



メタボリック シンドロームの主役 糖尿病治療の新治療戦略

糖尿病患者は増加の一途をたどり、二〇〇七年国民健康・栄養調査によれば、患者数は890万人、そのうち200万人が治療中で予備軍が1320万人といわれ、十年で著明な増加を示している。この傾向は、全世界共通で、特にアジアでは有病率のトップを示している。糖尿病治療の戦略は喫緊の課題である。いうまでもなく、理由は明白である。欧米型の生活習慣の結果であり、運動不足と肥満によるものが多く、結果的には、肝、筋肉での脂肪沈着によるインスリン抵抗性を惹起し、さらにはインスリン分泌不足(又は分泌不全)によるものである。包括的にいえば、生活習慣病全体の代表的病因でもある。さらにいえば、医療経済学的立場にたつと早期の予防、治療は透析等を含めた膨大な医療費の課題でもある。しかし、明

診断、検査の新しい動き

検査関係でいえば、二〇一二年四月からHbA1Cは現在の値に0.4をプラスした値にし、国際標準値に合せたことであり、コントロールの基準が変更されることになった。またCGM(continuous glucose monitoring)が二〇一〇年から保険医療に算定され、血糖の日内変動が観測され、薬物動態が把握でき、治療が一歩前進したことがある。食事療法でいえば、食品交換表で、現在第6版まで改訂され、カロリー制限が重点的に行われているが欧米では、カーボカウント食(糖質量を計算して血糖値をコントロールする方法)の導入も検討されており、糖質を制限して、急激な食後の血糖を抑制してHbA1Cの改善や治療薬の減量を期待している。

糖尿病治療薬の二十一世紀的戦略

糖尿病治療に関して、早期発見、早期介入が重要と言われてきたが、我々はすでに実行している内容であるが、最近では声高に“the earlier, the better.”といわれ、あらゆる方法、すなわち健診やドック等を利用して叫ばれている。それには理由があり、糖尿病と診断される以前にすでに、動脈硬化が進行している、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まり、合併症も増悪している、二十一世紀の治療戦略として国の重要課題ともなっているからである。

報 告 所 鈴 森 会 会 報 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 伸 松

増し、2型糖尿病においても膵β細胞機能が温存されている早期からインスリンを導入すべきとの報告も多い。戦略薬としてのインクレチン関連薬

最近の新しい治療戦略としては2型糖尿病の早期(β細胞の機能が残存している)から新しい治療薬インクレチン関連薬を使用すべきである。つまり、2型糖尿病で膵β細胞機能が不全状態で、血糖依存的に作用するインクレチン関連薬は大変インスリンに反応し、節約的に働くことも考えられる。すなわち、血糖が高い時間帯にのみ作用し、膵β細胞の必要以上の働きを圧えるため、膵β細胞の破壊も押えられるというわけである。しかも、単独使用では低血糖を惹起せず、最近では、インスリンとの併用、さらに少量のSU薬との併用(BOT療法)、インスリン使用例のインクレチン関連薬への切りかえ等が行われている。現在、インクレチン関連薬としては、シタグリプチン(ジャヌビア/グラクティブ)が二〇〇九年十二月に発売されHbA1Cが1%以上低下することが分かった。また、SU薬、メトホルミンの追加投与等又は併用例がみられ、HbA1Cが0.8〜1.0%低下し、同時にSU薬や

おわりに このようにインクレチン関連薬(DPP-4阻害薬、GLP-1受容体作動薬)は単独、又は併用で糖尿病治療薬の戦略的薬剤となりつつあり、今後の治療の中心的な治療薬となるものと思われる。従って、食事療法、運動療法を中心にインスリン治療薬とともにインクレチン関連薬は二十一世紀の第一選択薬といえよう。その他、糖尿病治療を考える上で、感染症(特に肺炎、肝炎)、COPD(慢性肺疾患)、骨粗鬆症、うつ病等の疾患、時間糖尿病学(いつ、どんな速度で、どの順序で食べたかを考える学問)概日リズム、低炭水化物食、不眠、生活習慣(喫煙、アルコール)等の血糖値への直接的、間接的影響を解明することが重要となってくる。今後、当クリニックでも血糖コントロールを改善し、合併症を予防、治療するために積極的に取り組んでいかなければならない課題でもある。

メトホルミン薬の減量が確かめられている。さらにビルダグリプチン(エクア)アログリプチン(ネシーナ)も上市されていく成績も蓄積されつつある。

年間行事予定表(平成24年度)

