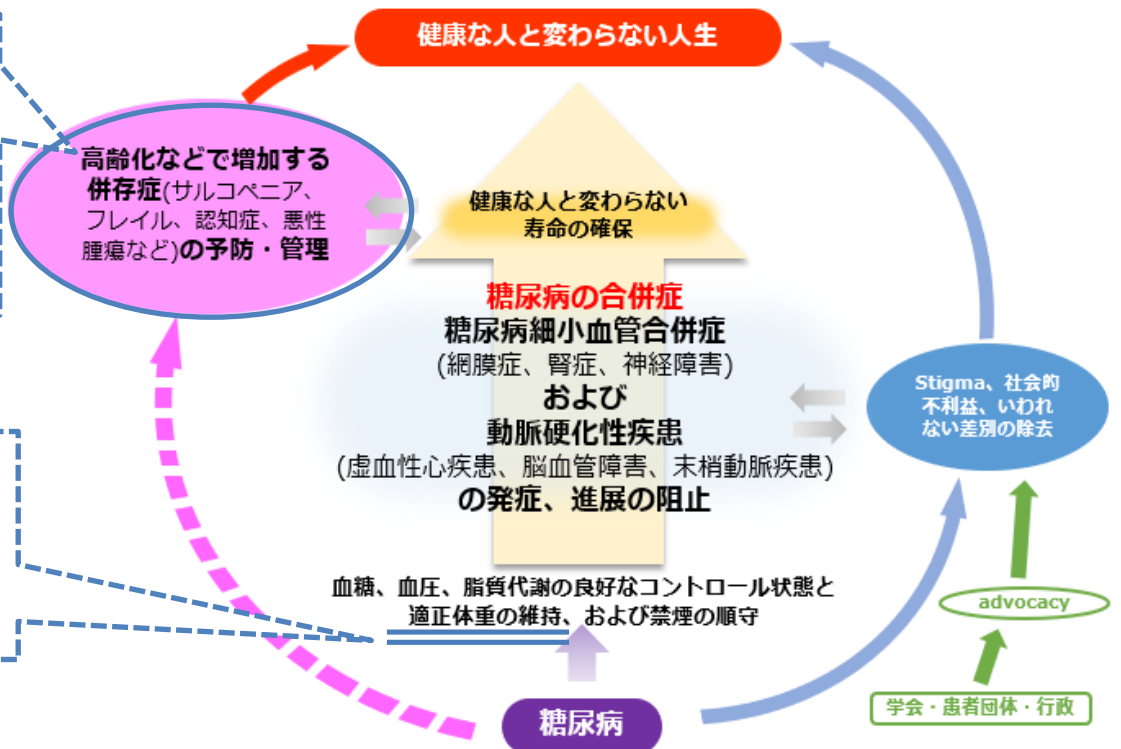
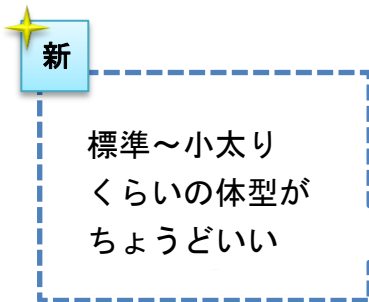
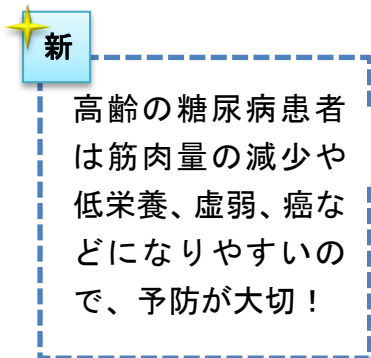
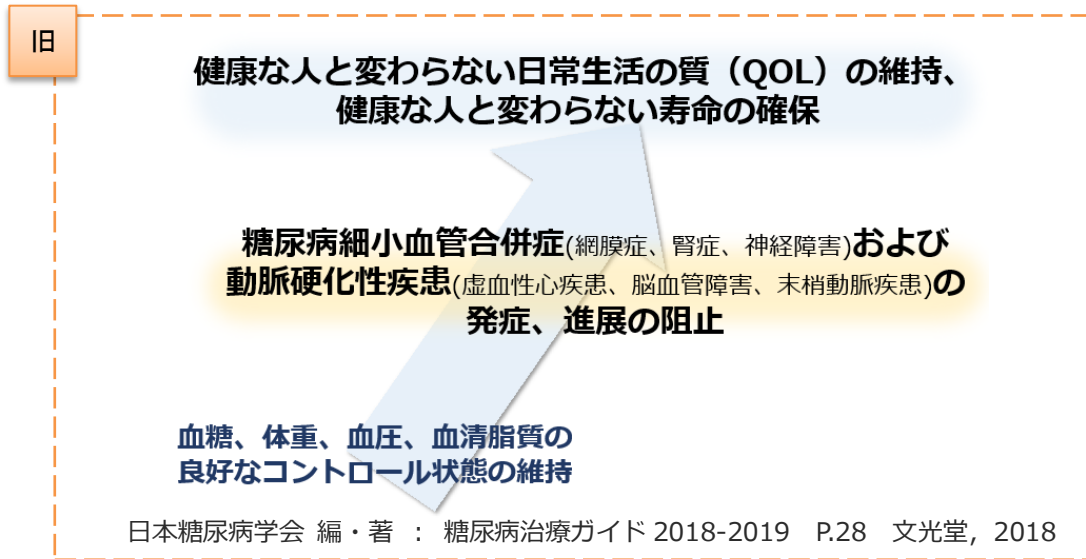


