



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

会長挨拶
 岡崎宏



新年おめでとうござ
 います。会員の皆様には
 お元気で新年を迎えら
 れたことと存じます。

昨年には新型コロナウイルス
 イルスに翻弄された年
 でした。

鈴森内科クリニック
 では、感染防止対策を十
 分に行いながら診療を
 継続され、当クリニック
 関係で感染者は発生し
 ていないと伺っていま
 す。重本先生他関係スタ
 ッフのご努力と、通院中
 の皆様のご協力の賜物
 と存じ、感謝しておりま
 す。

他方で、学校は一斉休
 校やリモート授業、会社
 はテレワーク、地域の行
 事や活動は中止になる
 状況に追い込まれまし
 た。

鈴森会も当初予定し
 ていた活動がすべて中
 止になりましたが、十二
 月に入って辛うじて理
 事会を開催しました。春
 の総会で報告する予定
 であった令和元年度の
 活動報告、決算報告、令
 和二年度の事業計画、予
 算などについては、別稿
 に記載します。鈴森会の
 活動ができず、皆様にご
 迷惑をおかけしたこと、
 また報告が遅くなりま
 したことをお詫びいた
 します。

令和三年度の活動に
 ついては、三月の理事会
 で決める予定ですが、今
 後のコロナ感染の状況
 が見通せない中、諸活動
 を後倒しとして計画し
 たいと考えています。皆
 様お楽しみみの旅行会も
 計画します。またコロナ
 禍だからこそ皆様にお
 役に立つような企画を
 と、重本先生も考えてお
 られます。次回の会報で
 お知らせします。

新型コロナの感染者、特に
 重症者が増えるなか、基
 礎疾患を持つているこ
 とを意識して、感染防止
 に十分注意しながら、体
 調管理に努め、きちんと
 受診するよう心掛けて

いきましよう。
 日ごろの重本先生を
 始めスタッフの皆様
 感謝し、会員の皆様のご
 意見を伺いして会の
 運営を進めていきたく
 と存じますので、よろし
 くお願いいたします。

6月、9月に、歩く会を
 11月に、理事会を3月、
 7月、12月に開催する
 予定でした。(実際には
 12月の理事会のみ開催
 予算については、別表
 にまとめました。

別表(令和元年度決算)
 別表(令和二年度予算)



当クリニックにおける
 新型コロナウイルス
 感染症予防対策

はじめに

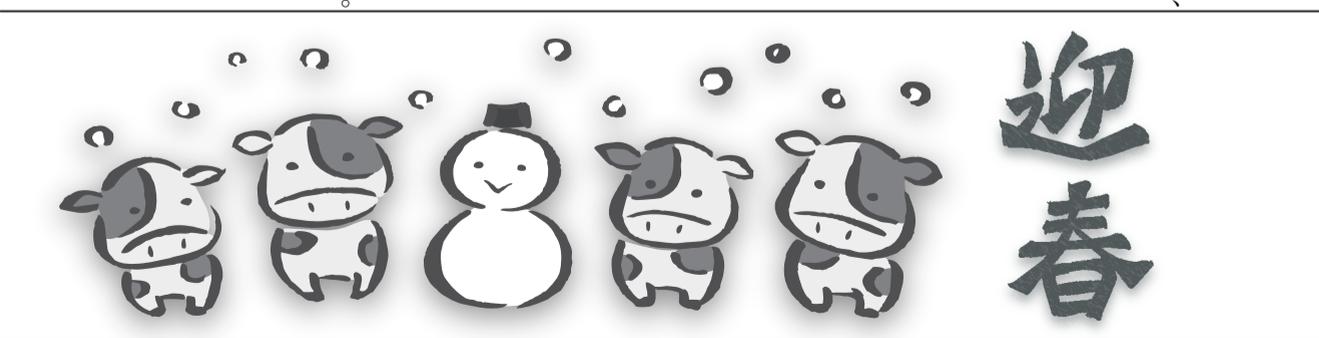
二〇二〇年新型コロ
 ナウイルス感染症(CO
 VID-19)が世界的
 に流行し、二〇二〇年三
 月十一日にWHOから
 パンデミックが宣言さ
 れた。日本では四月に増
 加傾向がピークに達し、
 緊急事態宣言が発出さ
 れ、すべての社会活動の
 制限がなされ経済的に
 も医療活動にも打撃を
 与えた。過去にも我が国
 でも二〇一二年新型イ
 ンフルエンザ対策特例
 措置がなされてきた。さ
 らにコロナウイルスは
 人類の脅威をもたらし、
 二〇〇三年のSARS、
 COVによる重症性
 呼吸器症候群(SARS)
 が発生、二〇一二年には
 アラビア半島でMER

