

高齢(65歳以上)の糖尿病患者様は、高齢になって発症された方と青壮年発症の糖尿病で高齢になった方とに分かれます。患者様の年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性を考慮して、血糖コントロールの目標を決めます。高齢者では、細小血管症、大血管症、糖尿病と無関係の合併疾患、老化などを原因としてADL低下、認知機能低下、低栄養など自立生活、自己管理を困難とする機能障害を持つ頻度が高くなります。

高齢者では特に低血糖に注意が必要です。空腹時の入浴は避けるのが望ましいです。また高齢者の低血糖は転倒を起こしやすく、認知症と間違われやすいです。

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標

患者の特徴・健康状態		カテゴリー I		カテゴリー II	カテゴリー III
		① 認知機能正常かつ ② ADL 自立		① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的 ADL 低下、 基本的 ADL 自立	① 中等度以上の認知症または ② 基本的 ADL 低下 または ③ 多くの依存症疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤、SU薬、グリッド薬など)の使用	なし	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 下限 6.5%	75歳以上 8.0%未満 下限 7.0%	8.0%未満 (下限 7.0%)	8.5%未満 (下限 7.5%)

※糖尿病治療ガイド 2016～2017 より引用

✦ 高齢者の糖尿病の増加と重症化

- ・食生活の欧米化(高脂肪食)と独居による気ままな偏りのある食生活。
- ・サルコペニアによる運動能力の低下。
- ・歯周病との悪循環(残存歯の減少/咀嚼能力の低下/食物繊維摂取量の減少)
- ・味覚の鈍麻。
- ・多臓器障害による薬物治療の困難さ。

✦ 高齢糖尿病患者様の食事要点

- ・バランスのよい食事: 主食+主菜+副菜(野菜料理 2品)を揃えるようにする。
主食は計量しましょう。
- ・食事の時間は概ね決めておきましょう。
- ・間食(おやつ)を摂り過ぎて次の食事が減らないようにしましょう。低栄養の予防。
- ・高血圧の予防: 減塩食品(調味料)、旨味、酸味などの利用で減塩しましょう。
- ・飲水量の確保: かまめな飲水を心がけましょう。水やお茶で 1日 1500ml程度の水分を摂るように。カフェインやアルコールは、利尿作用を促すため水分補給にはなりません。

今回は、4月18日(水)テーマ「**外食やコンビニでも栄養ってとれる?**」です

春日野会病院 糖尿病教室