3								
		みりん	2						0.1		
		しょうが	10						*		
		サラダ油	4					0.4			
		キャベツ	40						*		
	ひじき煮	レモン	10								
		油あげ	5			0.3					
		ひじき	7						*		
		人参	10						*		
		さやえんどう	5						*		
	お浸し	しょうゆ	5								0.7
		日本酒	5								
		出し汁	60								0.1
		ほうれん草	60						*		
花かつお		少々									
しょうゆ		2								0.3	
出し汁		3									
夕食	麦ごはん たらの卵とじ	麦ごはん	150	3.0							
		たら	50			0.5				0.2	
		たまねぎ	40						*		
		みつば	5						*		
		小町ふ	2	0.1							
	かぼちゃの サラダ	卵	60			1.2					0.2
		出し汁	60								0.1
		しょうゆ	6								0.9
		日本酒	5								
		砂糖	2							0.1	
		かぼちゃ	70	0.8							
白菜浅漬け	人参	10						*			
	たまねぎ	10						*			
	きゅうり	20						*			
	ハーフカロリーマヨネーズ	10					0.5			0.4	
	白菜	30						*		0.4	
柚子皮	少々										
間食	牛乳	牛乳	180			1.5				0.2	
合計	20.1単位	1608kcal	9.9	0.8	4.8	1.5	1.7	1.2	0.2	7.6	

④ かぶに八割がた火が
通ったら①の葉を加
え、塩コショウで味を
整え、沸騰したら火を

止め器に盛り付けま
す。
*鶏がらスープは塩分
の入っていない液状
の丸鶏スープを使い
ました。顆粒状のもの
を使う場合は、食塩が

入っていますので、コ
ショウだけで味を整
えてください。

① ボイルサラダ
ブロッコリーは洗つ
てから小房にわけて、
たっぷりのお湯で茹
でてからざるにあげ
水分を切っておきま
す。

② カリフラワーも洗つ
てから小房にわけて、
たっぷりのお湯で茹
でてからざるにあげ
水分を切っておきま
す。

③ 器に水分を切った
①、②、チーズとロー
スハムを盛り、ドレッ
シングでいただきます
ますので一度は計量し
ましょう。

果物 りんご
*りんごは大きいもの
は一個で2単位強あり
ますので一度は計量し
ましょう。
レモンティー
(砂糖なし)

【昼食】

鶏肉のしょうが焼
線キャベツレモン添え

- ①ポウルに、しょうがを
おろしたものと分量
のしょうゆ、日本酒、
みりんを合わせ漬け
汁を作ります。その中
に鶏もも肉を20分
ぐらい漬け込みます。
- ②付け合わせ用のキャ
ベツは線切りにし、さ
つと水に放しざるに
あけておきます。
- ③レモンは縦に6等分
に切ります。
- ④フライパンに油を熱
し、①の鶏肉を両面焼
き、最後に漬け汁をま
わしかけて絡めるよ
うに焼きます。
- ⑤器に④の鶏もも肉と
線キャベツを盛り、レ
モンを添えていただ
きます。

- ①ひじきはさつと洗っ
てから水につけて戻
し、ざるにあけて水気
を切ります。
- ②油あげは熱湯をかけ
て油抜きをし、線切り
にします。
- ③人参は皮をむき線切
りにします。
- ④鍋に戻したひじき、油
揚げ、人参と出し汁を
入れて火にかけます。
ほぼ火が通ったら調
味料を入れ、中火で1
0〜15分柔らかく
なるまで煮て器に盛
ります。
- ⑤ほうれん草は、良く洗
って茹でて水にさら

してから水気を切り、
3cmの長さに切って
おきます。

②器にほうれん草を入
れ花かつおをかけ、出
し汁で割ったしょう
ゆをかけていただき
ます。

*塩分の取り過ぎにな
りますので、お浸しに
は、しょうゆをそのま
まかけないようにし
ましょう。出し汁で割
ったものをかけると
旨みも増して塩分を
減らすことができま
す。それが面倒とおっ
しやる方は、減塩しよ
うゆを使ってみては
どうでしょうか。

果物 いちじ

(3〜5個)

【夕食】

麦ごはん
たらの卵とし

- ①たらは骨を取り、角切
りにします。
- ②ふは水に戻してから、
水気を切っておきま
す。
- ③玉ねぎは薄切りにし
ます。
- ④みつばは2cmぐらい
に切っておきます。
- ⑤卵は割りほぐしてお
きます。
- ⑥鍋に出し汁と調味料
を入れて火にかけ、沸
騰したらたまねぎと
たらを入れ火が通つ
たら戻したふを入れ
少し煮て割りほぐし
た卵をまわし入れて、
みつばを散らしふた
をして火止め、蒸らし