S-cov (Middle
 East respiratory syn
 drome cov) による中東
 呼吸器症候群(MERS)
 が出現し、アジア(とく
 に韓国)で流行した。し
 かし、その後対策がとら
 ないまま今日に至って
 いる。とくに我が国はそ
 れらの流行の経験がな
 かったため、後手後手に
 なる結果となった。クル
 ーズ船(2月)に始まり、
 医療体制の脆弱さが浮
 き彫りになり、とくに検
 査体制の不備、感染者の
 扱い等が困難であった。
 最近ではPCR、抗原検
 査が整いつつあり、検体
 採取も咽頭、唾液採取が
 主体となつて、体制が整
 いつつある。治療も我
 が国の治験の結果から
 一定の評価を受けた薬
 剤もとのいつつある。
 現在、私達ができる対策
 と患者対応についての
 べる。

(3) 感染予防の基本
 決定的な治療法がな
 い現在において、予防が
 重要で、しかも社会全体
 で実行することが大切
 である。
 まず、標準的予防対策と
 して、手指衛生と個人防
 護が特に重要である。手
 指衛生はアルコール手
 指消毒が重要で、アルコ
 ール(推奨濃度:エタノ
 ール濃度70〜90%、
 イソプロパノール7
 0%)を用いる。特に指
 先と親指の付け根、手首
 は丁寧に洗う。更に個人
 防護具 (Personal
 Protective Equipment:
 PPE) については医療従
 事者が血液、体液、粘膜
 などに接触する機会
 の多い場合に用いる。
 例えば手袋は手の接触、
 サージカルマスクは不
 織布が最良で使用は鼻
 まで被い、紐をつかんで
 はずす、衣服の汚染はガ
 ウン使用、顔、口、目は
 フェイスシールドを使
 用するというのが一般
 的である。

当クリニックでの実際
 の対策
 (1) 受診前の情報提供
 通院している患者さん
 には書面で受診する前
 に、発熱、咳、咽頭痛等
 の症状がある場合は、事
 前に連絡するようにし
 ており、もし、コロナの
 可能性がある場合はど
 うすれば良いか指示し
 ている。
 明確ではない場合は受
 診して、唾液PCRを施
 行することがある。その
 場合、別の動線を利用し、
 受診時間を指示して来
 院してもらっている。
 (2) 通常診療において、受
 診する場合
 例えば受付、待合室対策
 としては、まず、手洗い
 し、マスク着用の確認を
 して着用していない場合
 は当院で用意をし、体温
 測定を行う、もし発熱が
 確認されれば、別の動線
 の部屋に案内し、診察を
 行う、その際、コロナ感
 染者を疑った場合、唾
 液PCRを行い内服薬
 投与し、帰宅してもらい、
 後日自宅で安静して結
 果を待つ。もしPCR陽
 性の場合には保健所に連
 絡し、その後は対応をし
 てもらおう事となつてい
 る。発熱して8日間
 自宅隔離し、薬剤を投与し
 ていない状態で解熱後
 72時間経過していれ
 ば、隔離解除する。家族
 は潜伏期間が14日間
 なので感染者の隔離期
 間の最終日から14日
 間は自宅隔離となる。
 職員の感染管理
 体温測定は1日1
 2回行い、体調も報告し
 てもらう。
 私生活での感染予防を
 徹底する。職場でのマ
 スク着用、手指衛生の徹底。
 会話は最小時間とし、時
 間差、別部屋を用意し食
 事をとる。体調不良の場
 合はPCR検査も考え
 る。
 おわりに
 第3波もおこつてい
 る現状ですが、決定的な

治療薬がない現状にお
 いては、予防が最大で最
 良の対策であり、インフ
 ルエンザ感染、花粉症の
 感染が重ならないよう、
 ワクチンや治療薬を用
 意する必要がある。期待
 としてワクチンの早期
 接種が出来ればとのこ
 とですが、安全を第一に
 実行して欲しいもので
 す。
 院長 重本 幸子



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？散歩は続けていらっしやいますか？

糖尿病食はバランスのとれた健康食ですが、実行出来ていますか？年末年始食べ過ぎになつてはいませんか？

でもう一度、エネルギーの確認と薄味でバランスの良い食事になつていくかを見直してみましよう。

今回は、朝食に野菜たっぷりスープ、昼食では鶏肉の和風のバターソテーにしました。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」。

作り方と単位及び食塩の計算について
単位の計算は、食品交換表第7版を使用しております。
食塩の計算は、日本食品標準成分表の2020年版を使用しております。
【朝食】
全粒食パン
野菜スープ
①キャベツ、にんじんは細めの短冊に切りま

管理栄養士
本多 由美子

本日の献立

エネルギー 1600kcal

Table with columns: 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. Rows include breakfast (朝食), lunch (昼食), and dinner (夕食) items with their respective ingredients and nutritional values.

