

65歳以上の糖尿病

〔自分らしく人生を楽しむために〕

おさらいチェックシート

最も適切なものを1つお答えください。

- 65歳以上の方が糖尿病になりやすい理由として間違っているのは？
A. インスリン分泌量の低下 B. 筋肉量の低下 C. 肺機能の低下
- 65歳以上の糖尿病の特徴として正しいのは？
A. 低血糖の症状が出にくい B. 合併症のリスクが低い
C. 運動の効果はない
- 糖尿病をきっかけに発症や悪化しやすいものとして間違っているのは？
A. 認知症 B. 歯周病 C. 花粉症
- 65歳以上の糖尿病治療の進め方で正しいのは？
A. みんなと同じ目標を設定して治療をおこなう
B. 個別の目標を設定して治療をおこなう
- 食事管理で注意すべきこととして間違っているのは？
A. 適正エネルギーの確保 B. タンパク質の摂取
C. 長年の食習慣を変えないようにする

答え：①C / ②A / ③C / ④B / ⑤C



監修

順天堂大学大学院 医学研究科
代謝内科学 教授

綿田 裕孝 先生

高齢になると 2型糖尿病になりやすい？

インスリン分泌量の低下などによりリスクが高まります

加齢に伴って、すい臓からのインスリン分泌量が減少し、さらに体力や筋力、活動量の低下などにより、血糖を下げるインスリンの効果が十分に得られなくなります。そのため、高齢になるほど高血糖になりやすく、2型糖尿病を発症するリスクも高くなります。

65歳以上の糖尿病の特徴

以前から糖尿病であった方を含めると、65歳以上のおよそ5人に1人が糖尿病と言われています。糖尿病の罹病期間やその他の病歴、長年の生活習慣・嗜好などにより個人差が大きいものの、以下のような特徴があります。

- ✓ 低血糖になりやすく、その症状(発汗・動悸・手のふるえなど)を自覚しにくい
- ✓ 重症低血糖(意識障害や昏睡、けいれんなど)になりやすく、転倒・骨折リスクも高まる
- ✓ 食後高血糖を起こしやすいが、のどの渇き、多量に水分をとる、尿の量が増えるなどの症状を自覚しにくい
- ✓ 薬の分解や排泄が遅れ、薬が体に残りやすくなり、低血糖や副作用があらわれやすい
- ✓ 細小血管症と大血管症の合併症のリスクが共に高くなる
CHECK▶ 詳細はP2をご覧ください。
- ✓ フレイル、サルコペニア、認知機能障害などの老年症候群を合併しやすい

高齢の方では低血糖症状が見逃されやすく、無自覚性低血糖や重症低血糖を起こしやすいので注意が必要です。



POINT

フレイル、サルコペニアとは？

フレイル …加齢に伴って心身の機能が低下したり、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。食事や運動不足を見直すなど適切な取り組みをおこなうことで改善も可能です。

サルコペニア …筋肉量が減少し、筋力および身体機能が低下した状態です。

合併症のリスクが高くなる？

合併症の種類・頻度に加え、進行度も増します

糖尿病の罹病期間が長い場合、糖尿病特有の合併症である神経障害、網膜症、腎症(細小血管症)を発症する頻度が高くなります。また、高血糖と加齢は動脈硬化を促進するため、動脈硬化から生じる合併症である大血管症が起こるリスクも増加します。合併症は、生活の質と寿命を著しく低下させます。

発症リスクが高まる慢性合併症

血糖値が高い状態が続くと、全身の血管に障害が起きてさまざまな合併症を発症します。

細小血管症 神経障害、網膜症、腎症	細い血管がダメージを受けることによって発症します。合併症の発症、進行がないかどうか定期的に検査を受けましょう。 CHECK▶ 『学ぼう!糖尿病シリーズ 糖尿病性神経障害』 『学ぼう!糖尿病シリーズ 糖尿病網膜症』 『学ぼう!糖尿病シリーズ 糖尿病性腎症』
大血管症 脳血管障害、冠動脈疾患、末梢動脈疾患	動脈硬化が原因で起こります。食事、運動による生活習慣の改善と高血糖や高血圧、脂質異常症の適切な治療で、これらの合併症を予防しましょう。 CHECK▶ 『学ぼう!糖尿病シリーズ 大血管症』

POINT

糖尿病が認知症リスクを高める

糖尿病がある人は、糖尿病がない人と比べると認知症になる可能性が高いと言われています。認知機能の低下は薬の飲み忘れや誤用につながり、計画的な食事管理も難しくなります。心配なことがあれば、かかりつけ医にご相談ください。



65歳以上の糖尿病ならではの注意点は？

個々の心身状態に合わせて目標を設定し、治療に取り組む必要があります

65歳以上の方は、心身の機能の個人差が大きく、重症低血糖が起こりやすい、長年の生活習慣・嗜好を変えにくいなど、年齢ならではの問題があります。それを考慮して個別に目標を設定し、血糖管理や治療をおこないます。血糖管理の目標値は、年齢、認知機能、日常生活動作（ADL）、糖尿病以外の病気、使用する薬剤などを考慮して設定されます。加えて、血圧や脂質、体重の管理にも気を配る必要があります。

