

青なぎ通信

2022. 2. 1 (第 21 号)
氷見糖尿病対策推進連絡会作成
事務局：高岡厚生センター氷見支所
監修：福田内科医院 福田 一仁 院長

*青なぎとは、世界糖尿病デーのシンボルカラーの「青」と凧いだ海のように血糖が落ち着くようにという願いが込められています。

高齢者は糖尿病の食事療法や運動療法を行うことが難しい場合が多く、低血糖に十分注意する必要があります。そこで、今回は高齢者の療養上の留意点をお伝えします。

高齢者によくみられる急性症状① シックデイ

【シックデイとは】

- 糖尿病患者が風邪等の感染症にかかり、発熱や脱水、下痢、嘔吐、食事が食べられないことによって血糖が極めて不安定になり、直ぐに対処が必要な重篤な症状になることがあります。
- 発熱や脱水になると血糖が上昇、食事が減ると低血糖になるため注意が必要です。

高齢者によくみられる急性症状② 低血糖

【高齢者の特徴】

- 低血糖による空腹感、手の震え、冷汗などの典型的な症状が出にくいので、気づかないことが多く、意識がなくなるなどの重症低血糖になりやすい。
- 頭がぼーっとする、何となく不安になる、動悸、頭痛、眼がかすむ、動作が遅くなる等も低血糖の前兆の症状となるので、注意が必要です。



【低血糖を起こす原因】

- 食事が食べられない、食事が遅れた、お酒を多く飲んだ、運動をしすぎた等
(※心臓や血管の薬や、高血圧症の薬、抗菌薬(抗生物質)等が低血糖の原因になることも!)

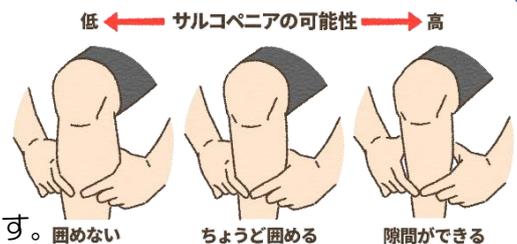
高血糖予防のためのサルコペニア対策

【サルコペニアとは】

- 全身の筋肉量が減り、筋力や運動機能が低下した状態

【サルコペニアの自己チェック方法】

- ①両手の親指と人差し指で輪っかを作ります。
- ②ふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲みます。 囲めない ちょうど囲める 隙間ができる
- ③右の図を確認し、サルコペニアかどうかを確認してみましょう。



【サルコペニア対策】

- 糖の消費は 70% を筋肉で消費します。運動により筋肉を動かし、糖を消費することで、血糖を下げるができます。
- 高齢になると、活動量が減るため、筋肉量や筋力も低下しやすくなります。
- サルコペニアの予防ために、食事療法だけでなく、運動療法を行うことがとても重要です。



※高齢者の糖尿病治療は、食事や内服の管理等、周囲の理解とサポートが不可欠です。

ご家族等の協力を得ながら血糖をコントロールし、元気に過ごしましょう!