②たまねぎは線切りにします。
③鍋に①②の野菜を入れて、鶏がらだしを注ぎ入れて火にかけます。
④野菜に火が通ったら

塩とコシヨウウで味を整え器に盛ります。
*鶏がらだしではなく顆粒コシヨウウや固形コシヨウウを使う場合には、記載されている

使用料一人分よりも少なめの分量を水100mlに入れます。塩は使いません。

プレインオムレツ付け合わせ
①ミニトマトとサニーレタスはきれいに洗っておきます。

②ボウルに卵を割り入れて、牛乳と塩・コシヨウウを加え混ぜ合わせます。
④フライパンを熱しバターを入れ溶けたら③

の卵を入れ半熟状になるまでかき混ぜ形を整え器に盛り、ミニトマトとサニーレタスを添えていただきます。

果物 みかん
レモンティー(砂糖なし)

【昼食】

鶏肉和風バターソテー
添え野菜 レモン

①スナップえんどうは
すじを取り、塩ゆでし
ておきます。

②レモンは楕形に切っ
ておきます。

③鶏もも肉にしょうゆ
4 (小さじ2/3杯)
と日本酒3 (小さじ1
/2杯)で下味をつけ
ておきます。

④生しいたけ、たまねぎ
にんじんは線切りに
します。

⑤フライパンを温め、サ
ラダ油を入れ①の鶏
もも肉を両面焼き、仕
上げにバターを加え、
日本酒としょうゆを
あわせたものを半量
かけて焼き上げ皿に
とりまます。

⑥鶏もも肉をソテーし
たフライパンに②の
線切り野菜を入れて
炒め、日本酒としょう
ゆのあわせたもの残
りで味付けし、ソテー
した鶏もも肉にのせ
ます。

⑦鶏もも肉にスナッ
プえんどうと楕形レ
モンを添えていただ
きます。

①かぼちやは種を取り、
一口大に切ります。

②生あじは縦半分は切
り、一口大に切ります。

③鍋にかつおだしと材
料、調味料を全部入れ
て火にかけます。中火
から弱火でかぼちや
が柔らかくなるまで

煮て器に盛りまます。
ほうれん草お浸し

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、
だしで割ったしょう
ゆをかけていただき
ます。

③ポウルにしょうゆと
だしをあわせその中
に①のほうれん草を入
れ軽く合わせまます。
③器に②を入れ、その上
に切りごまをかけま
す。

【夕食】

麦ごはん

①大根は桂むきにして
から線切りにし、さつ
と冷水に放してから
ざるにあけて余分な
水分を切っておきま
す。

②器に①の大根と大葉
を敷き、マグロ赤身と
ひらめを盛り付けわ
さび醤油でいただき
ます。

③ボウルに調味料を入
れ合わせておきます。
②ながいものは皮をむい
て線切りにします。

④きゅうり、はきれいに
洗い5cmぐらいの線
切りにします。

⑤線切りにした②③を
①のボウルに入れ軽
くあわせて味をなじ

ませ器に盛り、線のり
のをせまます。
いんげんのお浸し

①いんげんはすじを取
り、たっぷりの水で茹
で、さつと水に取り水
気を切ってから食べ
やすい長さに切りま
す。

②ポウルにしょうゆと
だしをあわせその中
に①のいんげんを入
れ軽く合わせまます。
③器に②を入れ、その上
に切りごまをかけま
す。

【間食】牛乳

果物 いちご

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

【間食】牛乳

果物 いちご

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

【間食】牛乳

果物 いちご

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

【間食】牛乳

果物 いちご

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

【間食】牛乳

果物 いちご

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

【間食】牛乳

果物 いちご

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

【間食】牛乳

果物 いちご

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

麦ごはん



気をつけております。
令和の御代となり、そ
の基となる文章は「梅を
賦して」歌を詠むべしと
して三十二人がそれぞ
れ梅の文字を読み込む
楽しい歌集でありま
す。会報がお手元に届く
頃には梅の花が咲くこ
ろとなり、その後桜と続
き季節が廻ってまいり
ます。歳を経るごとに一
年短く感ぜられるとは
よく言われます。先程の
自分なりの健康法を基
に毎日を過ごすつもり
ですが、理由がよくわか
らずに体調不良となる
のは非常に心細いもの
で、診察中の雑多な質問
にも先生からは丁寧な
お答え頂くことは心強
く感じております。院長
先生はじめスタッフの
皆様、大変我儘な患者で
すが今後ともお付き合
いのほど、宜しくお願
い致します

