

秋田厚生医療センター 糖尿病教室

糖尿病とともに元気に長生きする



秋田厚生医療センター
糖尿病・代謝内科
高嶋 悟

糖尿病とは

- 長期間にわたって血糖値が慢性的に高い状態が続く疾患です
- 長年の経過で**眼**、**腎臓**、**神経**、**心・脳血管**などに**合併症**が起こりやすくなります
- 初期段階では、症状がないことがほとんどです
- 健診などで早期に発見し、血糖値を良い状態に保つと、合併症は起きづらくなります
- 逆に血糖値が高い期間が続くと、**心筋梗塞**や**脳梗塞**といった合併症を若年で発症してしまうことがあり、寿命を縮めてしまう可能性があります

2011～2020年の10年間の調査では・・・

- **糖尿病患者さんの平均死亡時年齢は、男性 74.4歳、女性 77.3 歳で、前回調査と比べて男性で 3.0 歳、女性で 2.2 歳の延命が認められました**

 **糖尿病の治療法や生活改善の方法が進歩して、
日本の糖尿病患者さんの寿命は伸びています**

アンケート調査による日本人糖尿病の死因—2011～2020 年の10年間、68,555名での検討—
糖尿病 67(2):106～128, 2024

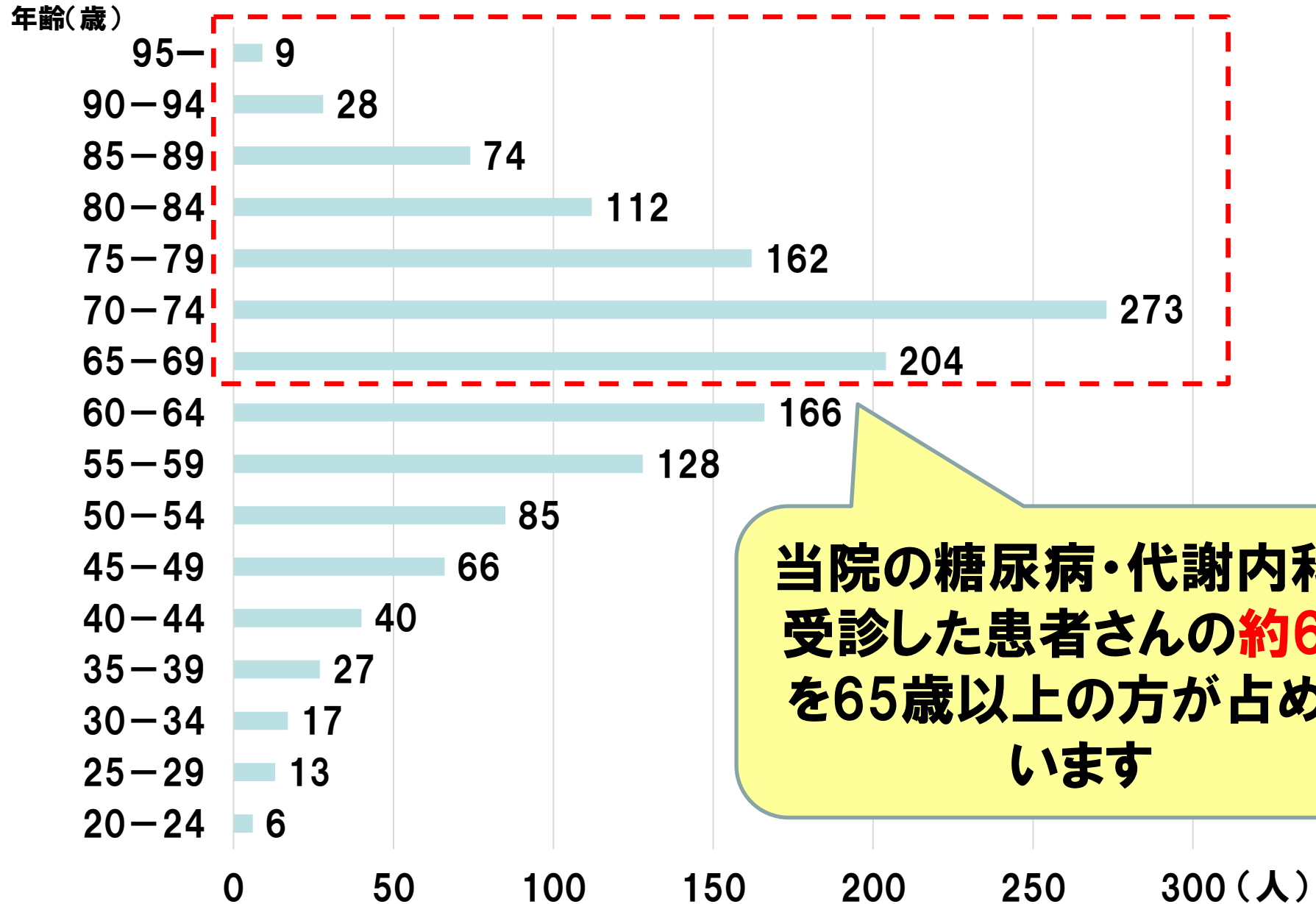
2011～2020年の10年間の調査では・・・

- 糖尿病患者さんの**死因の第1位は悪性新生物(がん)**(肺癌 7.8%, 膵癌 6.5%, 肝臓癌 4.1%), 第2位は感染症, 第3位は血管障害(脳血管障害 5.2%, 虚血性心疾患 3.5%, 慢性腎不全 2.3%)で, **悪性新生物の増加**および**血管障害の減少傾向**が継続していました