	ブロック会*その他の行事	その他	糖尿病教室
1月	*1/28ミニ講演会*		1月28日
2月	2/25(文京、千代田、港、中央)ブロック (葛飾、墨田)ブロック		2月25日
3月	3/24(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	*3/10 *理事会*	3月24日
4月		*4/21 総会	
5月	5/26(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック	*5/27 歩く会*	5月26日
6月	6/9(江東、江戸川、足立)ブロック	*6/23 *理事会*	6月23日
7月	7/28(多摩地区・都区外)ブロック		7月28日
8月	*8/25ミニ講演会*		8月25日
9月		*9/9 歩く会*	
10月		*旅行会未定*	10月27日
11月	11/24(京浜東北線・都区外)ブロック		11月24日
12月		*12/8 *理事会*	12月22日



タケダは、優れた医薬品の創出を通じて人々の健康と医療の未来に貢献します。 武田薬品工業株式会社

**糖尿病献立表**  
**献立に添えて**  
 管理栄養士  
**本多 由美子**

**献立に添えて**

お元気でいらっしや  
 いますか。

味覚の秋がやってき  
 ましたが、食欲の趣くま  
 まに召し上がってはい  
 ませんか？ゆっくり良  
 く噛んでください。簡  
 単で、ビタミンたっぷり  
 の献立にしてみました。  
 バランスよく食べて、ス  
 トレッチや散歩など無  
 理のない運動を心がけ  
 ましょう。

今回は、どこのご家  
 庭にもあるめんつゆを  
 使ってみました。それで  
 は実りの秋に感謝して  
 「いただきます」。

作り方及び食品交換に  
 ついて(献立は第6版の  
 交換表で計算していま  
 す)

**【朝食】**

**食パン**

① レタスはきれいに  
 洗い、手で一口大に  
 ちぎります。

② トマトは、きれいに  
 洗って楕型に切り  
 ます。

③ 玉葱は薄切りにし  
 て、水に晒します。

④ 器にロースハムと  
 ①②③を盛り付け、  
 レモン汁と塩でい

**本日の献立**

エネルギー **1600kcal**

2011.10.22

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 ハムサラダ	8枚切り2枚	90	3.0						1.2		
		ロースハム	40				1.0			1.0		
	かぶのスープ煮	レタス	40						*			
		トマト	30						*			
		玉葱	10						*			
		食塩	0.3								0.3	
		レモン汁	10									
		かぶ	70						*			
		人参	20						*			
		かぶの葉	10						*			
		ベーコン	5						0.3		0.1	
		コショウ	少々									
		コンソメ	100								0.9	
		牛乳	牛乳	180				1.5				
昼食	ご飯 豚肉とほうれん草 炒めもの	ごはん	150	3.0								
		豚もも薄切り	70			1.2				0.1		
	炊き合わせ	ほうれん草	60						*			
		日本酒	5									
		にんにくめんつゆ	12								0.8	
		サラダ油	8						0.8			
		厚揚げ	50			0.8						
		南瓜	60	0.7								
		なす	40						*			
		おくら	10						*			
		出汁	100								0.1	
		日本酒	5									
		しょうゆ	4								0.6	
		砂糖	4								0.2	
果物	梨	80		0.4								
	柿	40		0.3								
夕食	ご飯 秋鮭のホイル蒸し	ごはん	180	3.6								
		生鮭	80			1.3				0.2		
	焼き野菜添え	白ワイン	8								0.7	
		食塩	0.7									
		荒挽き黒コショウ	少々									
		生椎茸	10						*			
		玉葱	20						*			
		さつま芋	40	0.7								
		ピーマン	20						*			
		赤ピーマン	20						*			
		エリンギ	20						*			
		食塩	0.5								0.5	
		レモン添え グリーン サラダ	レモン	10								
			ブロッコリー	30						*		
きゅうり	30							*				
いんげん	10							*				
果物	ノンオイル ドレッシング	10								0.5		
	早稲みかん	80		0.3								
合計	20.1単位	1608kcal	11.0	1.0	4.3	1.5	1.1	1.0	0.2	7.0		

\* 自分の指示カロリー(エネルギー)に合わせて食べましょう!

