



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 岡崎 宏
編集発行人 鶴田、岡田

高齢者糖尿病治療診療はじめに

最近の報告では100歳以上の高齢者は7万人を超え、高齢者人口は28・5%（約2500万人）に達している...

高齢者糖尿病の病態

内臓脂肪の増加、身体機能の低下が加わり、インスリン分泌能とともにインスリン抵抗性も大きくなつてきます...

中の基本であり、最近の薬剤の紹介と高齢者の課題を含めて解説する...

糖尿病管理上の検査の課題

血糖・血中のブドウ糖のことで、空腹時110mg/dl、食後2時間、随時血糖で180mg/dl以上で糖尿病の可能性がある...

において安全を考慮してHbA1cを高く設定して評価する。糖尿病合併症の検査の評価...

重要である。その他胸部レントゲン検査、心臓の大きさや肺病など...

年代で注意する。とくに手術歴のある場合は慎重に投与する。3. 速効型インスリン分泌促進薬...

動薬（ビクトーザ、トルシティー）Su薬やインスリン製剤との併用で投与することが多い...

年間行事予定表(R2年度)

Table with 3 columns: 1月, 2月, 3月, 4月, 5月, 6月, 7月, 8月, 9月, 10月, 11月, 12月. Rows include dates and event names like 'ブロック会', '総会', '旅行会'.

9. インスリン製剤
インスリン注射は低血糖をおこしやすいので早期発見につとめ、頻回の低血糖発作は認知症につながるので十分に気をつける。

管理栄養士
本多 由美子

糖尿病献立表
献立に添えて

お元気でいらっしや
いますか。

秋の気配を感じながら
の散歩が楽しい季節に
なりましたね。糖尿病食
はバランスの良い健康
食です。暑い暑いとい
ついでに嗜好品を摂り過
ぎてしまった方も、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、食物繊維たっ
ぷりのお豆のサラダと
きのこ鶏肉のホイル
蒸しにしました。

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】

全粒食パンチーズト
ースト

ビーンズサラダ

①茹で大豆と茹でいん
げん豆は市販の缶詰
めを使います。

②たまねぎは薄切りに
しておきます。

きゅうりは縦に四つ
割りにしてから、厚め
に切ります。

サラダ菜はきれいに
洗って、水けを切って
おきます。

ボウルに①②③を入
れ分量のドレッシング
と軽く合わせます。

本日の献立

エネルギー

1600kcal

2019.9.14

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	チーズトースト	4枚切り全粒食パン	90	3.0						1.2	
		スライスチーズ	15							0.4	
	ビーンズサラダ	茹で大豆	30			0.8					
		茹でいんげん豆	30	0.5		0.8					
		きゅうり	30						*		
		たまねぎ	15						*		
	サラダ	サラダ菜	20						*		
		フレンチドレッシング	10					0.5			0.3
		早生みかん	80			0.4					
	果物	紅茶/レモン	レモン1切れ								
昼食	ごはん	150	3.0								
	味噌汁	5			0.3			*			
	さばのしょうが焼おろし添え	だいこん	30						*		
		にんじん	10						*		
		ごぼう	10						*		
		だし汁	140								0.1
		味噌	8							0.2	1.0
		さば	60			1.5					0.2
		日本酒	5								
		片栗粉	2	0.1							
		サラダ油	4					0.4			
		しょうゆ	4								0.6
	みりん	4							0.1		
	しょうが	10						*			
	おろしだいこん	30						*			
	酢の物	大葉	2						*		
		かに缶	20			0.3					0.3
		きゅうり	40						*		
		みょうが	10						*		
		酢	6								
ほうれん草のお浸し	食塩	0.3								0.3	
	砂糖	1							0.1		
	ほうれん草	60						*			
	花かつお	2									
	しょうゆ	3								0.4	
夕食	梨	80			0.4						
	麦ごはん	150	3.0								
	鶏もも皮なし	70			1.2					0.1	
	生しいたけ	10									
	しめじ	15						*			
	たまねぎ	30						*			
	皮つきさつま芋	30	0.4								
	食塩/コショウ	0.7/少々								0.7	
	レモン添え	レモン	一切れ								
	トマト	90						*			
トマトサラダ	たまねぎみじん切り	10						*			
	オリーブ油	4					0.4				
	酢	6									
	食塩/コショウ	0.3/少々								0.3	
	いんげんの切りごまかけ	いんげん	40					*			
だし割しょうゆ	切りごま	2							0.1		
	しょうゆ	2								0.3	
	だし汁	3									
間食	牛乳	180				1.5			0.2		
合計	20.4単位	1632kcal	10.0	0.8	4.9	1.5	1.4	1.4	0.4	6.4	

