

高齢者糖尿病の食事療法

高齢者糖尿病患者の食生活の問題

- 低栄養(サルコペニア・フレイル) ... 筋肉量減少による血糖コントロール悪化
- 噛む力・飲み込む力の低下 ... 食事バランスの偏り(野菜不足や糖質過剰)
- 家事(買い物・調理)の負担や ... 食事量の低下、食事バランスの偏り
気分の落ち込み

最近の食事療法の考え方

年齢 ~50 55 60 65 70 75 80 85 90~(歳)

年齢別の課題
過栄養、メタボ 予防
過栄養、低栄養 個別対応
低栄養、フレイル 予防

目的 生活習慣病予防

フレイル・サルコペニア 予防

栄養の考え方 **食べすぎ予防** **ギアチェンジ** **しっかり食べる**

蜀谷雅文、医事新報4797「高齢者の栄養管理」p41-47の図4から引用改変
高齢者ケアに携わるすべての方へ『食べるにこだわるフレイル対策』(東大・飯島勝矢)

「日医かかりつけ医機能研修制度 平成30年度応用研修会」3. フレイル予防、高齢者総合的機能評価(CGA)・老年症候群、糖尿病失



1. 低栄養に注意！！

正常な筋肉



筋肉では血液中の糖をたくさん取り込み、糖を貯蔵したりエネルギーに変えるはたらきがあります。

低栄養の筋肉



筋肉が弱く・少なくなると血液中の糖を取り込むはたらきが弱まります。(高血糖)



2. 食事療法は年齢に合わせて！！

- 食事療法のポイントは**年齢とともに変化**します。
- たとえば**高齢者**では若い人に比べ特に「**やせ**」に注意が必要です。まずは自分の適正な体重を知りましょう。(表1)
- サルコペニア予防には良質なタンパク質の摂取が必要です。まずは「**主菜から先に食べる**」ようにしましょう。

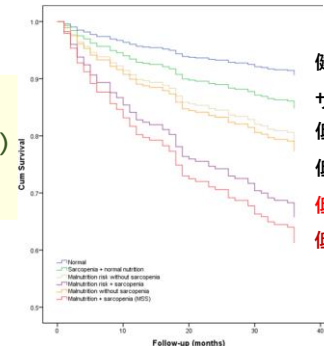


3. 無理せず、食べる楽しみを大切に

- 健康で美味しい食事には「**歯の健康**」も大切です。定期的に歯科を受診しましょう。
- 大切なライフイベント(お祝い等)の食事を楽しめるよう普段の血糖コントロールをよくしておきましょう。
- お買い物や調理の負担などお困りの際は利用できるサービスについて身近なスタッフにお尋ねください。



低栄養に伴うサルコペニアの総死亡リスク



健康者

サルコペニアのみ

低栄養リスクのみ

低栄養のみ

低栄養リスク+サルコペニア

低栄養+サルコペニア



総死亡ハザード比
4.78倍

総エネルギー摂取量(kcal/日)

= 目標体重(kg)×エネルギー係数(kcal/kg)

(表1)

高齢者の目標体重の目安

年代	目標体重(BMI)
65歳未満	22
65~74歳	22~25
75歳以上	22~25

(表2)

身体活動レベルとエネルギー係数の目安

身体活動レベル	エネルギー係数(kcal/kg)
軽い労作 (大部分が座位の静的活動)	25~30
普通の労作 (座位中心だが通勤・家事・軽い運動)	30~35
重い労作 (力仕事、活発な運動習慣)	35~

※現体重に基づきフレイルやADL、合併症、摂取状況などの評価を踏まえ判断する。

最近一週間のうち、10種類の食品をほぼ毎日食べていますか？
ほぼ毎日食べる場合は「1点」、そうでない場合は「0点」で合計点を出します。

食品摂取の多様性スコア
(Dietary Variety Score)

①肉	点	⑥緑黄色野菜	点
②魚介類	点	⑦海藻類	点
③卵	点	⑧いも	点
④大豆・大豆製品	点	⑨果物	点
⑤牛乳	点	⑩油を使った料理	点
あなたの点数は？ ----- 点			

主菜から食べる



肉・魚から



主食

主菜

副菜

良質なたんぱく質(ロイシン)の摂取

あなたの診療メモ 主治医に確認

年齢は？ () 歳 腎機能は？ eGFR()
身長 () cm 体重 () kg BMI ()
食品摂取多様性スコアは？ () 点 **7点以上をめざそう**
目標体重は？ : 表1から () kg ①
エネルギー係数は？ 表2から () Kcal/kg ②
総エネルギー摂取量は？ = ①×② () kcal/日