① かぶの葉はきれいに洗  
 い、気になる方は皮  
 をむき、4〜6等分  
 に切ります。

② かぶの葉はきれいに洗  
 った後、3cm  
 の長さに切り、下ゆ  
 でしておきます。  
 ③ 人参はきれいに洗  
 った後、皮をむき、薄め  
 の乱切りにします。

④ ベーコンは線切り  
 しておきます。  
 ⑤ 鍋に分量の水と顆  
 粒コンソメを入れ  
 ③の人参と④のベ  
 ーコンを入れ火に  
 かけます。ひと煮立

⑥ ちしたらのかぶを  
 入れて柔らかくな  
 るまで煮ます。  
 火が通ったらコシ  
 ヨウで味を調え②  
 の葉を加え、沸騰直

前  
 盛  
 器  
 牛乳



【昼食】  
 ご飯  
 豚肉とほうれん草の炒  
 めもの  
 ① ほうれん草はきれ  
 いに洗い、3センチ

② ぐら  
 っ  
 と  
 茹  
 で  
 て  
 お  
 き  
 ま  
 す。  
 豚  
 も  
 肉  
 の  
 薄  
 切  
 り  
 は  
 食  
 べ  
 や  
 す  
 い  
 大  
 き  
 さ  
 に  
 切  
 り、  
 酒  
 少  
 々  
 を

- ⑤ 振っておきます。フライパンにサラダ油をいれ豚肉の両面にきれいな焼き目が付くまで炒めます。
- ④ 肉にほぼ火が通ったら、①のほうれん草を加えてさつと炒め、んにく入りめんつゆと酒を加え強火で炒め、器に盛ります。
- \* にんにく入りめんつゆの作り方：蓋付きのガラスのビンに、市販のめんつゆ100㎖ときれいに洗って水分を拭き取ったんにくひとかけを入れ、2、3日冷蔵庫に入れて出来上がり。冷蔵庫で2週間ぐらいは保存がききますので、お肉を焼いたり、野菜を炒めたり、ピラフの隠し味に使ったりなどいろいろに役立てて便利です。
- 炊き合わせ
  - ① 南瓜は、良く洗って種を取り、3cm角ぐらいに切っておきます。
  - ② 茄子はよく洗ってへたを落とし半分に切ります。
  - ③ 厚揚げはさつと熱湯をかけて油抜きして四角く切っておきます。
  - ④ おくらはへたを落として、さつと茹でておきます。
  - ⑤ 鍋に出し汁と調味料を入れ①②③の

- ⑥ 好みでばらつと食塩を振りまします。
- ⑦ 皿に④⑤⑥を盛りレモンを添えます。
- グリーンサラダ
  - ① ブロッコリーは小房に分けは、たつぷりの湯で茹で、ざるにあげ冷まします。
  - ② きゅうりはきれいに洗い、薄く切っておきます。
  - ③ さやいんげんは、筋を取り、茹でてから3cm位に切っておきます。
  - ④ 器に①②③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。
- 秋鮭のホイル蒸し
  - ① 生椎茸は、さつと洗って石附を取り、薄切りにします。
  - ② 玉ねぎは、皮をむき半分に切ってから薄切りにします。
  - ③ 生鮭は、白ワインとコショウと食塩を振り、15分ぐらい置いておきます。
  - ④ アルミホイルを30cm位に切り、その上に③の鮭と①②の玉葱と生椎茸をのせ、白ワインをふりかけアルミホイルを閉じて、15分ぐらい蒸します。
  - ⑤ さつま芋はきれいに洗い皮付きのまま厚めの輪切りにして④の蒸器と一緒に④に入れて蒸します。蒸しあがったら網で焼き、軽く焦げ目をつけます。
  - ⑥ ピーマン、赤ピーマン、エリンギは食べやすい大きさに切り軽く網で焼き、お

例年恒例の歩く会(春の部)の谷中散策が平成二十三年五月二十二日(日)に行われ、参加致しました。当日はJR日暮里駅北口改札口前を午前十時に集合し、台東



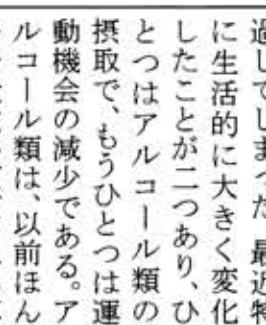
平成二十三年度 春の部歩く会 谷中散策について 坂本 邦彦



区観光ボランティアの方によるガイドで日暮里駅西口より上野公園口を散策しました。参加人数は一般の方も含め、二十余名を三名のガイドさんにより案内してもらいました。私も鈴森会の方々と重本先生、看護師の方、事務の方と一緒に歩きました。コースとしては、日暮里駅西口から駅前の御殿坂を上り、本行寺(別名月見寺)、経王寺を越え、マスコミ等で有名な谷中銀座につながる夕焼けだんだんの階段を降り、商店街の入口の手前を折れ、岡倉天心記念公園を見て、谷中コミュニティセンター、蛭坂、観音寺の築地塀を通り、谷中霊園の中を散策しました。霊園の面積は約三万坪程、不忍池がすっぽり入る広さがあり、約七千の墓誌があり、徳川将軍家最後の將軍徳川慶喜の墓もここにあります。続いて寛永寺を巡り、東京芸大の脇を通り上野公園の西郷隆盛像前で見学終了しました。時間としては二時間余りの歩きでしたが、参加者の方が全体として(特に会員の方)、中高年者が多く、又天候も初夏の陽差しが強い中での散策で途中休憩が五分位しかなく少々身体にこたえました。

