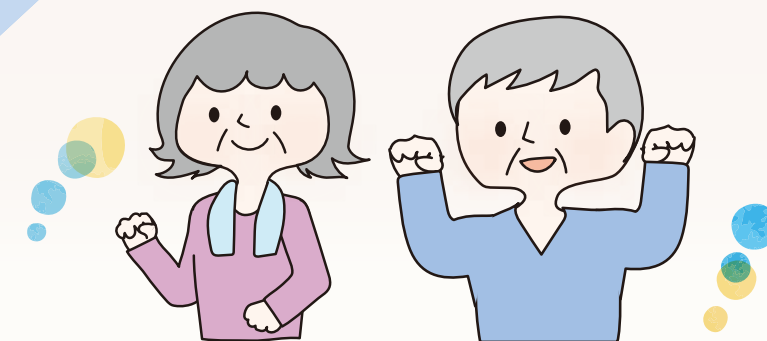


要介護になる前に

高齢者糖尿病の フレイルを予防



はじめに

超高齢社会の到来で近年、話題になっている「フレイル」。

Frailty(虚弱)の訳語で、**加齢によって身体的・精神的に弱くなった状態**を意味します。

また、要介護に至る前段階である「**要介護予備軍**」とも言われています。一方、今や70歳以上のほぼ5人に1人がかかっている**糖尿病はフレイルをきたしやすい病気**です。合併症を防ぐだけでなく、要介護にならずに自立した健康的な生活を送ることは、高齢者糖尿病の治療の目的でもあります。**適切な運動や栄養改善によって健康な状態に戻ることができるフレイル**。

フレイルの状態や兆候を知っておくことで**早い段階でフレイルに気づき**、介護が必要となる前に予防に取り組みましょう。

ニプロ 糖尿病関連小冊子 シリーズ

ニプロ株式会社では、糖尿病に関する小冊子を発行しております。ご要望の際は、弊社担当者までご連絡ください。

糖尿病の治療法を知ろう

- 食事療法について知ろう
- 運動療法について知ろう
- 薬物療法について知ろう

糖尿病の合併症

- 目と腎臓の余病
- 神経と太い血管の余病

- 糖尿病ってどんな病気？
- 糖尿病と歯周病
- 糖尿病と低血糖
- 糖尿病と妊娠
- 糖尿病とフットケア
- 糖尿病と肥満
- 糖尿病とシックディ
- メタボリックドミノを食い止めよう！
- 小児の糖尿病
- 糖尿病とがん
- 糖尿病と認知症
- 高齢者糖尿病のフレイルを予防
- 災害・震災時の血糖管理マニュアル
- 糖尿病と血管障害
- 糖尿病と心臓リハビリテーション

ニプロ血糖自己測定器に関するご質問は、お気軽に下記へお問い合わせください。治療などに関しましては主治医にご相談ください。

やさしい ニプロ
☎ 0120-834-226

24時間365日 電話を受け付けております。
平日17:30～翌日9:00／土・日・祝はサービス内容が限られます。

※電話番号をよくお確かめの上、おかけ頂きますようお願い致します。

当フリーダイヤルでは、お客様に適切な対応をさせていただく為に個人情報をお伺いしております。必要な情報をいただけない場合には適切な対応ができない場合があります。

ニプロ株式会社

〒531-8510 大阪市北区本庄西3丁目9番3号

監修

東京都健康長寿医療センター
副院長 **荒木 厚** 先生

1 フレイルとは何か？



「健康」と「要介護」の中間点

フレイルとは、健康から要介護へと移行する中間の段階とされています。加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることで生じやすい衰え全般を指しています。

