



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。皆様お揃いで輝
かしいよい年を迎えら
れたこととお慶び申し
上げます。鈴森会の活動
も両先生始め職員皆さ
んの熱心な協力のもと
に、両先生の診察の他に
ビデオ、テレビを通して
知識の普及に努められ
ており、患者自身もそれ
にこたえるよううまく
病氣と付き合い、通院の
度にお互い元気に再会
出来ることを楽しみに
して居ります。現在、会
の活動が順調に回転し
ている証拠として喜び
にたえません。私は、一
病息災「日々是好日」を
目標に歩みが続けてお
りますが高齢になると
避けて通れない途があ
ります。例えば眼がかす
む、耳が遠くなる、膝腰

が痛む、全身が硬くなる、
物忘れ、記憶力が落ちる
等々、今迄かくれていた
症状が表面に出てきて
苦勞が多くなることも
あります。高齢者の一通
過点とうけとめ、皆さん
とともに健康に留意し、
年若いとも元気に明る
いお年寄りなってい
たいと念願しております。
鈴森会の一層の発展
を祈念申し上げます。

二十一世紀新・
再興感染症対策

二十一世紀は感染症
の時代といわれている。
世界的に概観すれば、2
002年〜2003年
に流行した重症急性呼
吸器症候群(SARS)、
これは人類全体の滅亡
をもたらすのではない
かという認識の下に各
国が力を入れて対応し
た結果、パンデミックの
危機を救ったといわれ
る。これ以降、国際機関
の危機管理として認識
されるようになった。そ
れ以前にも1988年、
香港でのH5N1鳥イ
ンフルエンザ、2009

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

新・再興感染症
は、今のべたMERS、
エボラ出血熱、デング熱
さらに季節性インフル
エンザ、鳥インフルエ
ンザ、最近ではA型肝炎、
E型肝炎、劇症型溶連菌
感染症、C・Diffrile感
染症、ノロウイルス感
染症があり、以下、主な感
染症についてのべる。
エボラ出血熱
現在も西アフリカ諸
国を中心に大流行して
いて、2014年3月の
ギニアで集団発生が新
たに出ていて、リベリア、
シエラレオネへの感染
が拡大し、欧米からの医
療支援者が死亡し20

14年8月にはWHO
が世界規模の緊急事態
を宣言している。現在は
パンデミックにならず、
しかし終息していない。
我国も例外でなく、ポー
ダールズの今日、今後は
注意が必要である。

鳥インフルエンザ(H7
N9)感染症
2014年3月中国
ではじめての新興ウイ
ルスによる鳥インフル
エンザ(H7N9)症例
が報告された。
本ウイルスは主に上気
道に感染し、急速に変異
増殖していくので、人へ
の感染源となつてい
る家畜や野鳥対策が充分
とられることが重要と
なつている。幸いにも現
在の季節性インフルエ
ンザの薬剤が効果を発
揮するので、早期に診断
し治療すれば、重症化は
防止できる。国内感染は
確認されていないもの
近隣諸国での発生が多
いので引き続き注意が
必要である。
中東呼吸器症候群(ME
RS)
2012年9月中東
渡航歴のある重症肺炎
者からMERSコロナ
ウイルスが同定され、そ
の後中東渡航歴のある
者、またはMERS患者
との接触歴のある者に
おいて継続的に報告さ
れ、ヒトヒト感染が考
えられた。とくに感染源
としてラクダの可能性
が強く示唆されており。
感染経路、伝播経路を特

定して対応する必要が
ある。記憶に新しいもの
として韓国内での大流
行は特異的な人間関係
のヒトヒト感染による
ものと考えられている。
我国においては報告さ
れていないものの油断
は禁物である。最大予防
策として空気感染を予
防することで、感染拡大
を防止できることから
マスクなどの予防具の
備えをしておく必要が
ある。