高年齢者糖尿病の運動療法

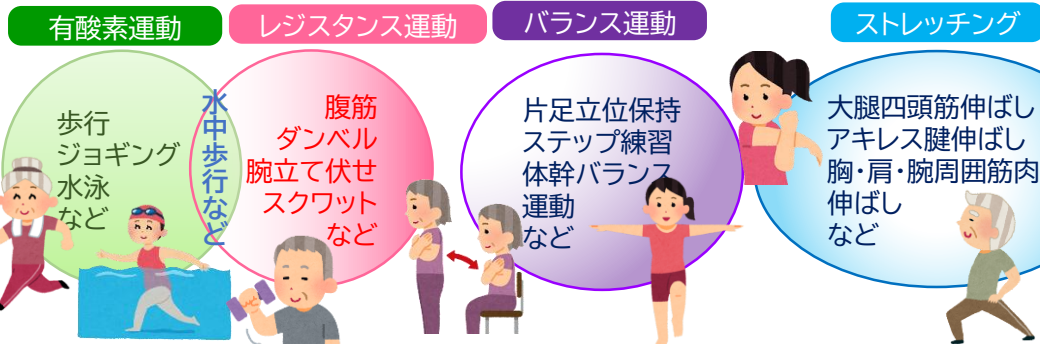
しっかり食べて、よく歩く！
そして、天寿を全うする直前まで健康で生ききりましょう！



運動療法の意義

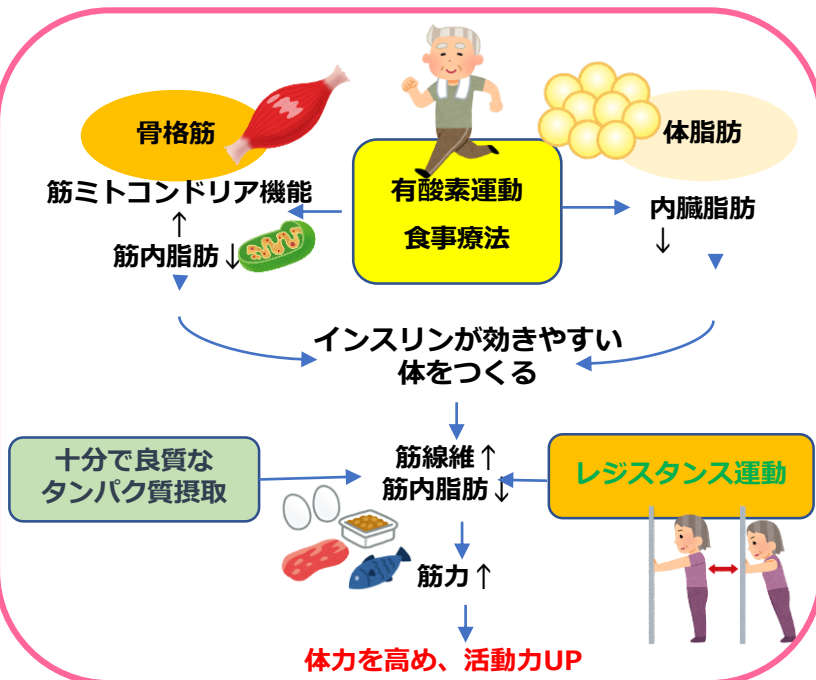
- 血糖コントロールの改善
- 健康長寿の延伸
- ADLの維持
- フレイル予防
- 認知機能低下の抑制

高年齢者に適した運動療法



有酸素とレジスタンス運動の組み合わせが重要！

運動する際の注意点



- 運動の制限がないか主治医に確認！
- 低血糖になるお薬を飲んでる場合はブドウ糖の携行などの準備を！
- 転倒などのリスクがないか確認しよう！
- 準備運動、整理運動をしっかりとしよう！
- 運動に適したウォーキングシューズを！
- 万歩計を利用したり、仲間を作ろう！

運動療法を禁止、制限する場合

- 空腹時血糖値 > 250mg/dl, 尿ケトン陽性
- 増殖網膜症・眼底出血
- 腎不全の状態（医師に相談）
- その他高度の合併症（専門医に相談）
- 整形外科疾患の合併（専門医に相談）
- 足壊疽合併や高度の自律神経障害

フレイル対策としてのレジスタンス運動の具体例

- 下肢筋のような大きな筋肉を対象とした運動、具体的にはスクワット、踵上げ、つま先踵上げ運動などが望ましい。
- 立位保持が困難な場合は、膝伸ばしや足踏み運動など、低負荷の運動でも有効である。
- ゴムチューブを用いた運動（椅子に座り上肢・体幹の筋力をつけるチェストプレスなど）も有用である。



あなたの診療メモ 主治医に確認

- 低血糖を起こすお薬の有無は？（ ）
- 運動の制限はありませんか？（ ）
- 転倒のリスクはありませんか？（ ）
- どのような運動から始めますか？（ ）