



新会長挨拶  
岡崎宏

この度会長職を仰せつかりました岡崎宏であります。

改めて鈴森会について調べてみました。50年以上も前に鈴森先生が糖尿病専門のクリニックを開設されたころ、まだ糖尿病についてよく知られていなかったこともあって、先生は患者さんに糖尿病についてもつと説明したい、患者さんは先生にもつと質問したい、という状況の中で、クリニックで初めて「鈴森会」という患者会を設立し、先生と患者さん、および患者さん同士のコミュニケーションを図る場を創られたと伺っています。

この伝統を重本先生も引き継がれ、いろいろと工夫された結果、現在の鈴森会として育ってきています。

総会の議案の中で、鈴森会の活動について説明があり、ブロック会、糖尿病教室、歩く会、そして旅行会が企画されています。

これらのイベントにぜひ

ひとと鈴森会会員家族の皆様や会員ではない方々も積極的なご参加をお願いいたします。

また鈴森会の運営にあたって重本先生のご指導と皆様方のご意見を頂きながら、私も微力ながら、責務を果たしてまいりたいと存じますので、ご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

長寿社会における糖尿病と骨粗鬆症

長寿社会における糖尿病と骨粗鬆症

長寿社会の展望

最近の統計によれば、日本の寿命は女性が八十七歳、男性が八十歳で早いスピードで長寿化が進んでおり、健康寿命も女性七十七歳、男性七十一歳となっていて、健康ではない期間が男女とも十歳の開きがあり、その期間をどのように生活していくかが問題になってくる。

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 岡崎 宏  
編集発行人 鶴田、岡田

長寿とロコモとフレイル

将来の長寿にそなえて生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、その他)にならないように食事、運動、生活習慣(とくに喫煙、飲酒、その他)に注意し、転倒しないように運動機能を維持し、高める(ロコモ改善)ことや、軽い病気(未病)から介護状態にならないようにあらゆる身体的、精神的改善(フレイル対策)をはかることが重要になってくる。厳しい医療状況ではあるが、病気の進行を止める努力が必要となる。今回は糖尿病をめぐって骨粗鬆症の病気の実態をのべる。

骨粗鬆症と生活習慣病(とくに2型糖尿病)は改善されたが、日常生活の自立が出来なくなってきた例も多くみられ、本来の目的である日常生活が快適に果たされな

いのは、不本意であり、最も多い原因は骨粗鬆症合併にあると思われる。今回はその意味で骨粗鬆症について述べる

こととします。

骨粗鬆症の統計

厚生労働省によれば、医療費は増加の一途をたどり、最近の統計では42兆円といわれ医療費の削減効果が上がっていない現状である。特に高齢者医療費が増加(特に長寿、骨折、転倒)が問題となっている。その大きな要因は骨粗鬆症で、健康寿命に繋げる社会体制が必要となっている。1500万人骨粗鬆症患者がいると云われ、医療費上昇の原因にもなっている。

骨折の原因、危険因子、部位(骨折)

骨折の危険因子や喫煙、飲酒、既存骨折、骨密度、生活習慣病の問題が多く、部位としては、大腕骨近位部骨折(男性4万人、女性15万人)といわれ、特に女性に多く、40歳以上では女性で1500万人の患者がいるといわれる。

骨粗鬆症の機序

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、新陳代謝がなされ、恒常性が維持される。そのバランスを破壊する因子として不十分な骨量形成、閉経によるエストロゲン欠乏、カルシウムやビタミンD、ビタミンK欠乏と副甲状腺の骨吸収作用亢進、加齢のロコモ、筋力量や筋力の低下が考えられる。結果として骨吸収を亢進

骨粗鬆症の診断

一九九六年はじめて骨粗鬆症の診断基準が示された。既存骨折としての頻度の高い椎体骨折と大腿骨近位部骨折が基準診断として使用され、YAM80%未満を骨粗鬆症としている。検査としては骨密度、骨代謝マーカー(NTX、DPO)が使われる。