薬に関する注意点

低血糖に注意しながら高血糖をゆるやかに改善していくことが重要です。自分の判断で薬をやめたり、減らしたりしないようにしましょう。

⚠ 薬の分解や排泄が遅れ、薬の作用が増強される

加齢によって薬が体に残りやすくなり、薬の作用が強くなって低血糖を起したり、副作用があらわれやすくなります。



⚠ 低血糖に気をつける

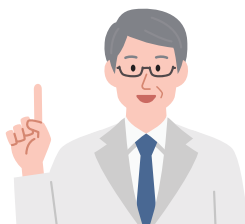
血糖降下薬には、低血糖を起しやすいものがあります。スルホニル尿素薬（SU薬）や速効型インスリン分泌促進薬（グリニド薬）、インスリン製剤を使用している場合、重症低血糖を起すリスクがあるので注意してください。重症低血糖は意識障害や昏睡、認知機能障害、転倒・骨折につながります。

CHECK▶ 『学ぼう！糖尿病シリーズ 低血糖』

⚠ 薬の管理に気をつける

合併症や他の疾患を併発していることも多く、薬の種類や量が多くなります。飲み忘れや飲み間違いの心配があれば、かかりつけ医や薬剤師にご相談ください。

お薬カレンダーを活用したり、服薬時間を忘れないようにアラームを活用する方法もあります。



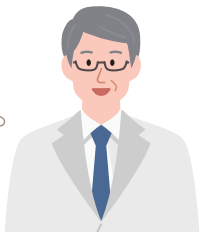
食事の注意点

食事は血糖や高血圧、脂質異常症、体重の管理においても大切です。高齢の方は低栄養になりやすいので、医師・管理栄養士と相談しながら、食事内容を調整しましょう。

⚠ 適正なエネルギー量とバランスのよい栄養摂取を心がける

食べすぎも、量が少なすぎて栄養不足となるのも体の負担になります。主食、主菜、副菜を揃え、栄養素を過不足なく摂りましょう。特にタンパク質が不足すると、筋力が落ちやすくフレイルやサルコペニアに陥りやすくなります。予防のためには、タンパク質を十分に摂りましょう。

腎機能障害がある場合は、タンパク質制限が必要になることがあるので、医師と相談しましょう。



⚠ よく噛んで食べる

加齢とともに噛む力や飲み込む力が低下することがあります。喉に詰まらせたり誤嚥にもつながるので、よく噛んでゆっくり食べることを心がけましょう。歯に問題がある場合はきちんと治療しましょう。



⚠ 食事サービスや宅配弁当の利用も考慮する

自炊や食品の買い物ができない場合は、食事や食材の宅配サービスを利用したり、行政に相談してホームヘルパーの利用などを検討しましょう。



POINT

歯周病に注意！

高齢で糖尿病があると歯周病にかかりやすくなり、血糖管理が不良の場合、歯周病が悪化しやすくなります。歯周病は脳や心臓、肺などの疾患に悪影響があるとも言われています。毎日ケアをおこなって口の中を清潔に保ち、歯周病があればきちんと治療しましょう。定期的な歯科検診を受けるようにしてください。

● 運動の注意点

適度な運動は、高血糖や高血圧、脂質異常症の改善だけでなく、フレイルやサルコペニアの予防、体力維持、リフレッシュにもつながります。

⚠ 持病がある場合は医師と相談する

糖尿病だけでなく、心臓や腎臓の病気、膝関節、腰の痛みなどがある場合は、無理な運動で悪化することがあります。事前に医師と相談し、指示された範囲でおこなってください。



⚠ 転倒防止のため準備運動をする

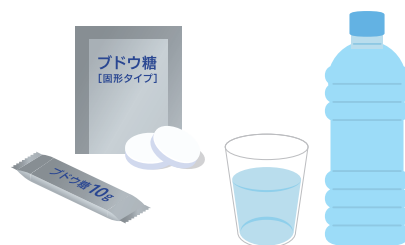
高齢であることに加え、神経障害があるとふらつきやすくなります。転倒などの事故を防ぐために準備運動をおこない、また運動後のクールダウンと休養も忘れないようにしましょう。

運動に適した服装、ウォーキングシューズで



⚠ 低血糖に備える&こまめに水分補給する

スルホニル尿素薬(SU薬)やインスリン製剤を使用している場合は、ブドウ糖を用意して低血糖に備えましょう。また、喉の渇きを感じにくく、脱水症状になる可能性があるため、しっかり水分補給をしながら運動しましょう。



⚠ いつでも、どこでもできる運動から始める

無理な目標は立てずに、ウォーキングなど、いつでも、どこでもできる運動から始めましょう。また、万歩計を利用する、仲間と一緒に楽しくおこなうことも、継続するための励みになります。



おすすめの運動

週に150分以上のウォーキングや水泳など全身を使った有酸素運動と、週に2~3回(連続しないで)の軽い筋力トレーニング(レジスタンス運動)が目安です。無理のない範囲でおこなってください。

有酸素運動	レジスタンス運動
<p>中程度の負荷で、継続しておこなえる運動</p> <p>踏み台昇降運動 ウォーキング</p> <p>軽いジョギング 水中歩行・水泳</p>	<p>筋肉量を増やし、筋力アップを図る運動</p> <p>スクワット かかと上げ・つま先上げ</p> <p>膝伸ばし ゴムチューブを使ったチェストプレス</p>

バランス運動	ストレッチ
<p>転倒防止の運動</p> <p>片足立ち</p>	<p>柔軟性を改善する運動</p> <p>アキレス腱伸ばし 大腿四頭筋伸ばし</p>

CHECK 運動に制限がない方は、運動の強度や頻度について『学ぼう!糖尿病シリーズ 運動』をご覧ください。