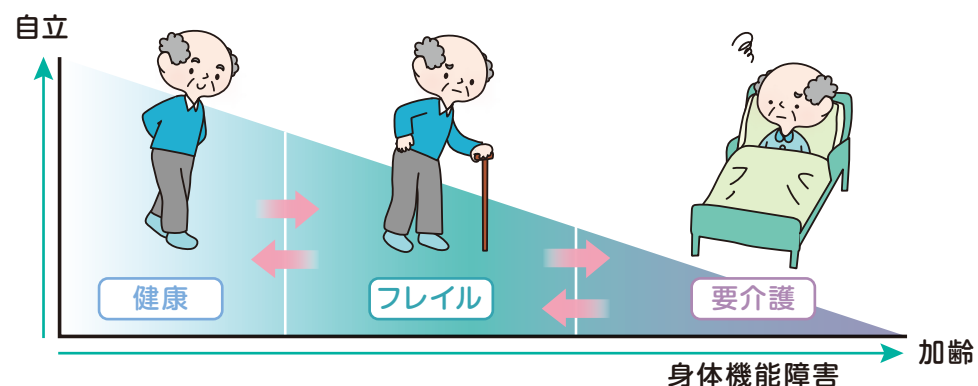
高齢者の多くはフレイルの時期を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられています。

フレイルの評価基準

- ① 体重減少
- ② 疲労感
- ③ 筋力の低下
- ④ 身体活動の低下
- ⑤ 歩く速さが遅くなった

※①～⑤項目中、3つ以上あてはまる場合、フレイルと考えられます。

フレイルの進行



平成27年10月2日厚生労働省資料「後期高齢者の低栄養防止等の推進について」より引用(一部改変)

2 フレイルをセルフチェックしてみましょう！

主な症状

- ☐ 最近、体重が落ちている
- ☐ なんだか疲れている
- ☐ 手の力(握力)が落ちた
- ☐ 動くことが少なくなった
- ☐ 歩くスピードが遅くなった
- ☐ なんだか憂うつである
- ☐ 物忘れが多いと言われる
- ☐ 最近、買い物や公共交通機関を使っでの移動ができなくなってきた
- ☐ 家に閉じこもることが多い
- ☐ 他の人と接する機会が少ない

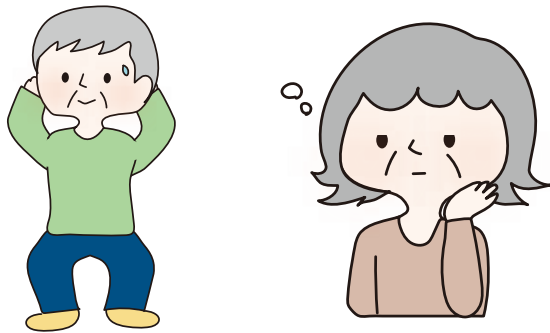


このような場合はフレイルが進行しているサインかもしれませんので、ぜひ医師に相談しましょう。

3 糖尿病とフレイル

糖尿病がフレイルをきたしやすいことがあります。フレイルがあると血糖コントロールが悪化しやすく、低血糖になりやすいことも考えられます。

糖尿病とフレイルを併せ持つと、転倒しやすくなり死亡のリスクが高まります。



4 フレイルの原因

サルコペニア*（筋肉減弱症、低栄養、身体活動量低下など）

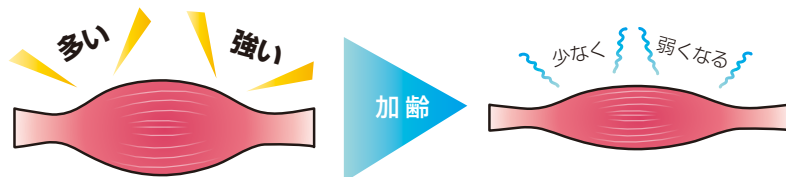
フレイルの原因の中で特に重要なのが「サルコペニア」（筋肉量の減少に加えて筋力低下や身体能力の低下がある状態）と「低栄養状態」です。