骨粗鬆症の臨床

骨折が問題でQOLやADL(日常生活動作)の低下や寝たきりになりやすい。大腿骨骨折は重症化しやすく、1年以内に10%も死亡すると云われ、椎体骨折は七〇歳の前半で25%、八〇歳で43%が罹患している

骨粗鬆症の治療

骨吸収抑制作用薬と骨形成促進作用薬に大

別される。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上昇(骨量増加)を示す。骨吸収薬としてビスホスフォネート薬として、ボナロン、フォサマック、リカルボンが代表的で、カルシトニン薬も日常的に使用されている。疼痛に効果があるエルシトニンは代表薬である。その他、女性ホルモン、副甲状腺薬活性型ビタミンD(エディロール、ワンアルファ)ビタミンK2(グラケール)等がある。

糖尿病の合併症としての骨粗鬆症について述べた。今後、100歳時代の長寿社会において何をすべきは重要なことであり、今後、生活習慣病、認知症、介護の治療(cure and care)を通じて、ADL、QOLを高く保ち、健康長寿に繋がるよう日々、努力すべきであると思えます。

院長 重本 幸子



年間行事予定表(平成31年度)

|     | ブロック会*その他の行事  | その他             | 糖尿病教室  |
|-----|---|-----------------|--------|
| 1月  |   |                 | 1月22日  |
| 2月  | 2/23(文京、千代田、港、中央、葛飾、墨田)ブロック<br>(市川、中野、杉並、新宿)ブロック<br>(世田谷、品川、目黒、大田、渋谷)ブロック |                 | 2月23日  |
| 3月  |   | *3/23 理事会*      | 3月23日  |
| 4月  |   |                 |        |
| 5月  | 5/25(北、豊島、板橋、練馬)ブロック<br>(台東、荒川)ブロック                                       |                 | 5月25日  |
| 6月  |   | *6/15 総会        | 6月22日  |
| 7月  |   | *7/27 理事会*      | 7月27日  |
| 8月  |   |                 | 8月24日  |
| 9月  | 9/28多摩地区・都区外)ブロック<br>(江東、江戸川、足立)ブロック<br>(千葉・埼玉・神奈川)ブロック                   |                 | 9月28日  |
| 10月 |   | *10/5~10/6 旅行会* |        |
| 11月 |   | 11/17歩く会        | 11月22日 |
| 12月 |   | *12/14理事会*      | 12月20日 |

糖尿病献立表

献立に添えて

お元気でいらつしや  
いますか。

年末年始、塩分・糖  
分・アルコール・菓子な  
どついつい摂り過ぎて、  
バランスの悪い食事に  
なつてはいませんか。指  
示エネルギー量を思い  
出して、食事を見直して  
みましょう。

今回は不足しがちな  
食物繊維をたっぷり摂  
るために、主食に麦ご  
はや全粒食パンを取り  
入れました。秋刀魚はか  
ば焼にしました。

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表  
について

(今回の献立は、糖尿病  
食事療法のための食品  
交換表 第7版で計算  
しています。)

【朝食】  
トースト(全粒食パン)