 **定期的に通院していても, やはりがん検診は重要です!!**

アンケート調査による日本人糖尿病の死因—2011～2020年の10年間, 68,555名での検討—
糖尿病 67(2):106～128, 2024

2019年11月1日～11月30日に当院糖尿病・代謝内科を受診した患者数



ところで、「平均寿命」と「健康寿命」をご存知ですか？

- 平均寿命とは「0歳における平均余命」のことです。2019年の我が国の平均寿命は、男性81.41歳、女性87.45歳でした。
- 一方、健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。2019年の健康寿命は、男性72.68歳、女性75.38歳となっています。
- 平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、健康上で何かしらの問題を抱えながら日常生活を送っているということになります。日本人の男性では約9年、女性では約12年の差があります。

厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト」より

- **自立して健やかに長生きする ⇨ 健康寿命を伸ばす**
- **健康寿命を伸ばすには、「老年症候群」の出現に注意することが必要です**
- **高齢者の糖尿病患者さんは、老年症候群をきたしやすい傾向があります**

高齢者の糖尿病患者さんにはどんな特徴があるの？

- 食後の高血糖や、低血糖をおこしやすい
- 腎臓の機能が悪いと、薬の副作用が起こりやすくなる
- 動脈硬化の合併症（心・脳血管疾患）が多い
- 老年症候群をおこしやすい

老年症候群とは？

老年症候群とは、高齢期に多くみられ、対処せずにいると生活の自立度低下につながり得る症状や症状の組み合わせのことです。特に75歳以上の後期高齢者で増えてきます。

- 認知症
- うつ
- ADL(日常生活動作)の低下
- 転倒・骨折
- 尿失禁
- 低栄養
- サルコペニア
- フレイル など

サルコペニアとは？

- **サルコペニア**とは、加齢と関連して**筋肉量が低下**し筋力や身体機能の低下が起こる症候群です
- もともと筋肉量は、40歳ごろから徐々に低下していきます
- 筋肉量が低下する年齢になったのにもかかわらず、適切な栄養摂取や運動をせずにいると、年齢を重ねるごとにその速度は加速していきます