又散策の途中、重本先生や看護師の方、事務の方々が参加者の顔色を見て、体調を気遣って頂き大変ありがたうございました。

昼食時も散策時同様、先生活め皆さんとクリニックではあまり話をしなかつたのですが、すっかり打ち解け会話が出来る楽しい散策でした。今後の散策を楽しみにし、親睦を深めたいと思います。



最近気づいた事 金井 弘好



私の糖尿病履歴もゆうに三十五年以上を経過してしまつた。最近特に生活的に大きく変化したことが二つあり、ひとつはアルコール類の摂取で、もうひとつは運動機会の減少である。アルコール類は、以前ほんの少量飲んだだけで、真っ赤な顔になり、心臓がドキドキして、それ以上飲めなくなつていた。約二十年前から、仕事の関係上接待があり、アルコール類を飲む機会が増えた。最近特に仕事関係、地元町会等での付き合いも多くなり、飲む機会が更に増加する一方である。アルコール類に体もだいぶ慣れた様で、ビール、ウイスキー、焼酎、日本酒等ある程度飲むようになった。少量のアルコールは潤滑油的に気分を高揚させて、ますます陽気な気分になさせてくれる。これが曲者で、食事も量が進み、おいしくたべられる。血糖値が上がる要素がいろいろある。

又、一年ほど前に右肩を痛めて、トレーニングジムでの筋トレがストップしてしまつた。運動は少し歩くだけ、ゴルフも回数が減つて完全に運動不足の状態。色々な数値が上昇。先生からは厳しい食事の指導が入る。注意が段々きつくなる。年をとるにつれて、回復が段々悪くなつてきた。以前であれば、少し調整すれば、数値は元に戻つたのですが、戻りが悪くなり、数値も高止まりしている。今年の目標は体重が七十kg以下、ヘモグロビンA1Cは七以下だったが、今年も後三ヶ月どうなるでしょうか?

生活習慣を改善して、コントロールが良くなるよう頑張ります。

からだ・くらし・すこやかに

大日本住友製薬

www.ds-pharma.co.jp

血糖測定 の QOL をかたちに。

少しでも使いやすく、人にやさしい血糖測定器をお届けしたい。めざすは、よりよい糖尿病治療のためのベストパートナーです。

小型血糖測定器  
**グルテスト Eブリ**  
／グルテストセンサー

小型血糖測定器  
**グルテスト Neoスーパー**  
／グルテストNeoセンサー

株式会社 三和化学研究所  
名古屋市東区東外町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/

0120-07-8130  
365日24時間お電話いたします

第四十六回鈴森会・第六回NPO法人生活習慣病とライフスタイル改善教育ネットワーク定時総会

表彰者代表謝辞

名誉会員謝辞

澤村 佐智子



このたびは、名誉会員として表彰して戴けるとの事で、嬉しく思っております。母が九十三歳迄で元気でありましたので、私も頑張ります。七十歳迄仕事をしておりましたが、母が留守番をするのが無理になりましたので退職しました。今年三月で八十歳となり長年続けた、日舞をもう少しやってみようと思っております。発表会で踊る事が、とってもいい刺激になっております。これ迄、無事に過ぎす事が出来ましたのも、諸先生方や職員の皆様のお陰と心より感謝しております。本日は有難うございました。

尚、田中様の原稿は次回の会報に掲載致します。



生命の大切さ、人から人へ... 私たちは、笑顔が見える視線で接します。

科研製薬株式会社

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、国際創薬企業へ。

田辺三菱製薬

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..”

小野薬品工業株式会社

Otsuka-people creating new products for better health worldwide

Otsuka 大塚製薬株式会社

いい肌つづけ。

チョコラBBプラス

口内炎への効き目を、肌あれにも。

Pfizer

カデュエット 配合錠

ファイザー株式会社

まだなくすりを創るしごと。

astellas

明日は変えられる。

2035 人類がついに、火星に到着

2034

2032

2030

2028

2026

2024

2022

2011 宇宙飛行士

みらいをすこやかにできる薬

MSD Be well

changing the way we care for diabetes

よりよい糖尿病ケアを目指して

ノボ ノルディック ファーマ株式会社