ツナサラダ

①キャベツは、線切りに  
し、さつと氷水に放し

シャキッとさせてか  
らざるにあけ、良く水

気を切っておきます。

②きゅうりとにんじん

もきれいに洗い、線切

りにし①と同様に氷

水でシャキッとさせ

て水気を切っておき

ます。

③たまねぎは皮をむき、

半分に切つてから薄

切りにし、①より少し

長めに氷水に放し、良  
く水気を切っておき  
ます。  
④ツナ缶(油漬)を開け  
ておきます。

⑤ボウルに①②③の野  
菜を入れて軽く混ぜ  
てから器に盛り、④の  
ツナ缶をのせ、フレ  
ンチドレッシングをか  
けていただきます。

フルーツヨーグルト  
①キウイフルーツは皮  
をむいてから四ツ割  
にし、厚めに切ります。  
②器にプレーンヨーグ  
ルトを入れ、上に①の

キウイフルーツを盛  
ります。  
【昼食】  
紅茶 レモン  
ごはん  
味噌汁

【朝食】

①鍋に出し汁を入れ火  
にかけて、なめこを入  
れ、沸騰直前で火を止  
め、お椀に盛り小口切

を入れます。  
②軽く火が通つたら分  
量の味噌を溶かし入  
れ、お椀に盛り小口切

本日の献立

エネルギー 1648kcal

2018.12.18

| 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<br>食   | トースト     | 全粒食パン     | 90         | 3.0 |     |     |     |     |     | 1.2 |     |
|          | ツナサラダ    | ツナ缶(油漬)   | 40         |     |     | 1.3 |     |     |     |     | 0.4 |
|          |          | キャベツ      | 40         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          |          | きゅうり      | 30         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          |          | たまねぎ      | 15         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          |          | にんじん      | 10         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          | フルーツ     | プレーンヨーグルト | 100        |     |     |     | 0.8 | 0.5 |     | 0.3 |     |
|          | ヨーグルト    | キウイフルーツ   | 60         |     | 0.3 |     |     |     |     | 0.1 |     |
|          | 紅茶       | 紅茶(浸出液)   | 140        |     |     |     |     |     |     |     |     |
|          |          | レモン       | 一切れ        |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 昼<br>食   | ごはん      | ごはん       | 150        | 3.0 |     |     |     |     |     |     |     |
|          | 味噌汁      | 絹ごし豆腐     | 40         |     |     | 0.3 |     |     |     |     |     |
|          |          | なめこ       | 20         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          |          | 万能ねぎ      | 5          |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          |          | 出し汁       | 140        |     |     |     |     |     |     |     | 0.1 |
|          |          | みそ        | 10         |     |     |     |     |     |     | 0.2 | 1.3 |
|          | さんまのかば焼  | さんま       | 60         |     |     | 2.0 |     |     |     |     | 0.1 |
|          |          | あおしそ敷き    | 小麦粉        | 4   | 0.2 |     |     |     |     |     |     |
|          |          |           | サラダ油       | 3   |     |     |     |     | 0.3 |     |     |
|          | おろし添え    | 砂糖        | 3          |     |     |     |     |     |     | 0.2 |     |
|          |          | しょうゆ      | 6          |     |     |     |     |     |     |     | 0.9 |
|          |          | みりん       | 3          |     |     |     |     |     |     | 0.1 |     |
|          |          | しょうが(搾り汁) | 少々         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          |          | 針しょうが     | 少々         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          | おくら浸し    | 大根        | 40         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
| しょうゆ     |          | 2         |            |     |     |     |     |     |     | 0.3 |     |
| あおしそ     |          | 5         |            |     |     |     |     | *   |     |     |     |
| おくら      |          | 40        |            |     |     |     |     | *   |     |     |     |
| 花かつおかけ   |          | 花かつお      | 少々         |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 果物       | だし割りしょうゆ | しょうゆ      | 2          |     |     |     |     |     |     | 0.3 |     |
|          | 出し汁      | 2         |            |     |     |     |     |     |     |     |     |
|          | りんご      | 60        |            |     | 0.4 |     |     |     |     |     |     |
|          | 夕<br>食   | 麦ごはん      | 麦ごはん       | 150 | 3.0 |     |     |     |     |     |     |
|          |          | ポークソテー    | 豚モモ肉(脂身無し) | 80  |     |     | 1.3 |     |     |     | 0.1 |
| 野菜添え     |          |           | 食塩         | 0.8 |     |     |     |     |     |     | 0.8 |
| 添え野菜     |          | こしょう      | 少々         |     |     |     |     |     |     |     |     |
|          |          | オリーブ油     | 4          |     |     |     |     | 0.4 |     |     |     |
|          |          | 白ワイン      | 少々         |     |     |     |     |     |     |     |     |
|          |          | レモン       | 一切れ        |     |     |     |     |     |     |     |     |
|          |          | ブロッコリー    | 30         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
| ミルク煮かぼちゃ |          | カリフラワー    | 30         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          |          | ミニトマト     | 30         |     |     |     |     |     | *   |     |     |
|          | ハーフマヨネーズ | 5         |            |     |     |     | 0.3 |     |     | 0.2 |     |
|          | 青菜浸し     | かぼちゃ      | 70         | 0.8 |     |     |     |     |     |     | 0.1 |
|          |          | 牛乳        | 80         |     |     |     | 0.7 |     |     |     | 0.1 |
| 食塩       |          | 0.2       |            |     |     |     |     |     |     | 0.2 |     |
| 切りごまかけ   | ほうれんそう   | 60        |            |     |     |     |     | *   |     |     |     |
|          | 切りごま     | 2         |            |     |     |     | 0.1 |     |     |     |     |
|          | だし割りしょうゆ | しょうゆ      | 2          |     |     |     |     |     |     | 0.3 |     |
| 出し汁      | 3        |           |            |     |     |     |     |     |     |     |     |
| 合計       | 20.4単位   | 1632kcal  | 10.0       | 0.7 | 4.9 | 1.5 | 1.6 | 1.2 | 0.5 | 6.7 |     |