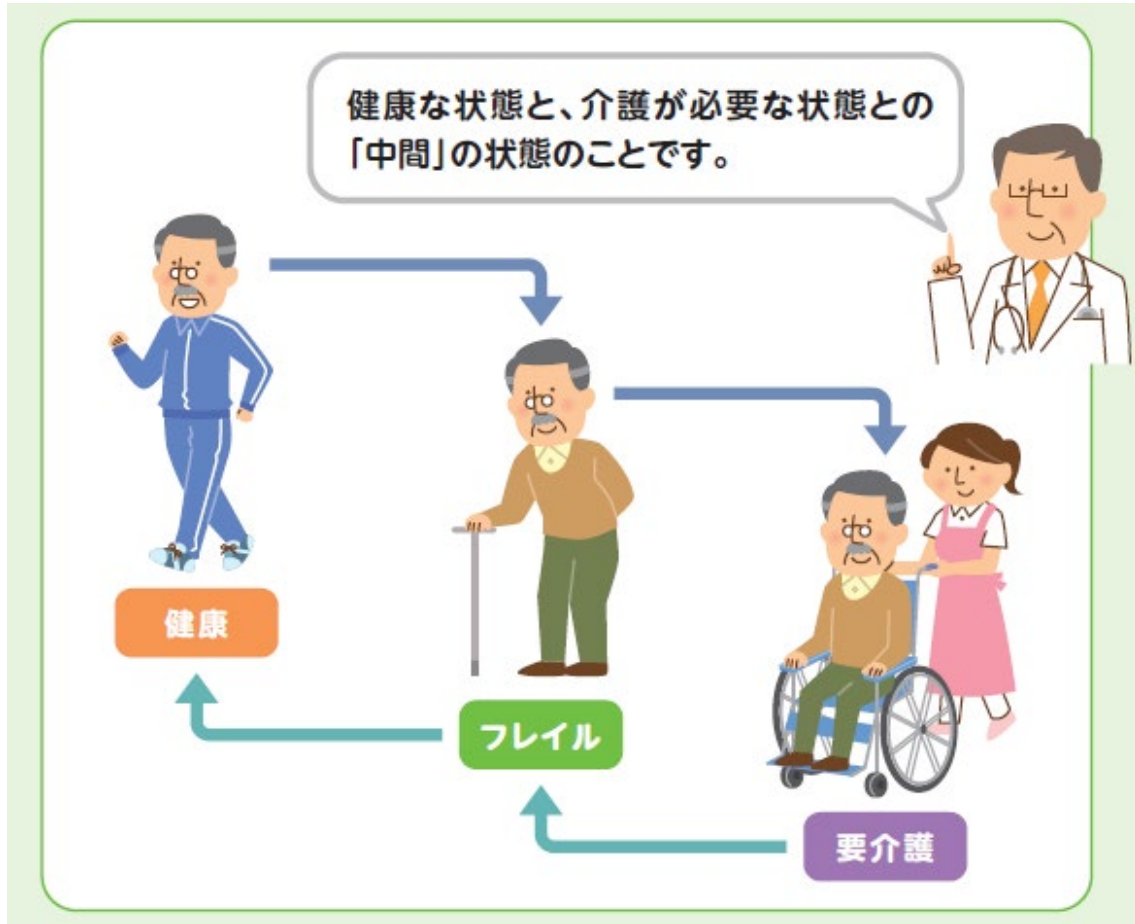
転倒，骨折，寝たきりの原因

サルコペニアのチェック方法

筋肉量の低下
＋
筋力の低下
または
身体能力の低下

- 具体的には「歩く速度」、「握力」、「筋肉量」などを測定して診断します
- 日常生活の中では、「階段の手すりをつかまらなると上がれない」、「ペットボトルのキャップを開けにくい」、「重いものを持ち上げられない」などが判断の目安となります

フレイルとは？



- フレイルは、健康な状態と、介護が必要な状態との「中間」の状態です
- 介護が必要な状態になってしまうと健康な状態に戻すのは難しくなりますが、フレイルの段階であればまだ間に合います
- 適切な対策をすることで、フレイルの進行を防ぐだけでなく、健康な状態に戻すこともできます

フレイルのチェック方法

5項目のうち1～2つ当てはまれば「プレフレイル(フレイル予備軍)」、3つ以上に当てはまれば、「フレイル」と診断されます(日本版CHS基準)

項目	診断基準
体重減少	6か月で2kg以上の意図しない体重減少があった
筋力低下	握力が男性で28kg未満、女性で18kg未満
疲労感	ここ2週間以内にわけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	通常歩行速度が毎秒1.0m未満(5m歩くのに5秒以上かかる)
身体活動	1週間の内で一度も軽い運動や体操、スポーツをしていない

糖尿病と認知症

- 高齢者糖尿病の患者さんでは、血糖値が高い状態が長期間続くと**認知症**や**認知機能低下**が起こりやすいことが報告されています
BMC Public Health 2008; 8: 54
- 糖尿病患者さんは糖尿病がない人と比べて、アルツハイマー型認知症が約1.5倍、血管性認知症が約2.5倍発症しやすくなると言われています
- 重症**低血糖**を何度も起こすと、認知症リスクが上昇することも報告されています

高齢糖尿病患者の低血糖症状

高齢者の糖尿病患者さんが**低血糖**の状態になると、**冷や汗**、**手の震え**といった症状の他に、以下のような気が付きにくい症状を訴えることもあるため注意が必要です

- 力が入らない
- ふらふらする
- 鬱(うつ)のような症状
- 落ち着かない
- 錯乱・認知症のような症状

「老年症候群」を進行させないためには

- **食事療法（減塩, 節酒, 十分なタンパク質の摂取）**
- **適度な運動（軽度の筋力トレーニング, 有酸素運動）**
- **タバコは吸わない**
- **社会参加（家に閉じこもらない）**
- **低血糖を起こさないようにしながら, 血糖値を良好な状態に維持する（糖尿病の治療をつづける）**

食事療法

- **野菜や魚の摂取が多いバランスのよい食事を摂りましょう**
 - 「野菜や魚が多い食事」は「脂肪が多い食事」にくらべて死亡率が減少することが報告されています
- **高齢者のフレイル・サルコペニア予防のためには、十分な**タンパク質**を摂りましょう**
 - ただし、腎臓の機能が悪い方はタンパク質を摂りすぎてはいけないとされているため、主治医の先生とよく相談してください
- **ビタミンD**を多く含む食品(魚,きのこ類など)は骨だけでなく、筋肉の維持にも良いとされています

患者さんひとりひとりの認知機能や体の状態によって、糖尿病・HbA1cの目標値は変わってきます。主治医の先生と相談してみてください。

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標(HbA1c値)

認知機能		正常 かつ 自立		軽い障害 または 少し低下	認知症など または 大きく低下
日常生活動作		自立		少し低下	大きく低下
重症低血糖が 危惧される薬 剤（インスリ ン，SU薬， グリニド薬な 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%)

高齢者糖尿病の治療向上のための日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会

まとめ

- **老年症候群**を引き起こさないためにも、今のうちから**糖尿病治療**をきちんと続けましょう。
- **食べ過ぎ**、**肥満**はよくありませんが、**栄養不足**、**やせすぎ**もよくありません。
- **バランスのよい食事**、**適度な運動**をとりいれて、**健康寿命**をのばしましょう。