デング熱
2013年に報告が
あり、輸入感染症として
知られていたが最近国
内(公園等)で日常的に
報告され、ヒトスジマ
カの存在する場所に定
着しているものと考え
られる。東北以南のどこ
でも発生する可能性が
あり、8月、9月は要注
意季節であり、もはや熱
帯地域だけの感染症で
はない。感染源となつて
いる水たまりの消毒に
力を入れ、徹底する必要
がある。その他新興ウイ
ルスとして重症熱性血
小板感染症候群は20
11年中国でダニ媒介
性感染症として報告さ
れたが、すでに北海道で
報告されており、今後、
どの地域でも発生する
可能性があり、マダニウ
イルス保有者間(患者
間)の感染対策が必要と
なつてきている。
冬場の感染症対策
冬場の嘔吐、下痢の原

因としてノロウイルス
による腸管感染は世界
各国で問題となつてい
る。我国でも冬場の嘔吐
下痢の第一原因として
ノロウイルスがあり、し
かも劇症型が増加して
いる。多くの感染症は免
疫力の低下している高
齢者に多く、さらに嘔吐
時の誤嚥性肺炎での死
亡も報告されている。感
染症の嘔吐物にはかな
りのウイルスが附着し、
吐物の処理の医療従事
者、患者及び家族に対
して適切な処理と指導を
行う必要がある。マスク
着用の上、手袋、次亜塩
素酸ナトリウムによる
消毒を行う。

季節性インフルについ
て対策
まず予防対策として
ワクチン皮下注射が最
も効果的である。現在の
ワクチンは1回接種で
充分であり、免疫力の弱
まつている人、接種して
もインフルエンザ感
染した人は2回接種をす
すめている。当クリニッ
クでは呼吸器エチケッ
トとして発熱の患者さ
んには全員マスクを配
布し、ただちに検査して
陽性に出た場合は別室
で検査治療を行うため、
待合室での患者間の感
染は予防できている。ま
た治療薬、オセルタミ
ビル、ザナミビル投与は効
果があり、投与後1日
の解熱と全身の改善が
みられる。やはり予防が
大切でマスク、うがい、

手洗いは効果的であり、
日頃から励行してほし
い。
世界的にポータレスな
ので、いつ、どこで感染
するかわからないので、
その心がまえが必要で
しょう。
(院長 重本 幸子)

年間行事予定表(平成28年度)

月	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1/23ニニ講演会*		1月22日
2月	2/27(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック		2月26日
3月	3/26(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	*3/12 *理事会*	3月26日
4月		* 4/16 総会	
5月	5/28(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック	* 5/22 歩く会*	5月28日
6月	6/25(江東、江戸川、足立)ブロック	* 6/11 *理事会*	6月25日
7月	7/23(多摩地区・都区外)ブロック		7月23日
8月	*8/27ニニ講演会*		8月22日
9月		* 9/4 歩く会*	
10月		* 10/15・16旅行会*	10月22日
11月	11/26(千葉・埼玉・神奈川)ブロック		11月26日
12月		*12/10 理事会*	12月20日



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

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。おせち
 料理は市販のもの、自家
 製のものどちらも保存
 のため味付けが濃くな
 っています。そのため塩
 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
 の良い健康食です。塩分
 摂り過ぎていません
 か？毎日の食事が薄味
 でバランスの良い適切
 なエネルギーになって
 いるかを見直してみま
 しょう。

今回は、「ステーキ丼」
 と「鮭と冬野菜のミルク
 煮」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
 す。」
 作り方及び食品交換に
 ついて
 食品交換表は第7版を
 使用しております。

【朝食】
 チーズトースト
 ハムと野菜のソテー
 ① ハムは短冊に切つて

本日の献立

エネルギー 1600kcal

2015.12.5.