頂く事になりました。こ
ちらにお世話になりま
してから十四年となり、
通うたびごとに感じる
アットホームな雰囲気
は他にはないものと思
います。勤め人であった
時に理由のわからない
体調不良を感じたため
高血圧症との診断を受
けましたが、現在は安定
しております。

現役の時は健康診断
もろくに受けて、また仕
事の面では産業関係の
方々との付き合いが多
くありましたためか、
年の始めは新年会、春に
は各界の総会、秋には収
穫の感謝祭と年中のお
付き合いでその体調に
なつたものと思ってお
ります。家族からは自
らの宴会好きが招いた
自業自得と言われてお
りますが。

さて自分なりの体調
管理としては、まず暴飲
暴食を慎むこと、ただし
前者は休肝日を含め難
しい。三日間位の食事の
内容を思いだし食べ過
ぎたと感じたなら翌日は
控え目にするとして、そ
れを自分なりの総量規
制と名付けております。

運動としては家から歩
いて十五分の所から隅
田川の幅広い堤防があ
り、歩きやすく白髭橋ま
で往復約七キロを心掛
けています。最近夏場
の猛暑のためその期間
はお休みとなりますが、
先程の食事の事を含め
て自分なりの健康法と

「このチャートは二
〇一六年に日本老年医
学会が作成したもので
あり、日常管理、運動、
栄養・食事、メンタルの
四分野に亘って、合計二
五問について「はい、い
え」を答える仕組みに
なっている。

フレイルは高齢化に
伴い心身が衰えた状態
をいうが、フレイルにな
ると風邪をこじらせて
肺炎になったり、転倒し
て骨折したり、入院をき
っかけとして寝たきり
になったり、認知症にな
ったりする。家族や医療
者がフレイルに早く気
付けば、フレイルの状態
を改善したり、要介護状
態に至る可能性を減ら
すことができる。老人医
療費が増えていくと、保
険制度が成り立たなく
なるといわれている。自
分のことは自分ででき
るという状態を保つに
は、家族の支え合いが必
要である。」

バスは関越道をひた
走り、途中で上里SAに
寄つた後、岩本町のクリ
ニックに三時四〇分頃
到着。解散した。

秋晴れの下、二日間し
っかりと勉強し、楽しく
有意義な旅行でした。重
本先生を始めスタッフ
の皆様へ感謝します。

お世話になります

會田

初めて会報に載せて

【夕食】

麦ごはん

刺身の盛り合わせ

【夕食】

【夕食】

【夕食】

【夕食】

【夕食】

【夕食】

【夕食】



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



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



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

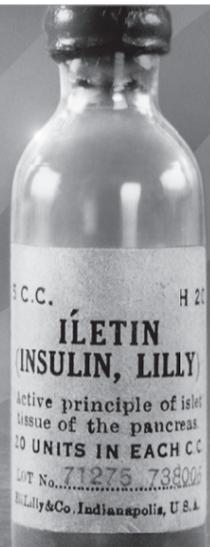
一人ひとりの手で
みんなの手で
希望を信じるこの手で



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

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(RO)
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



イノベーションに情熱を。 ひとに思いやりを。



年間行事予定表(R3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29日
2月			2月26日
3月			3月26日
4月		*3/27 *理事会*	
5月		*5/15 総会*	5月28日
6月	6/26(文京、千代田、港、中央、葛飾、墨田)ブロック (市川、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		6月25日
7月		*7/4 *歩く会*	7月23日
8月		*8/14 理事会*	8月27日
9月	9/25(北、豊島、板橋、練馬)ブロック (台東、荒川)ブロック		9月24日
10月		*10/16~17旅行会*	
11月	11/27(多摩地区・都区外)ブロック (江東、江戸川、足立)ブロック (千葉・埼玉・神奈川)ブロック		11月26日
12月		*12/11理事会*	12月24日

まだないくすりを
創るしごと。



明日は変えられる。



www.astellas.com/jp/