



鈴森会 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

糖尿病と関連する動脈硬化症

はじめに 二〇一五年発表の厚生労働省のデータによれば、国民医療費40兆円のうち内科医療費は約28兆円でそのうち糖尿病関連費は1兆2000億円となっている。最近での糖尿病による慢性腎臓病と透析の予防に力を入れている。さらに動脈硬化による心血管疾患の予防や治療にも対策を打ち出している。

動脈硬化性疾患と複雑因子

元来、動脈硬化性疾患は種々の原因でおこりうるがII型糖尿病は大きな危険因子の一つであり、糖尿病患者の40〜50%が心筋梗塞や脳梗塞の原因といわれ、さらに下肢動脈閉塞性動脈硬化症の15〜20%は糖尿病が原因であると言われている。

糖尿病はインスリン抵抗性や高インスリン血症、高血圧、脂質異常(高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症、高LDLコレステロール血症)で発症しやすい。血管障害をきたしやすいため、すでに心血管疾患のリスクとしては高LDLコレステロール血症、中性脂肪、HbA1c、収縮期血圧や喫煙が明らかにされている。

動脈硬化症の中心疾患 糖尿病は動脈硬化症疾患すべての中心である。種々のステージもあるものの大血管疾患として直接死に至る脳卒中や心筋梗塞は代表的疾患であり、糖尿病の重要な危険因子であり、対策がなされている。日常診療上、多くみられる病気で重要な合併症として網膜症、腎症や末梢神経障害があり、QOL上非常に大きな課題である。糖尿病における動脈硬化症は目に見える形で症状はみられないが、予防、診断や治療は早期に判断、確立しており進歩している。

動脈硬化症の発生機序

動脈硬化は加齢と種々の危険因子の重層的構造で発症するといわれ、具体的には血管内に脂肪が沈着し、繊維化がすすみ壁が肥厚、石灰

糖尿病診療上での動脈硬化症の診断

日常診療の中で予防という観点から高血圧、脂質異常や喫煙の有無をしらべ、そのリスクを減らす意味で早期介入が必要である。具体的には採血をして動脈硬化の危険因子である中性脂肪、コレステロール(HDL、LDLコレステロール)、血糖、インスリン、HbA1c、血算、血小板数や高感度CRPなど検査している。最近では、動脈硬化症の「みえる化」としての画像診断が用いられ、当クリニックでも日常的に心電図、胸部X線、腹部

動脈硬化症の発生機序

超音波、眼底検査、頸動脈超音波、足背部ドブラー、脈波伝播速度(PWV、ABI)を行っており、さらに必要に応じてCTやMRI+A検査を随時施行している。なかでも、頸動脈超音波検査は頸動脈の狭窄や硬化、血栓の有無もみられ、脳梗塞の診断に役立つ。PWV検査は動脈の硬化と血管年齢の判断でも貴重な検査といえる。足背部ドブラー検査は下肢閉塞性動脈硬化症の診断に適用され、日常的に汎用されている。それらの検査を組み合わせればかなり診断精度が向上するものとみられる。

動脈硬化症と主な関連疾患と治療

脳卒中が代表的で、主として糖尿病における疾患としては脳梗塞が多い。症状としては、めまい、ふらつきや半身麻痺(失語症を含む)等の神経症的所見があれば脳卒中を疑い、ただちにCTやMRI+Aを考慮し検査を行う。また、日頃からふらつきなどの症状や血液生化学検査から脳梗塞を疑い、検査をすすめることが大切である。

その他慢性腎臓病と動脈硬化症では腎機能障害が軽度であっても血管の動脈硬化がかなり進行しているともいわれている。65歳以上で糖尿病があれば脈波

検査(PWV、ABI)は必ず行うことが良いといわれている。また、閉塞性動脈硬化症(ASO)では下肢の主要動脈硬化の粥状硬化によって狭窄、あるいは閉塞の他、循環障害をおこし、さらに粥腫破綻になり閉塞や血栓形成を伴う。

おわりに

加齢とともに動脈硬化は進行し、特に糖尿病患者においては虚血性心疾患、脳卒中や下肢閉塞性疾患が増加傾向にある。しかもそれらの疾患は重症であり、的確な診断と治療が求められている。無症状で発症することが多く、その代表的疾患である糖尿病などの検査と治療は早急に行う必要がある。危険因子である喫煙、高血圧や脂質異常の治療も同時にを行うことが重要である。

院長 重本 幸子

年間行事予定表(平成31年度)

Table with 3 columns: Month, Block Meeting/Other Events, and Diabetes Classroom. Rows include dates for block meetings (e.g., 2/23, 3/23, 5/18, 6/22, 7/27, 9/28, 10/5-6, 11/17, 12/14) and classroom dates (e.g., 1/26, 2/23, 3/23, 4/23, 6/22, 7/27, 8/24, 9/28, 11/22, 12/20).