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枚切り食パン	90	3.0						1.2
		スライスチーズ	15			0.8				0.4
	ハムと野菜のソテー	ロースハム	20			0.5				0.5
		キャベツ	50					*		
		玉葱	20					*		
	フルーツミルクティー	人参	15						*	
		食塩/コショウ	0.5/少々							0.5
		オリーブ油	3					0.3		
		りんご	70		0.5					
		紅茶/牛乳	牛乳 70				0.6			
昼食	ステーキ丼	ごはん	170	3.4						
		牛ヒレ肉	80			2.0				0.1
		長葱	10						*	
		にんにく	少々						*	
		サラダ油	5					0.5		
		しょうゆ	10							1.5
		みりん	7						0.2	
	具だくさん味噌汁	砂糖	2							0.1
		しめじ	40						*	
		しし唐	10						*	
		酒	10							
		大根	30						*	
		里芋	20						*	
		人参	10						*	
		ごぼう	10						*	
		長葱	10						*	
		出し汁	140							0.1
青菜お浸し	味噌	8							0.2	
	ほうれん草	60						*		
	花かつお	少々								
	出し汁	3								
夕食	麦ごはん	出し汁	3							0.4
		しょうゆ	3							
		しょうゆ	3							0.4
	鮭と冬野菜のミルク煮	麦ごはん	120	2.4						
		鮭	90			1.5				0.1
		食塩/コショウ	0.5/少々							0.5
		じゃが芋	50	0.5						
		玉葱	30						*	
		白菜	30						*	
		ブロッコリー	30						*	
		人参	20						*	
		小麦粉	8	0.4						
		バター	5					0.5		0.1
	グリーンサラダ	牛乳	100				0.8			0.1
		コンソメ	少々							1.0
		コショウ	少々							
		プリーツレタス	30						*	
きゅうり		30						*		
ミニトマト		30						*		
紫玉葱		10						*		
果物	ノンオイルドレッシング	10							0.5	
	いちご	80		0.3						
合計	20.0単位	1600kcal	9.7	0.8	4.8	1.4	1.3	1.5	0.5	8.0

② おきます
 人参は薄めの短冊に
 切っておきます。

③ 玉葱は薄切りにしま
 す。
 ④ キャベツも短冊に切
 っておきます。

⑤ テフロン加工のフラ
 イパンを熱してオリ
 ーブ油を入れ②③④

の野菜を軽く炒め、①
 のハムを入れ炒め、
 塩・コショウで味を整

え器に盛ります。
 果物 りんご
 *1・りんごは大きいも

の1個で2単位強
 ありますので1度は
 計量しましょう。

ミルクティー
【昼食】
ステーキ丼
①しし唐は種を取り、編みで焼きます。
②しめじは石付きを切り小房に分けて、網で焼きます。
③にんにくは薄切りにします。
④調味料はあわせておきます。
⑤フライパンにサラダ油を入れ、③のにんにく を入れ香りを油に移します。(にんにくは加熱しすぎると苦みが出ますのでうつすらきつね色になったら取り出しておきます。)

⑥牛ヒレ肉はフライパンで両面を焼き、調味料を加えて肉に絡ませ取り出し、食べやすく切っておきます。
⑦肉を焼いたフライパンに①②のしし唐としめじを入れ酒を加えてさっと炒めて肉の添えにします。
⑧丼にご飯をよそい、⑥⑦の肉と野菜を盛りいただきます(お好みで、取り出しておいたにんにくを肉の上のせて召し上がってください)。
具だくさん味噌汁
①長葱はきれいに洗って、小口切りにします。
②大根、人参はいちよう切り、里芋は乱切りにします。
③ごぼうは少し厚めのさがぎにし、水に放してアクを抜きます。

④出し汁で②③の野菜を煮て火が通ったら、味噌を入れ火を止め、①の葱を入れ器に盛ります。
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、出汁で割ったしょうゆをかけていただきます。
*2.お浸しには、しょうゆをそのままかけないようになさいます。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ゃる方は、減塩しょうゆを使ってみてはどうでしょうか。
【夕食】
ご飯
鮭と冬野菜のミルク煮
①人参は皮をむき、5mmの輪切りにしてから軽く茹でておきます。
②じゃが芋は皮をむき一口大に切ります。
③ブロッコリーは小房にわけてから、たっぷりの水で茹でておきます。
④白菜は葉を1枚ずつにばらしてから、そぎ切りにします。
⑤玉葱は皮をむき、みじん切りにしておきます。
⑥鮭はそぎ切りにしておきます。

