



**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。

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。

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。

6月、9月に、歩く会を  
 11月に、理事会を6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、  
 緊急事態宣言が发出さ  
 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 i c o v (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。

(1) 病原体名はSARS  
 CoV-2と言う。感染  
 は主に飛沫と接触でエ  
 アロゾルの報告もある。  
 (2) 発症までの経過  
 発症まで5〜7日、発  
 症前2日から発症後7  
 日まで感染性が残る。8  
 割が感冒症状(鼻汁、発  
 熱)で3〜4日で軽快、  
 自然治癒する。20%が  
 重症化し、5%が重篤化  
 する。基礎疾患(高血圧  
 症、糖尿病)のある患者  
 は重症化しやすい。軽症  
 でも味覚、嗅覚などの症  
 状が残る。

(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  
 てもらおう事となってい  
 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波もおこってい  
 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

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。

⑧ 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。

⑨ 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。

⑩ 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。

⑪ 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。

⑫ 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。

⑬ 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。

⑭ 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。

⑮ 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。

煮て器に盛ります。

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 お浸しには、しょうゆをそのままかけないようにし、だし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】

刺身の盛り合わせ

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て合わせおきます。

④ ながいものは皮をむいて線切りにします。

⑤ きゅうり、はきれいに洗い5cmぐらいの線切りにします。

⑥ 線切りにした②③④のボウルに入れ軽くあわせて味をなじませます。

⑦ 線切りにした②③④のボウルに入れ軽くあわせて味をなじませます。

⑧ 線切りにした②③④のボウルに入れ軽くあわせて味をなじませます。

⑨ 線切りにした②③④のボウルに入れ軽くあわせて味をなじませます。

⑩ 線切りにした②③④のボウルに入れ軽くあわせて味をなじませます。

ませ器に盛り、線のりをのせます。

いんげんのお浸し

① いんげんはすじを取り、たつぷりの水で茹で、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

② ボ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す。

③ 器に②を入れ、その上に切りごまをかけます。

果物 いちご

【間食】牛乳

〜鈴森会旅行記〜

岡崎 宏

令和元年十月五、六日は鈴森会の第51回懇親旅行兼糖尿病教室で、万座温泉に行った。

五日八時半にクリニックに集合し、出席点検の後、八時四〇分に出発。バスは首都高から関越道に進み宮坂SA、赤城SAに寄った後、沼田ICで降りた。原田農園で昼食を摂った後、リンゴ狩りの希望者がいなかったので早めに出発。再び沼田ICから関越道に上がり、月夜野ICで降りた。バスは国道145号を草津に向かってひたすら進んだ。

その間にメインイベントである糖尿病教室を開催。重本先生から高

齢者糖尿病治療について、当日配布された鈴森会報をテキストにして、次のようなお話があった。

「鈴森クリニックの患者さんには、九十歳以上の方が七人も受診されており、センチュリアン(人生一〇〇年時代)も視界に入ってきたと感じている。高齢者の糖尿病で注意しなければならぬのは、合併症の重症化と低血糖の発生である。自覚症状が出ない場合もあるので、甘い見ないでほしい。合併症では、高血圧症と脂質異常症の管理を優先的に行うようにしている。低血糖は、繰り返すと認知機能やQOLの低下、転倒などが起きるようになる。

治療は、食事、運動、薬の三本柱で対応するが、高齢者の場合は、「無理せず、自己ペースで」を心がけ、厳しくコントロールするよりは、安全な治療を重視している。たとえばHbA1cの目標は6.4以下であるが、年齢にもよるが7.0を目標にすることがある。食事では総カロリーのほかでバランスを取ること

に注意し、運動では15分程度の散歩など有酸素運動を心がけること。薬については、鈴森会報に詳しく説明してあるので、読んでいただきたい。

クリニックでは各種の検査設備を備え、高齢者の合併症を早期に発見するようにしている。見守るようになっているので、キッチンと受診してほしい。また日ごろの受診時には十分な説明ができないので、ブロック会に出席するようお願いしている。

「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、入院をきつ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づけば、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うわが国は、自

分のことは自分でできるといっている。自分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に寄った後、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

頂く事になりました。こちらにお世話になりましたから十四年となり、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。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。そのため、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付き合い合いでその体調に

なりましたが、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。

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、入院をきつ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づけば、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うわが国は、自

分のことは自分でできるといっている。自分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に寄った後、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

頂く事になりました。こちらにお世話になりましたから十四年となり、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。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

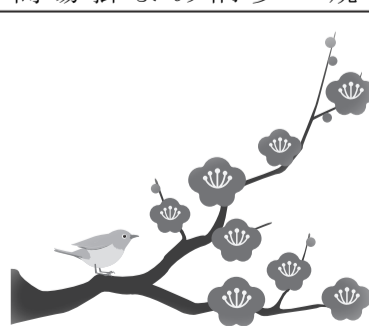
くありました。そのため、年の始めは新年会、春には各界の総会、秋には収穫の感謝祭と年中の付き合い合いでその体調に

なりましたが、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。

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



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にお







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



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。



Daiichi-Sankyo

### まだないくすりを 創るしごと。



明日は変えられる。



アステラス製薬  
www.astellas.com/jp/

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