りした万能ねぎを散らしていただきます。

さんまのかば焼 あおしそ敷き おろし添え

①しよがは、すりおろした搾り汁と線切りにした針しよがにします。

②大根はおろしておきます。

③小ボウルに分量の砂糖・しよがゆ・みりん・①のしよが搾り汁を合わせておきま

④さんまは三枚におろし、半分に切り全体に軽く小麦粉を振り、余分な小麦粉は落とし

⑤皿にあおしそを敷きようがを盛り、②のおろし大根を添えていただきます。

＊おろし大根はかば焼と合わせて召し上がればしよがゆは使

おくらお浸し 花かつおかけ

①おくらは、さつと茹でて小口に切っておき

②器に①のおくらをを入れ、花かつおと出し

＊お浸しには、しよがゆをそのままかけないよ

①肉を焼く前に、添え野菜を準備します。

②豚モモ肉(脂身無し)は、分量の塩・こしよ

③皿にソテーした②の豚肉と①の添え野菜

④かぼちゃは種を取り、一口大に切っておき

⑤器に④のかぼちゃを

①かぼちゃは種を取り、一口大に切っておき

②鍋に①のかぼちゃと牛乳を入れ中火にか

③器に盛りつけます(お好みでシナモンを振

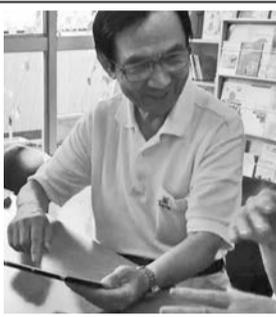
④ほうれん草は、良く洗

⑤器にほうれん草を入

⑥器にほうれん草を入

⑦器にほうれん草を入

⑧器にほうれん草を入



鈴森会第53回総会報告  
会長 岡崎宏

員に対して黙祷を行い、佐竹常任理事から開会の言葉があった。重本先生から石川会長が今年1月に逝去されたとの報告があり、鈴森会の役員体制を変更した旨の紹介があった。新会長の岡崎宏から会長就任の挨拶(別項参照)を行い、議事に入った。

第一部が終了した。3時から第二部が始まった。伊藤祿郎先生(東京医科大学)から「最近の食事療法の話(特に高齢者を対象にした食事療法)」と題するお話を伺った。

厚生労働省の「健康日本21(第二次)」(平成25年度)は、健康増進の基

今年の一月から四十日間余り、心臓の手術により入院生活を過ごし



糖尿病の合併症  
曾山 輝夫

ようです。糖尿病の恐さを思い知りました。もつと早く治療に専念していればと後悔するばかりです。糖尿病の人は、私みたいにならない様に注意して欲しいです。



novo nordisk  
**90**  
CHANGING LIVES FOR 90 YEARS

**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。

**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



Good Chemistry for tomorrow 三共クミカヨールチンクスグループ

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**  
<http://www.mt-pharma.co.jp>