器に④のサラダ菜を
敷き、⑤を盛り付けて
いただきます。

【昼食】
ご飯
味噌汁
油あげはキッチンペ
ーパーで挟んで余分な

油をとってから1cm角
に切ります。
だいこんとにんじんは
いちよう切りにします。
ごぼうは笹がきにして

から、水を入れたボウル
に入れてアクを抜きま
す。
鍋にだし汁を入れ②③
を入れて柔らかくなる

まで煮ます。次に①の油
あげを入れひと煮立ち
したら味噌を溶かし入
れ、沸騰直前で火を止め、
御椀に盛りいただきます

す。
さばのしょうが焼
おろし添え
さばは三枚に下ろし、
一切れ60gの切り身

にし、キッチンペーパー
で軽く水分を取ってか
ら日本酒を振りかけて
少しおきます。その間に、
しょうがとだいこんを

おろしておきます。
 ボウルにおろししょうがとしょうゆとみりんをあわせておきます。キッチンペーパーでさばの余分な水分をとって全体に片栗粉を薄くまぶします。
 フライパンに油を入れて温まったら①のさばを入れて両面を焼き、火が通ったら②の調味料を加えて味をからませます。
 皿に盛り、大葉とおろし大根を添えていただきます。

酢の物

カニ缶は軽くほぐしておきます。
 きゅうりは、きれいに洗ってから薄切りにします。(そのままでも良いのですが、さっと熱湯をくぐらせ、冷水に取りざるにあげ水分を切っておくと塩でもまなくとも調味料なじみます。)

みょうがは洗ってから線切りにします。
 ボウルに調味料を入れ合わせます。②③を入れ軽く混ぜ合わせて、①のカニ缶と器に盛ります。
 (お好みでカニ缶は②③と混ぜ合わせてもかまいません。)

ほうれん草のお浸し

① ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさらしてから水を切り、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、だし汁としょうゆを合わせたものをかけていただきます。

③ ほうれん草は、良く洗って茹でて水にさらしてから水を切り、3cmの長さに切っておきます。
 ④ 器にほうれん草を入れ、花かつおをかけ、だし汁としょうゆを合わせたものをかけていただきます。

いただきます。
 *お浸しには、しょうゆをそのままかけないようにはしましょう。だ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ゃる方は、減塩しょうゆを使ってみてください。

果物梨

梨は小さめのもので4分の1ぐらいです。

【夕食】

ホイル蒸し

① 鶏もも皮なし肉は一口大に切り、分量の食塩とコンショウを振り良く味をなじませおきます。
 ② 生いたけは石付きを取り、小房にわけておきます。
 ③ しめじは石付きを取り、小房にわけておきます。
 ④ 玉ねぎはくし形に切ります。
 ⑤ さつま芋はきれいに洗ってから、皮付きのまま厚めの輪切りにします。
 ⑥ アルミホイルを25×30cmぐらい切りその上に①の鶏肉と②③⑤をのせてきつちり包み10×15分強火で蒸し、レモンを添えていただきます。

トマトのサラダ

① たまねぎはみじん切りにします。
 ② トマトは食べやすい大きさに切り器に盛り付けます(トマトは皮付きのまま使いますが、気になる方は皮を湯むきしてください)。
 ③ ボウルに調味料と①のたまねぎを入れ合わせたら、盛り付けたトマトにかけていただきます。



第54回鈴森会
 総会報告
 会長 岡崎宏

令和元年(2019年)5月18日午後2時から八重洲にある会議場にて、鈴森会の第54回総会(NPO法人生活習慣病教育ネットワーク第14回総会、第565回糖尿病教室)が開催された。

間食 牛乳

① いんげんは、茹でてさっと水に取ってから水気を切り、4×5cmの長さに切っておきます。
 ② 器にいんげんを盛り、切りごまとだし汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

盛りに付きます(トマトは皮付きのまま使いますが、気になる方は皮を湯むきしてください)。
 ③ ボウルに調味料と①のたまねぎを入れ合わせたら、盛り付けたトマトにかけていただきます。
 ④ いんげんは、茹でてさっと水に取ってから水気を切り、4×5cmの長さに切っておきます。
 ⑤ 器にいんげんを盛り、切りごまとだし汁で割ったしょうゆをかけていただきます。

