

- 治療を受けている糖尿病患者は579万人(予備軍含む2千万人) ▶ 高齢者に優しい最新治療!
- 糖尿病の可能性が否定できない人: 約2千万人(内76%が60歳以上、内48%が70歳以上)! 私たちにできること…合併症が起る怖い病気ですが、**大切なのは、早期発見と適切な治療を!**

高齢者にとって、糖尿病に優しい医療について

NHK「きょうの健康」
報道資料より

- ▶ 「糖尿病の人は短命」と言われてきましたが、医療技術の発達によりこの30年間で糖尿病患者の寿命は10年も伸びました。**寿命が伸びることは、高齢の糖尿病患者が増加へ。**
- ▶ 複数の病気を抱え、糖尿病と長年にわたってどのようにつき合っていくのか。厳しい食事制限や運動療法など負担が大きい。負担少なく・長く継続できる「**優しい治療方針**」へ。
- ▶ 高齢者は複数の病気をもち、薬の種類は多くなります。薬の飲み合わせが悪いと薬の効果が下がり副作用が出るリスクが。患者を把握している**かかりつけ医師に“薬の単純化”**を相談。
- ▶ 治療はインスリン注射も大きな負担増。複数回/日打ち、効き過ぎると低血糖に、意識が朦朧し倒れる心配が心理的ストレスに。**最近登場した新薬を利用して注射回数低減する。**
- ▶ 厳しい食事療法/カロリー制限が多く、高齢者は筋肉が衰えていくサルコペニアによって要介護状態を防ぐには、**過度のカロリー制限からエネルギー消費=カロリー取得が重要に。**
- ▶ **運動は血糖値を下げる**ことに加え、高齢者に多い**高血圧、脂質異常症、身体機能低下**の改善にも効果があり、**認知機能低下やうつ状態の改善**に効果があるという報告も。

糖尿病の運動療法として推奨されている「運動」!

NHK「きょうの健康」
報道資料より

- ▶ 糖尿病の運動治療として推奨されるウォーキングやジョギング、水泳などの**有酸素運動**、スクワットやかかと上げなどの**筋トレ**、片足立ちの**バランス運動**、筋肉や腱を伸ばす**ストレッチ**。
- ▶ 有酸素運動と筋トレを単独でするよりも、**両方を組み合わせると**血糖値抑制に効果があるという報告も。
- ▶ さらに、**複合的な運動**である太極拳やヨガ、ピラティス、気功などもお勧め。



できる運動が限られている高齢者には「非運動」を!

NHK「きょうの健康」
報道資料より

- ▶ できる運動が限られている人も?。そんな人にお勧めしたいのは“**非運動**”。「運動しない」ことではなく、日常の中で、なるべく体を動かす工夫を、**ポイントは「じっとしない」!!**。



- ・ 食事のカロリー制限は過度にならないように注意!。必要な栄養は十分とる。
- ・ また、無理せずにできる、自分に合った「運動」と「非運動」を取り入れる。

— 会員の皆さまへお願い!! “糖尿病…早期発見・適切治療” 私たちにできること —

- ❖ 厳しい食事療法/制限が多いが、「エネルギー消費量」と「カロリー取得量」が同等に!!
- ❖ 運動は血糖値を下げる。高齢者に多い高血圧・脂質異常症・身体機能低下の改善も!!