

高齢者糖尿病

高齢者：65歳以上 75歳以上で合併症+は特に注意！

高齢者が糖尿病になると
...何が問題でしょうか？

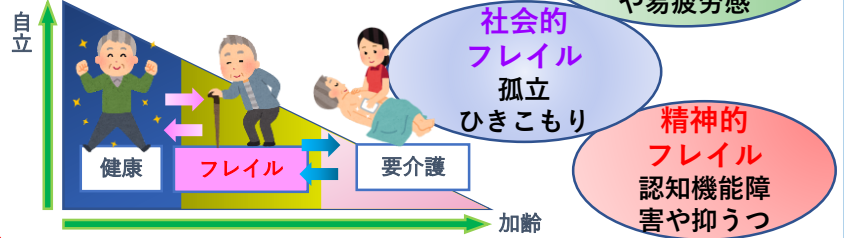
老年症候群を合併しやすい
(約2倍)

●糖尿病はフレイル・サルコペニアをきたしやすい (約1.5倍)

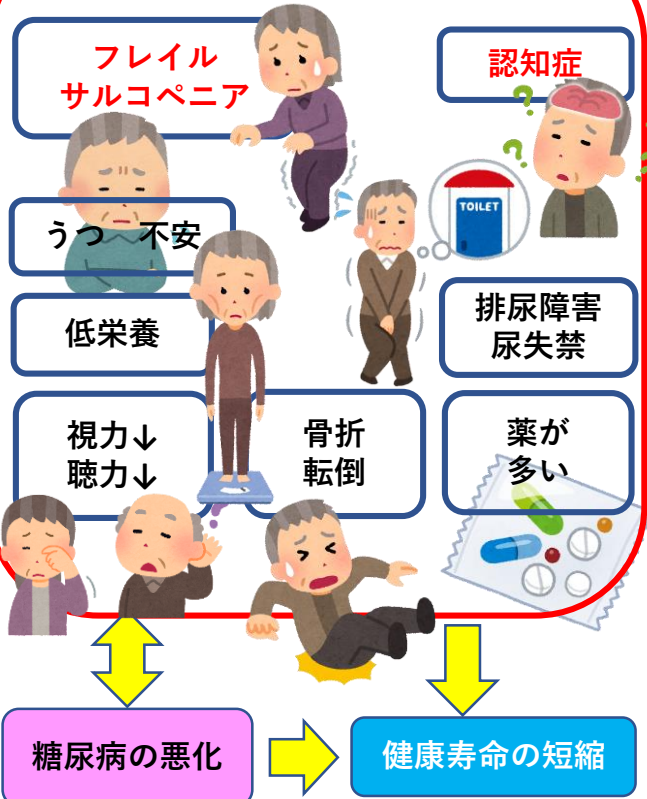
「フレイル」
高齢者が身体能力や回復力が低下し、虚弱となった状態
要介護・QOL低下、死亡リスク↑

「サルコペニア」
高齢期の骨格筋量の減少
筋力低下・身体機能低下

健康と要介護の中間点



老年症候群



あなたのフレイル度は？

- 最近、体重が落ちている
- なんだか疲れている
- 手の力（握力）が落ちた
- 動くことが少なくなった
- 歩く速度が遅くなった
- なんだか憂鬱である
- 物忘れが多いと言われる
- 最近買い物などが減った
- 家の閉じこもりが多い
- 人と接する機会が少ない

●糖尿病は軽度認知障害や認知症の危険因子(1.5~2倍)
* HbA1c8.0%以上は 認知症リスクが2倍以上

●重症低血糖は、認知症発症の危険因子 (1.5~2倍)
* 重症低血糖の患者では65歳以上が80%以上 (2型糖尿病)

**●認知症やフレイルを予防するためには
しっかり食べて、よく歩く！**

- 低栄養をさげ、バランスの取れた**食事療法**
- 筋肉量と体力を維持する**運動療法**
- 社会参加**、家族や仲間と**仲良く暮らす**
- 低血糖をおこさない、適切な**薬物療法**

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c値)

| 患者の特徴・健康状態 ^{注1)} | カテゴリーI | カテゴリーII | カテゴリーIII | |
|---|-------------------|------------------------------|-------------------------|----------------|
| 重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤, SU薬, グリニド薬など)の使用 | なし ^{注2)} | 7.0%未満 | 7.0%未満 | 8.0%未満 |
| | あり ^{注3)} | 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%) | 8.5%未満(下限7.5%) |

あなたの診療メモ (主治医にも確認)

併存症 ()

フレイル度 点 / 10点

低血糖を起こしやすいお薬の有無 (有る/なし)

目標HbA1c値 %