議事に先立ち物故会員に対して黙祷を行った後、小川副会長の開会の言葉、重本先生のご挨拶、岡崎会長の挨拶が続ぎ、議事に入った。
 佐竹事務局長の司会で、小川副会長から昨年度の詳しい経過報告、澤多常任理事から決算報告、限部監事から監査報告があり、次いで佐竹事務局長から今年度の事業計画案と予算案の説明があり、最後に坂本理事から役員改選の説明がなされ、いずれも承認された。
 その後、表彰式に移り、通院者については、20年通院(12名)、40年通院(2名)、および名誉会員(3名)の方々が表彰され、締めくくりに20年通院の坂本邦彦氏が謝辞を述べられた。「長期の療養にご努力されて長寿を保たれ、また鈴森会のためにご支援いただいた皆様様に敬意と感謝を申し上げます。」とのことでした。
 最後に、澤多常任理事の閉会の言葉で第一部が終了した。
 3時から第二部が始まった。
 中川祐介先生(東京医科歯科大付属病院整形外科)から「変形性膝関節症」膝の痛みとの向き合い方」と題して、次のようなお話を伺った。
 膝の痛みについては、痛み↓歩けない↓筋力低下↓痛みの悪循環が起る。血糖値悪化へとながる。変形性関節症や骨粗鬆症が原因で、ロコモティブシンドローム↓運動器の機能不全↓要介護状態に至ることがあるので注意が必要である。とのことでした。
 膝痛の原因疾患としては、靭帯損傷、半月板損傷、骨壊死、疲労骨折、関節リウマチ、変形性膝関節症などがあり、変形性膝関節症のうち、関節軟骨のすべり症は800万人以上もいるとのことでした。原因は、遺伝性、年齢、肥満、職業、スポーツなど、疾病や外傷、損傷、関節リウマチ、痛風、ケガなどが多く、治療については、保存的治療として、ダイエット(減量)推奨度A、温熱療法・電気療法・推奨度C、運動療法(大腿四頭筋訓練(可動域訓練)、ストレッチ、水中歩行など)推奨度A、装具療法(膝装具)推奨度B、薬物療法(痛み止め)推奨度A、シップ推奨度B、ヒアルロン酸注射・推奨度B、グルコサミン・コンドロイチン硫酸(錠剤)推奨度I(不明)などがあり、手術的治療については、鏡視下デブリードマン(クリーニング手術)半月板修復術、鏡視下半月板内方化術(推奨度C、人工膝関節置換術(インプラント))推奨度A(人工関節の寿命が10年以上に延び、日本人の骨に合わせたインプラントが行われるようになった)、両側人工膝関節置換術(2チームで同時手術)、高位脛骨骨切り術(O脚を改善)、単顆人工膝関節などがあるとのことでした。
 以上をまとめ、治療に関しては、推奨度Aは、運動↓減量↓薬物↓手術であり、推奨度Bは装具↓薬物↓手術であり、再生医療も進んでおり、自家培養軟骨移植術(2013年4月から保険適用)がある。
 最後に、痛みに向き合う方法は、原因を的確に診断して、運動療法などのセルフコントロールをしていき、手術が必要になった時は時機を逃さず適切な状態で手術を受けることが重要で、まずは近くの専門医に相談しよう、と、締めくくられた。
 ついで重本先生から「糖尿病とはどんな病気?」と題して、スライドを見せながら、次のようなお話をされました。
 糖尿病の検査では、HbA1cが6.2%以上(JDS値)、空腹時血糖値が126mg/dL以上を糖尿病と診断しているとのことでした。糖尿病の怖いのは、合併症であり、心血管疾患、脳血管障害、腎症、網膜症、足病変などにならないよう、コントロールが必要であり、食事療法としては、一日の総カロリー数の範囲内で、炭水化物をエネルギー摂取量の55~60%以下、脂質25%以下、たんぱく質15~20%になるように配分し、運動療法としては、有酸素運動を取り入れるように工夫することを勧めました。そして薬を決められた通りにきちんと内服するよう守ってほしいとのことでした。
 注意事項としては、低血糖であり、血糖値70mg/dL以下にならないよう注意が必要であると注意されました。
 最後に、糖尿病は適切な血糖コントロールをすれば、決して怖い病気ではない、普通の生活を送ることができると、食事と運動と薬をきちんと守るようにとまとめられました。
 5時から第三部が始まりました。
 佐竹事務局長の司会で懇親会が始まり、限部監事の乾杯の後、各自お弁当を食べながら和やかな雰囲気でおしゃべりを楽しみ、金井理事の締めでお開きとなった。会員の皆様のご協力と、重本両先生及びクリニック職員、関係の皆様のご協力に、厚く感謝申し上げます。





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



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/

Life with
ASKA

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。

あすか製薬株式会社
〒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/>

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

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

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>

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

KAITEKI Value for Tomorrow
三菱ケミカルホールディングスグループ

田辺三菱製薬

この手で、
未来を。

感じる 描く 動かす
創る 育てる 届ける
そして 抱きしめる

健康で長生きできる未来を
病とその不安を乗り越える未来を
理想のその先にある未来を

一人ひとりの手で
みんなの手で
希望を信じるこの手で

田辺三菱製薬のシンボルマークは手のひらをモチーフにしています。
www.mt-pharma.co.jp