

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局 TEL053(463)4312 みかん薬局 TEL053(584)2230 いちご薬局 TEL055(946)6430

今回は糖尿病、特に高齢者の糖尿病についてお話しします。

糖尿病とは

膵臓から出るインスリンというホルモンの作用により、ブドウ糖を蓄えておくことができます。インスリンの作用が低下して、ブドウ糖を十分に蓄えられなくなると、血液中に過剰のブドウ糖が増えて、血糖値が高くなってしまいます。これが糖尿病です。

ブドウ糖は炭水化物をとることで体内に取り込まれて肝臓、筋肉、脂肪組織に蓄えられてから、血液によって全身に運ばれ、エネルギー源として使われます。

糖尿病には1型と2型があります。1型は自己免疫疾患などが原因となり、インスリンを出す膵臓の細胞が壊されることで、起こります。

2型はインスリンの効きが悪くなることや、インスリンを出す能力の低下が原因で起こります。日本の糖尿病患者の90%はこの2型と言われています。



合併症

糖尿病を放っておくと、全身の血管が障害されて、様々な合併症が起こります。

合併症	症状・特徴
糖尿病網膜症	目の奥の細い血管がもろくなり、出血したり詰まったりします。視力が落ち、失明することもあります。
糖尿病腎症	腎臓の細かい血管がもろくなり、老廃物や塩分、水などをろ過する機能が失われていきます。その結果、腎臓での老廃物を排泄する働きが失われていき、尿にたんぱくが出るようになります。透析療法になる原因の第1位です。
糖尿病神経障害	足の末梢神経が障害され、足先や足裏にしびれや痛みを感じます。進行すると壊疽（えそ）を起こして足を切断することもあります。
動脈硬化	太い血管が障害され、脳梗塞や心筋梗塞を起こす危険性が高まります。

高齢者の糖尿病

糖尿病は特に高齢者に多く、70歳以上では4割以上が糖尿病かその予備軍です。

糖尿病の検査値はヘモグロビンA1cという数値で示されます。これは過去1~2ヶ月間の血糖の状態を示しています。一般成人の合併症を防ぐための目標値は7.0%未満（正常値は6.2%未満）です。

高齢者の糖尿病の治療は、合併症の予防に加え、老年症候群（認知機能の低下、転倒、骨折など）の予防や生活の質の維持、向上が重要な目的です。その治療方針に応じて、下の表に示すように高齢者独自のヘモグロビンA1cの目標値が定められました。

		認知機能・日常生活動作			
		正常		少し低下	低下（要介護）
重症の低血糖が心配される薬の使用の有無 （インスリン注射やグリメピリドなど）	なし	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり	65~74歳 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%

ただしこの目標値は、健康状態や症状等により個々に設定されます。自分の薬が低血糖を起こしやすいかどうか、医師や薬剤師にお尋ね下さい。

高齢者は薬を分解する肝臓の機能や、薬を排出する腎臓の動きが低下していて、薬が効きすぎてしまい、その結果低血糖を起こしやすくなります。重い低血糖は心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなり、また認知機能にも障害を与えます。そのため、高齢者は日常生活動作や認知症の状態により、目標とする数値が一般成人に比べてゆるめになっています。

治療の基本は食事や運動など生活習慣の改善です。

食事・運動のポイント

- 1日3食、きちんととる。腹八分目、栄養バランスよく、特に食物繊維を多くとる。
- 低栄養にならないように。筋肉量が減ってくるため、その材料となるたんぱく質を多くとる。
- 体力に合わせ無理せず、スクワットやウォーキングなどをすると、体内のブドウ糖が消費されます。

食事療法や運動については、腎臓に合併症ある方、体に痛みがある方などは制限が必要な場合があるので、医師に相談して下さい。