⑦厚手の鍋にバターを入れ火をかけ、④の玉葱を入れ弱火で良く炒めます。そこに小麦粉を振り入れ良く炒め、牛乳を加えて延ばします。
⑧別の鍋に①②を入れひたひたひたの水で煮ます。火が通ったらコンソメを入れ、④の白菜を入れてさっと煮てから鮭を入れひと煮立ちしたら⑤のソースを加えて、焦げないようにゆっくり混ぜながら加熱し、最後に③のブロッコリーを加えて器に盛ります。
グリーンサラダ
①プリーツレタスはきれいに洗い、食べやすく手でちぎっておきます。
②きゅうりもきれいに洗ってから小口切りにします。
③ミニトマトはへたを取り、4つに切ります。
④器に①②③を盛り、ノンオイルドレッシングをかけていただきます。
果物 いちご
*3.まだお餅の残っているお宅もあることと思います。お餅は1切れ 50〜120gあります。1切れで、1.4〜3.4単位になりますので注意が必要です。

平成二十七年の鈴森会秋の懇親旅行兼糖尿病教室は、第四十八回を数え十月十七、十八日の両日、西伊豆の堂ヶ島温泉で行われました。当日は例年通り午前八時までに鈴森内科待合室で受付をすませ、午前八時三十分にはバスに乗り岩本町ビル前を出発しました。出発の頃は雲も厚く小雨が降り天候に不安がありました。が、天気は良くなる事を祈りながら、東名高速に入り、重本先生より朝のご挨拶を頂きました。車の流れは極めて順調で第一回目の休憩を足柄サードエリアで行いました。午前十時三十分頃御殿場ICを過ぎた頃より雲が切れ始め青空が少しづつ見える様になりました。バスの中の雰囲気もいくらか明るくなった様です。昼食予定地の清水に向かい、午前十一時三十分昼食終了後駿河湾フェリーの出

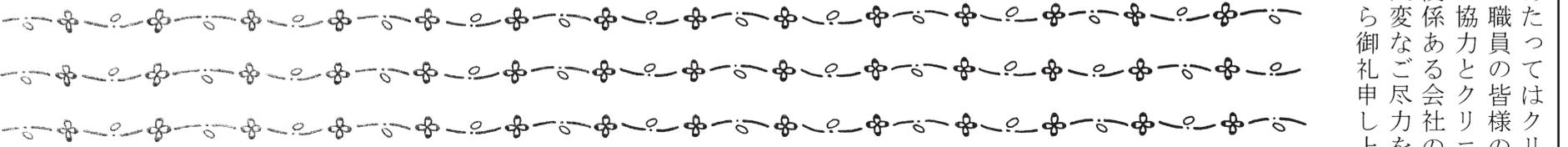


第四十七回秋の懇親旅行兼糖尿病教室の記
野沢 秀二

発する清水港に向かい、バスでは重本先生の第一回目の糖尿病教室が始まりました。皆さんに骨の健康度のチェックリスト表が配布されました。骨粗鬆症は高齢者に伴い、増加傾向と示しているが、糖尿病患者の食事療法は特に重要で、食べ物など好き嫌いを少なくし、牛乳、ヨーグルト等乳製品に緑黄色野菜、大豆製品をよく食べ、骨量測定をし、無理のない運動を心がけ、骨折等はしないようとの言葉でした。清水港に到着し、そのまま船に乗り、午後一時十五分清水港を出発し、午後二時二十分頃土肥港に到着し駿河湾を横断した時間は約六十五分くらいでした。デッキから駿河湾の海風をあびながら伊豆半島の眺望は絶景でありました。土肥港に着いたバスは次の観光予定地の恋人岬に向かいました。恋人岬には午後二時五十分頃到着しました。カップルの聖地として知られ三回鐘を鳴らすと恋が実るといわれています。順調に進行し、堂ヶ島温泉の堂ヶ島ニュー銀水に到着しました。午後六時三十分より開宴となりご指名により一言私もご挨拶申し上げました。

