

青なぎ通信

2025.8月発行（第31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：日本糖尿病学会専門医
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」と風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。

知っていますか？65歳以上の糖尿病との付き合い方！

ポイント① 血糖コントロールの目標を確認しましょう！

一般的な合併症予防の為の目標は、HbA1c 値 7.0%未満とされています。

一方、65歳以上の糖尿病がある人は、加齢に伴う身体の変化により低血糖になりやすく、年齢や身体の状態に合わせた血糖コントロールが推奨されています。

◎下の表からご自身の目標を確認し、分からないことがあれば主治医に聞いてみましょう！



感想やご意見をお待ちしてます！

表1:本人の健康状態(日常生活状況や認知機能レベル)と目標の HbA1c 値(血糖コントロール指標)

健康状態	生活の自立度	自立		自立・要支援	一部介助・全介助
	認知機能	かつ 正常		または 軽度低下～ 軽度認知症	または 中等度以上の 認知症
	その他				または 他に多くの病気を併発・ 機能障害がある
HbA1c 値 目標	薬の使用 なし	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
★重症低血糖 リスクのある 薬の使用 ・SU薬 ・インスリン製剤 ・グリニド薬 等	★ 薬の使用 あり	65歳以上 75歳未満	75歳以上	8.0%未満 (下限 7.0%)	8.5%未満 (下限 7.5%)
		7.5%未満 (下限 6.5%)	8.0%未満 (下限 7.0%)	低血糖は、転倒や骨折 認知症にも繋がる！	

出典：日本糖尿病学会 編著, 糖尿病治療ガイド 2024. 文光堂, 2024 より改変

ポイント② バランスよく適切な量の食事を摂りましょう！

高齢になって食事を制限しすぎると、筋肉が衰えてフレイル(虚弱状態)・要介護に繋がることも…
主治医と相談し、適切なエネルギーとタンパク質を摂りましょう！

バランスの良い
適切なエネルギー量の食事



タンパク質を
多く含む食材



ポイント③ 目標体重(65歳以上のBMI値)を維持しましょう！

65歳以上の目標体重は若年者と異なり、BMI22～25 が望ましいと考えられています。

出典：日本糖尿病学会 編著, 糖尿病診療ガイドライン 2024. 南江堂, 2024

◎下の式を参考に計算してみましょう！

65歳以上の方の目標体重

身長(m) × 身長(m) × 22～25 (目標BMI)

例：70歳で身長 150 cm の場合 $1.5 \times 1.5 \times 22 \sim 25 =$ (目標体重) 49.5～56.3kg

あなたの目標体重は…

×

× 22～25 =

身長(m)

身長(m)

目標体重(kg)