糖尿病献立表

お元気でいらつしやいますか。
 今年は桜の開花期間が長かったので、たくさんお花見が出来ましたね。ついつい食べ過ぎ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よう。

今回は不足しがちな食物繊維をたっぷり摂るために、主食に麦ごはんや全粒食パンを取り入れました。
 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】
 チーズトースト(全粒食パン)
 4枚切りの全粒食パンにスライスチーズ一枚をのせてトーストします。
 チキンサラダ
 ①鶏もも肉は、前日に日本酒とコシヨウを振り、蒸して身をほぐしておきます。
 ②きゅうりはきれいに洗ってから細めの短冊切りにし、シャキッとさせるために、さっと氷水に放し良く水気を切っておきます。

③セロリは筋を取り、薄切りにし②と同様にさつと氷水に放し、水気を切っておきます。
 ④赤パプリカは半分は切

⑤たまねぎは皮をむき、半分は切つてから薄切りにし、④と同様に氷水に放し、良く水気を切っておきます。
 ⑥ポウルに②③⑤を入れ

て軽く混ぜてから器に盛り、①の鶏もも肉をのせ、ごまドレッシングをかけていただきます。
 【昼食】
 果物 りんご
 紅茶 レモン(砂糖は無し)

*麦ごはんの押し麦は、米と同量使いますが、気になる方は、押し麦3割ぐらいからお試しください。
 ②分量のしょうゆ・日本酒・みりんを合わせて

①豚もも肉(脂身無し)は、5cmの大きさの薄切りにします。

本日の献立

エネルギー 1648kcal

案

2019.04.08

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	トースト	全粒食パン	90	3.0						1.2
		スライスチーズ	15					0.8		0.4
	チキンサラダ	鶏もも肉(蒸しておく)	40					0.7		
		きゅうり	30						*	
		セロリ	20						*	
		赤パプリカ	15						*	
		たまねぎ	10						*	
		ごまドレッシング	10					0.5		0.3
	果物	りんご	75		0.5					
	紅茶	紅茶(浸出液)	140							
	レモン	一切れ								
昼 食	麦ごはん	麦ごはん	160	3.2						
	豚肉とうどの炒めもの	豚もも肉(脂身無し薄切)	70				1.2			0.1
		うどん	60						*	
		スナップエンドウ	20						*	
		サラダ油	8					0.8		
		しょうゆ	6							0.9
		日本酒	5							
		みりん	3						0.1	
	酢の物	えび	30			0.3				0.2
		ながいも	40	0.3						
	きゅうり	30						*		
	酢	5								
	しょうゆ	2							0.3	
	砂糖	2							0.1	
青菜のお浸し	ほうれん草	60						*		
花かつおかけ	花かつお	少々								
だし割りしょうゆ	しょうゆ	2							0.3	
	出し汁	3								
果物	はっさく	80		0.4						
夕 食	ご飯	ごはん	170	3.4						
	味噌汁	あぶらあげ	8				0.4			
		だいこん	30						*	
		えのきだけ	15						*	
		万能ねぎ	5							
		出し汁	140							0.1
		みそ	8						0.2	1.3
	かつおの刺身	かつお	80			1.0				0.1
		きゅうり	30						*	
		大葉	2						*	
	しょうが	5						*		
食	きんぴら	しょうゆ	9							1.3
		ごぼう	30						*	
		にんじん	10						*	
		しらたき	20						*	
		炒め油	2					0.2		
		しょうゆ	5							0.7
		日本酒	2							
		砂糖	2						0.1	
		一味唐辛子	少々							
	根みつばのお浸し	根みつば	50						*	
だし割りしょうゆ	しょうゆ	2							0.3	
	出し汁	3								
間食	牛乳	牛乳	180				1.5			
合計	20.1単位	1608kcal	9.9	0.9	4.4	1.5	1.5	1.4	0.5	7.5