天候も御殿場附近より青空も見え始め日もさす様になり、車の流れも順調で観光予定もすべて時間通りです。すめられ本本当に良かったと思いましたが、重本先生からは心配された天気も良くなり、明日も楽しい旅行が出来るとの事を楽しみにしております。このことで挨拶を頂きました。佐竹常任理事の乾盃で開宴となりました。皆様の元気な楽しいカラオケ等で宴会は盛り上がり盛大な会となり、九時頃、岡崎理事の締めめの言葉で宴会を終了致しました。翌十八日は例年の通り午前七時よりご希望の方は血糖検査、血圧測定を行い、その後朝食をとりました。バスはホテルを午前九時に出発致しました。次の観光地は中伊豆のワイナリーでした。車道に添って狩野川があり溪流釣り人が多くみられる様子でした。ワイナリーに着いてから広大な敷地で無料試飲や散策を楽しんだりして午前十一時にワイナリーを出発し三島大社に向かいました。三島神社は二〇〇〇年余の歴史をもつといわれ源頼朝ゆかりの史跡や国の天然記念物の金木犀など見どころが多くありました。沼津市で昼食を終え、午後一時三十分には早くも東京に向かつて出発しました。すぐに重本先生の二回目の糖尿病教室が始まりました。肺の健康を

の会報が配布されましたが、先生よりまずは会報をよく読んで欲しいとのお話がありました。糖尿病は血管病であり、現在の男女の平均寿命は長くなっているが、糖尿病患者寿命は七十歳前後であるとのことで、合併症の中で網膜症、腎症、末梢神経障害は細小血管障害で致命的合併症疾患であり、また糖尿病は加齢と共に動脈硬化の進行が早く、重大な合併症を若起するので、早期治療のために積極的に検査を受けて欲しいとのことでした。過去の喫煙歴のある方も充分チェックして下さいと貴重な指導を頂きました。東名高速での車の流れも極めて順調で午後二時二十分に最後の休憩所の海老名サービスエリアで十五分休憩しバスは出発しました。すぐに恒例の福引が始まり様々な景品を頂戴し楽しみました。今年の鈴森会懇親旅行兼糖尿病教室も途中の車の渋滞もなくすべて予定通りで本当に良かったと思えました。昨日出発した岩本町ビル前に到着する前に重本先生より今年の旅行は大体天気にも恵まれ、皆さんの協力により無事終えることが出来ました。ご自宅に着くまで注意して帰って下さいとのご挨拶を頂きました。私からも一言お礼を申し上げます。今年の旅行にあたってはクリニックの職員の皆様の大変なご協力とクリニックに大変なご尽力を頂き心から御礼申し上げます。



第47回 鈴森会 懇親旅行(西伊豆)



Eisai

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

hbc 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。

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/

**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、”

我社の創業は西暦1717年であり、280余年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
http://www.onoyakuhin.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

novo nordisk

90
DIABETES LIVES FOR 90

**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か国に約34,700人以上の従業員を擁し、180か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®」一糖原病を変えるを掲げ、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、成人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3-14-14 明治安田生命ビル
電話(03)6266-1000(代表) FAX(03)6266-1800
www.novonordisk.co.jp

novo nordisk

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
コラーゲイナル ハイソック
☎ 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 〒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/

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豊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、革新的な医薬品の開発を通じて社会とともに歩み続けてきました。
私たちは、世界のさまざまな国や地域で、手続から治療、治療にいたる多様な医療ニーズと向き合っています。その一つひとつに対応していくことが、私たちの真の使命。よりよい医薬品を開発し、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志。
世界中の患者を思い、タケダはこれからも全力で、薬の未来を切り拓いていきます。

www.takeda.co.jp **武田薬品工業株式会社**

生命の大切さ、
人から人へ、
私たちが、
笑顔が見える
視線で接します。

「Lilly」も「Eli Lilly」も、
そんな想いを言葉にしています。
日々最新の研究開発に打ち込んでいます。
私たちは心豊かな人を育てたい。そして、
常に医療を必要としている人々を
見守り続けています。

科研製薬株式会社
東京都文京区本郷3-23-5 科研ビル
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。

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

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対応しています。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、これからは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みたいです。

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