

新型コロナウイルスの影響で、2020年度から糖尿病教室開催の代わりにニュースレターを作成しています。皆様に糖尿病についての情報提供ができたと思いますので、日常生活の中で役立てていただけると幸いです。

高齢者の糖尿病

外来看護師 CDEJ 山下紋



高齢の糖尿病患者さんが増えています

糖尿病になる人数は、年齢とともに増加しますが、最近の調査では、60歳を超えると5～6人に1人が糖尿病という驚くべき数字です。また、加齢とともに、糖尿病の合併症が多くなり、他の疾患の合併の頻度も高くなります。



60歳を超えると、
5～6人に1人が糖尿病

高齢者の糖尿病の特徴

- ①糖尿病になってからの期間やそれまでの治療・生活様式などによる、病状・体力の個人差が大きい。
- ②インスリンの分泌と、インスリンの効き方の両方が加齢とともに低下し、血糖値が高くなる。
- ③網膜症や腎症、神経障害などの糖尿病の合併症の頻度が高くなる。
また加齢とともに動脈硬化やがん、認知症になったり、日常生活動作(ADL)が低下したりしやすく、多病の人、要介護の人が増える。
- ④腎臓の働きが低下して、尿糖が血糖の割に少なくなる。また、薬剤が体内に蓄積しやすくなる。
- ⑤体力・筋力が低下し、運動療法に加減が必要になりやすい。
また、転倒や骨折の危険が増える。
- ⑥低血糖が起こりやすく、かつ低血糖のはっきりした症状が現れにくくなるため、対処が遅くなりがち。また、低血糖が認知機能の低下やうつ傾向を招くことが示されていて、重度の低血糖では死亡の危険性まで高くなる。
- ⑦認知機能の低下が起こりやすく、糖尿病の治療に支障が出てくる人が多くなる。
- ⑧自覚症状を「年のせい」にして見過ごしたり、あきらめたり、家族へ遠慮したりと、治療への意欲が低いことがある。
- ⑨それまでの生活習慣をなかなか変えられない。



療養生活における特徴・ポイント

高齢者であっても基本的な治療と指標は若い人と変わりません。
ただし、加齢による心身の変化に対する工夫が必要です。



食事療法

- ・好みや食生活をなかなか変えにくい
- ・調理する立場にいないため、思うような食事療法ができない
- ・そこまで食べていないのに高血糖になる
- ・食欲がない、歯がない、義歯が合わない、むせるなどの理由のために、少量しか食べられず、カロリー不足や栄養が偏りがちになる
- ・定期的に栄養指導を受け、食生活の見直しをしましょう



運動療法

高齢になると、運動が必ずしもプラスになるとは限りません

- ・心肺の機能や膝関節などに何らかの問題を抱えている人が少なくない
- ・不用意な運動の開始は、別の病気（狭心症や心不全、関節炎など）を誘発することがある
- ・運動療法を始める前に主治医のメディカルチェック（健康診断）を受け、体力に合った範囲内で行うことが大切です



薬物療法

- ・腎機能が低下している人が多く、薬の排泄が遅れがちになる
- ・他の疾患の薬も内服している場合が多く、その弊害が出やすい
- ・医師の指示通り薬を内服しましょう
- ・お薬手帳を携帯しましょう



患者さんへの意識調査によると、健康維持の体操や趣味、社会活動などを積極的にしている人ほど、病気に対する負担感が軽減する、健康に長生きできるという結果がでています。「高齢者だから」「病気があるから」とちどこまっているよりも、好きな趣味に没頭したり社会活動に参加するなど、積極的な生き方のほうがよりよい人生になるということです。



出典：糖尿病ネットワーク 糖尿病セミナー04.高齢者の糖尿病
<https://dm-net.co.jp/seminar/>

● 糖尿病・内分泌科外来のご案内 ●

糖尿病の診断・治療・合併症の予防と治療、甲状腺疾患に対応しています。

曜日	月	火	木	金
受付時間	13:00～15:00		13:00～16:00	
診療時間	13:30～15:30		13:30～16:30	