鈴 森 会

おきます。
 ③ スナックエンドウは筋を取って軽く茹でておきます。
 ④ うどは皮をむいて短冊に切り、さつと水に放しざるにあげて水気を切っておきます。
 ⑤ フライパンを火にかけて、サラダ油を入れ、①の肉を炒め③④の野菜を入れ軽く炒めたら、分量の調味料を入れからめてから、皿に盛ります。
酢の物
 ① えびは背わたを取って、茹でておきます。
 ② ポウルに分量の調味料をあわせておきます。
 ③ きゅうりはきれいに洗い、線切りにします。
 ④ ながいもは、皮をむいて線切りにします。
 ⑤ 線切りにした③④のきゅうりとながいも・①の茹でたえびを②のポウルに入れ、軽く和えて器に盛ります。
青菜のお浸し
 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。
 *お浸しには、しょうゆをそのままかけないようにし、しょうゆの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

てください。
果物 はつきく
【夕食】
ごはん
味噌汁
 ① 油あげはキッチンペーパーで挟んで余分な油を取り除き、線切りにします。
 ② 大根は線切りにします。③のきは、根元を切ってから半分切り、ほぐしておきます。
 ④ 万能ねぎは、小口切りにしておきます。
 ⑤ 鍋に出し汁を入れ火にかけて、②の大根を入れ、⑥ ぼぼ火が通ったら①の油あげと③のきのきを入れ、火が通ったら分量の味噌を溶かし入れ、沸騰直前で火を止め、お椀に盛り④の万能ねぎを散らしていただきます。
かつおの刺身
 ① 大根はきれいに洗い、線切りにし氷水にさつと放し水気を切っておきます。
 ② しょうがは、おろしておきます。
 ③ 器の向こうに①の大根と大葉を置きかつおの刺身を盛り、②の生姜としょうゆでいただきます。
 *今回はお刺身にしましたが、お好みでたたきにして、んにくとぼん酢で召し上がってください。
きんぴら
 ① ごぼうは、きれいに洗ってから皮ごと太めの線切りにし、さつと水に放して軽くあくを抜

きます。
 ② にんじんは、きれいに洗ってから①と同様に切り、お好みでむいてください。
 ③ 白滝は、食べやすい大きさに切り、下茹でしておきます。
 ④ 厚手の鍋を火にかけて、分量のサラダ油と①②③を入れ炒めます。火が通ったら調味料を加えて炒めながら味をみ込ませ、仕上げにお好みで一味唐辛子を振り器に盛ります。
根みつばの浸し
 ① 根みつばは、根を切り落とすきれいに洗ってから茹で、さつと水に取って水気を切り、3cmの長さに切っておきます。
 ② 器に茹でた根みつばを入れ、出し汁で割ったしょうゆをかけていただきます。
【間食】 牛乳
 長崎、そして福山へ一人旅
 池上 俊枝



今年の冬は東京も雪が積もり厳しい寒さとなり、亡き母の古里は長崎県島原市です。山や美しい海、田や畑に囲まれ島原城や武家屋敷、趣深い石垣が残されていて情緒溢れる静かな町です。母や弟と共に訪れた思い出もあり、十五年前に毎年、叔母夫婦は田植への始まりに六年間東京へ来てくれました。母も喜び、東京見物したり箱根や日光、デイズニードに行つた思い出もありません。その叔父が昨年六月不慮の事故の為に手術をしました。一命は取り留めたものの体半分は麻痺し会話も出来ず栄養も鼻から取っている事も叔母から聞き、叔父を見舞いたいと思ふ様になりました。飛行機は怖く新幹線で博多まで五時間、高速バスで島原まで三時間、計八時間一人旅を計画しました。移動の距離が長く足の血流が心配になりました。移動の折に重本先生にご相談しました。先生は「池上さんは足の血流より腰の方が心配です。」といわれましたが、少し間を置かれて「大丈夫でしょう」との判断をいただきました。島原へ行く事を決心しました。二月十三日昼頃、東京を出発し車窓を眺めていたのですが岡山辺りで気分が悪くなり「これではいけない」と思い、マスクを外し水分を取りました。博多には五時頃着き駅は大勢の人達で賑わっていました。高速バスで島原へは夜の九時半頃