最新 糖尿病治療の方向転換！

高齢者はメタボ予防→フレイル・サルコペニア予防へ！

①糖尿病治療の目標が変更になりました



日本糖尿病学会 編・著：糖尿病治療ガイド 2020-2021, p31, 文光堂，2020

ポイント！ 糖尿病の合併症（網膜症、腎症、神経障害）や動脈硬化性疾患に加えて、高齢化で増加する併存症（サルコペニア・フレイル・認知症・癌など）も予防・管理することが重要です。

つまり・・・糖尿病の合併症や動脈硬化疾患

網膜症



腎症(透析)



神経障害



心筋梗塞



脳梗塞



加えて・・・高齢化で増加する併存症

サルコペニア



フレイル



認知症



癌



どちらも予防して、健康な人と変わらない人生を！

「サルコペニア」「フレイル」って？

サルコペニア

高齢になるにつれて、筋肉の量が減少していくこと。

- ・青信号で横断歩道を渡り切れますか？
- ・ペットボトルのふたが楽に開けられますか？



フレイル



高齢者が、筋力や活動が低下している状態（虚弱）のこと。健康と、要介護状態の中間的な段階。

- ・体重が減ってきていませんか？
- ・疲れやすくなっていませんか？
- ・体を動かす機会が減っていませんか？

②目標体重の幅が広くなりました

旧

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

新

$$\text{目標体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22 \sim 25 \text{ (目標 BMI)}$$

65 歳未満 : 22

前期高齢者 (65~74 歳) : 22~25

後期高齢者 (75 歳以上) : 22~25※

※75 歳以上の後期高齢者では、

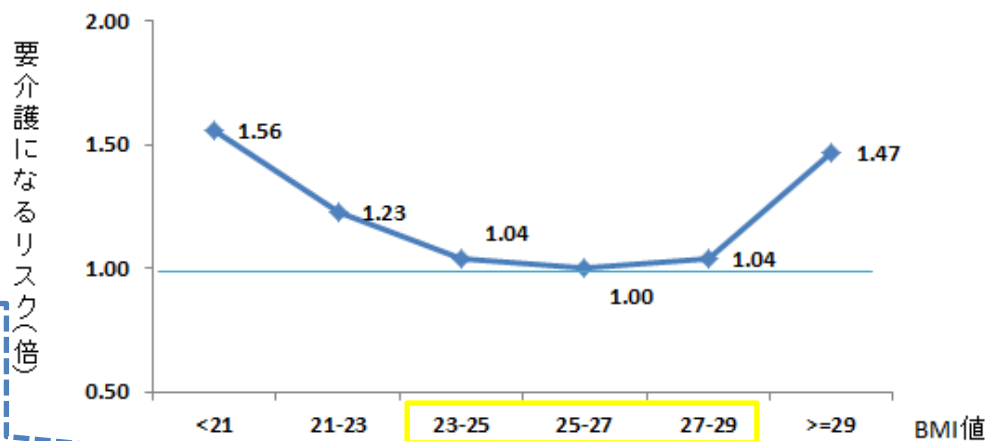
フレイル、併発症、体組成、身長、摂食状況などをみて変更していく。

適正体重を維持しましょう！

65 歳以上の日本人を対象に行われた研究で、要介護になるリスクが、BMI 値によってどう変化しているかを BMI 値 25~27 を基準 (1.00) としてグラフにしたものです。

この研究では、BMI が 23-29 であることが高齢者の介護予防のための最適な範囲である可能性が示されました。

BMI値と要介護発生リスクの関係(全要因)



標準~小太り
くらいの体型が
ちょうどいい！

高齢者の Body mass index (BMI) と要介護発生リスクの関係 大崎市民コホート (2006 研究)
http://www.pbhealth.med.tohoku.ac.jp/publication/pdf/2016/2016_2.pdf

ポイント! 一律に BMI 22 で計算するのではなく、年齢によって幅をもたせ、目標体重を設定します。

あなたの体重どのくらい？

$$\text{目標体重 (kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 \sim 25 \text{ (目標BMI)}$$

65歳未満は、22 を目標に。

65歳以上で、痩せてきている方は、目標を少しずつ
上げていながら、やや小太り体型を目指します。



③「高齢者の糖尿病」にフレイル予防という新しい概念が認識されました

新

「高齢者ではフレイル予防のため、重度の腎機能障害がなければ、十分なエネルギーとタンパク質の摂取が望ましい。」（糖尿病ガイド 2020-2021 高齢者の糖尿病 P. 105 より抜粋）

フレイル予防のために！

たんぱく質を
もう一品！



一日3食
食べましょう



体を
動かしましょう！



カロリーを
しっかりとろう



ゆで卵
60kcal



目玉焼き (油)
120kcal



炒り卵 (油・砂糖・牛乳)
210kcal