てから器に盛ります。
* たらの切り身は、生
のものと塩味のつ
いたものがありま
すので、購入時に気
をつけましょう。

かぼちやのサラダ

①かぼちやは種を取っ
てから大きめに切っ
て茹でます。皮を取り
除いて熱いうちにつ
ぶしてから冷まし
ます。

②人参は茹でてからイ
チョウ切りにします
(イチョウ切りにし
てから茹でると短時
間の加熱で済みませ
が、丸ごと茹でた方が
甘みがあり美味しく
なります)。

③たまねぎは薄切りに
してさつと水に晒し
水気を切っておきま
す。

④きゅうりは輪切りに
します。

白菜漬漬け
【間食】牛乳

⑤ポウルに①〜④をい
れマヨネーズと合わ
せ盛り付けます。



台風に追いかけられ
て鈴森会旅行記
岡崎宏



平成二十九年十月二
十一、二十二日は鈴森会
の第五十回懇親旅行兼
糖尿病教室が行われた。
行先は稲取温泉。

二十二日は衆院議員
選挙の投票日に重なっ
たため、皆さん事前投票
を済まされたでしょう
か。

超大型台風21号が
迫る中、八時半にクリニ
ックに集合し、出席点検
をとった後、真鶴で降り
た。狭い道を降りて磯料
理「入船」で昼食を摂っ
てから熱海に進み、来宮
神社に参詣。樹齢2千年
といわれる大楠は健康
長寿、心願成就が叶うと
のことで、多くの方が幹
の周りを廻っていた。
その後、バス車中でメ
インイベントである糖
尿病教室を開催。重本先
生は「ライフイベントス
トレスチェック」シート
を配ってお話された。こ
のシートはアメリカの
文献から作成されたも
のであり、職場や家庭で

のストレスが65項目
並んでいる。マイナスの
ストレスだけでなく、個
人的成功や自分の昇進
昇格などのプラスのス
トレスも含まれている。
ストレスには点数が振
ってあり、合計点数が2
60点以上はストレス
が多く、300点以上は
病気の可能性がある由。
ストレスと認知症、糖尿
病は関連性があるので、
ストレスをためない
生き方が大切であると
締めくくられた。

台風により風雨が強
くなり、沖に白波が目立
つようになったので、予
定していた城ヶ崎海岸
には寄らず、伊東マリ
ンタウンを経て稲取町に
あるJA伊豆太陽ミカ
ンワイナリーに寄った。

一九八一年のオレン
ジの自由化の影響でミ
カンが売れなくなり、ミ
カンワイナリーを作るこ
とに。しかしミカンに合っ
た酵母が見当たらず五
年の試行錯誤を経て漸
くワインが完成したと
の説明があった。甘口と
辛口の2種を試飲した
が、フルーティなワイン
であった。

相模湾に面した「いな
とり荘」には16時半頃
到着した。その頃には灰
色の海に白波が立ち、大
きな波が激しく岸に打
ち寄せていた。皆さん熱
い風呂に入り、一休みし
てから十八時半に宴会
が始まった。

翌朝七時に血圧測定
と血糖値の検査を受け
た後、ビュッフェスタイ
ルの朝食をとり、九時に
ホテルを出発。台風が今
夜にも上陸するという
ので、予定を変更し、風
雨の強まる中、道の駅
「伊豆のへそ」に寄って
から、沼津のひものセン
ターを経て真向いの寿
司屋「伊豆海」で昼食。
食後、バスはどこにも寄
らず東名高速に乗って
帰途を急いだ。

途中で二回目の糖尿
病教室があった。重本先
生は車中で配られた最
新の「鈴森会報」を参照
しながら、糖尿病と動脈
硬化について次のよう
な話をされた。「糖尿病
は血管病ともいわれ、合
併症を発生する。高血圧
で血管壁が厚くなりコ
レステロールが集まっ
て血栓ができ、脳梗塞や
心筋梗塞、末梢動脈疾患
(PAD)などが起きや
すくなる。

動脈硬化の検査は画
像診断が有力ではある
が、一般外来では困難で
ある。鈴森クリニックで
は、脈波伝播速度(PW
V)測定と下肢ドプラ
ー超音波検査、頸動脈エ
コ検査を行っている。

心筋梗塞は、糖尿病患
者の大きな死因の一つ
になってきている。当ク
リニックでは動脈硬化
検査と心電図の所見か
ら虚血性変化を見にい
る。その結果、当クリニ
ックでは、心臓系、脳血
管系の疾患が多いもの
の、直接死因になった例
はない。糖尿病のコント

ロールが第一であり、良
好なコントロールこそ
が心筋梗塞や脳梗塞を
予防し早期治療するこ
とができる。」
動脈硬化は糖尿病治
療の中心的課題であり、
高血圧、脂質異常、糖尿
病を早期に診断し、治療
することが大切、生活習
慣を改めることでも予
防ができる締めくく
られた。

バスは東名をひた走り、
海老名SAに寄ったた
いで、予定よりも早く十
五時ころにはクリニッ
ク前に到着した。

台風は追いかけれ
ながらも、二日間しっか
りと勉強し、楽しく有意
義な旅行でした。重本先
生を始めスタッフの皆
様に感謝します。

第50回 研修旅行
(稲取温泉)





糖尿病とともに、はつらつと生きるあなたのために。

●製品の取り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35番地 平461-8531
●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/>



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ろもろのこと、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圧病の領域においてもリーディングカンパニーです。

90
COMBINED YEARS OF BUSINESS

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



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
〒164-8528 東京都中央区銀座2丁目1番5号

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>



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.mti-pharma.co.jp>



hbc human health care

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
イーザイ

イノベーションに情熱を。
ひとに思いやりを。

Daiichi-Sankyo
第一三共株式会社

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ます。

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

新薬で、未来をひらく。
MSD

一人ひとりに向き合いながら、日本の健康を支えていきます。

患者さん一人ひとりの想いや医療関係者の皆さんのニーズに応えるために、幅広いラインナップで信頼性の高い医薬品をお届けし、日本の健康を支えていきます。

どんな時でも、健康を咲かせる力を。

武田テバ

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/

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-AD43 (R0)
2015年9月作成

日本イーライリリー株式会社 〒651-0088 神戸市中央区東上通7丁目1番5号 www.lilly.co.jp

Lilly