着きました。叔母とは十五年振りの再会に抱き合い喜びました。翌日、叔父を見舞い「俊枝です、東京から来ました」と耳元で声を掛けました。目頭涙が滲んでいました。私が分かった様でうれしくて涙が溢れました。滞在中、毎日叔父を見舞い良くあります。叔父の耳元で「もう一度東京へ来てね、日光へ行きましょう」と話し掛けました。薄く目を開けて目元に涙が滲んでいました。リハビリ頑張つてほしいです。そして先祖の墓参りも済ませ、バスと新幹線で広島県福山市まで戻り父方の叔母宅を訪ね従姉妹に会い、父や叔母の写真を観て思い出を夜遅くまで語り、翌日叔母のお墓参りをして、東京へは二月十八日夜の八時頃着きました。無事、東京へ帰る事が出来うれしかったです。島原ではワカメや野菜、丸餅の入った具雑煮、チャンポン、叔母手作りの切干大根、福山では牡蠣やチリメンが美味しかったです。今年の冬は足の壊疽も早くから治療して頂き傷もなく歩く事が出来ました。有難く思っています。始めての一人旅ですが叔母や家族に励まされ又娘や孫がメールを沢山送ってくれたので心強かったです。旅

行中、学生さん達、おまわりさん、バスの運転手さん、親戚の方々親切にして頂いた事、有難く感謝しています。そして何より東京から長崎へと遠い距離で一人旅を計画し、実行出来ました事は、私の大切な思い出となりました。

健康を維持するには、「食事」「睡眠」「運動」の三つが重要だと言われます。中でも特に運動は意識しないとどうしても不足しがちです。関節や筋肉は使わないと徐々に機能が落ちていくと言われます。骨折や転倒は運動機能の低下によって起きる可能性があります。筋力が高くなると言われます。筋力低下の予防には習慣的な運動を続けていくことが一番です。平均寿命が延びている昨今、「健康寿命」が注目され今は運動プログラムで多様な運動が個人的、集団的に行われています。運動の効果は言うまでもありません。鈴木森内科クリニックにお



健康運動もほどほどに
 小川 敏雄

いても運動が可能と判断された患者さんには、運動の許可が出ていると思われず。私は糖尿病初診当時ですが、糖尿病と診断されて規則正しい食事療法(私は1600カロリー)を行い、同時に空腹によるストレスも味わいながら体重は減少が始められました。あるとき、私の地区で鈴森会の「ブロック会」が開催されました。通院時の診察では詳しく病状について先生にお聞きできない状況でしたので、良い機会だと思いい先生に「食事療法中」で体重が減少していませんが運動が出来ないでしようかと聞きましたところ「あなたは運動しても差し支えありません」と言ってもらいました。それから毎週土・日の半日テニスを楽しみながら運動を続けています。それ以来、運動もしながら今日まで先生の指導のもと定期的に通院して糖尿病の治療に専念しています。

一年前に高齢者が集う会で、「筋肉は貯金で少ない」若い時けっこう足が速かったと言っている人も筋肉を使っていなければ筋肉が少なくなり骨折や転倒するので、その予防のために簡単な健康運動があるというので高齢者同士でその運動を習いました。「椅子に座って右足、左足を交互に5秒上下させ10セット」と言う簡単な運動でした。筋肉も落ちずこれなら長く続けられると思いい、以来少し多めに毎朝欠かさず椅子に座って習慣的に続けました。その運動を何ヶ月か続けましたところ右足大腿上部の痛みが出てきました。筋力の増加に繋がらないものと思いい毎日続けました。ところが大腿上部の痛みが解消せず歩行するのにも困難な状況になってきましたので近所の整形外科を受診、「右大腿部捻挫」と診断され、大腿部に注射と電気刺激を行い、湿布を2月位続けましたが(注射は1回のみ)元のようない健康状態になかなか戻りませんでした。

鈴木森内科クリニックの診察の際、重本先生に痛みの様子を話していただきましたので12月の診察の際に3種類の薬を処方してくれました。その薬を服用して12月下旬から年明けに足の痛みがすっかりなくなり2月末には嘘のようにテニスが出来るようになりました。

健康ブームで多様な運動が喧伝されていますが、運動を始める時は安易に始めるのではなくよく調べて主治医の助言と指導のもとに「ほどほど」行うことが大切だと痛感しました。



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/



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。



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・トヨタ・インテックスグループ

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