筋肉の低下は握力の低下や椅子から立ち上がるのに時間が掛かることで判断します。

身体能力の低下は歩行速度の低下で判断します。老化より筋肉量が減少すると筋力が低下し、歩行速度が遅くなります。

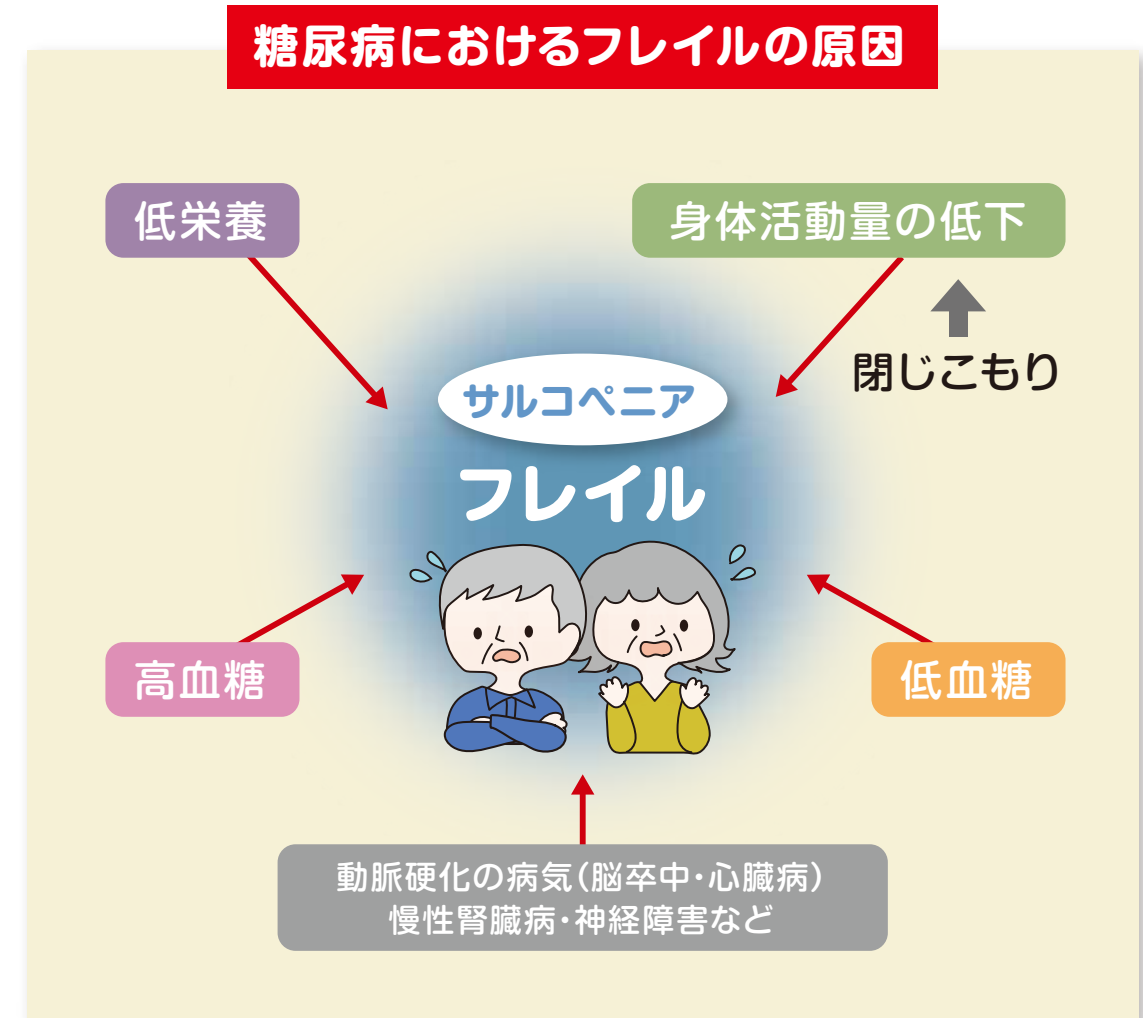
たんぱく質や全体のカロリーの摂取不足などの低栄養や身体活動量の低下もフレイルをまねきやすくします。

*「サルコペニア」とは、加齢によって筋肉量の減少、筋力や身体能力が低下した状態をいいます。



高血糖、低血糖、動脈硬化の病気

糖尿病におけるフレイルの原因



低栄養や身体活動量の低下がフレイルを起こしやすくします。
高血糖や重症の低血糖でもフレイルになりやすいと言われています。

5 フレイルの予防

予防のポイントをチェックして、毎日の生活に取り入れましょう。

Point 1 バランスのいい食事と口腔ケア



**たんぱく質を
多く含む食品**

肉、魚、大豆製品、
卵など、そして
経口栄養補助食品も。

低栄養予防に「たんぱく質」



低栄養はフレイルを起こす
最大の原因です。

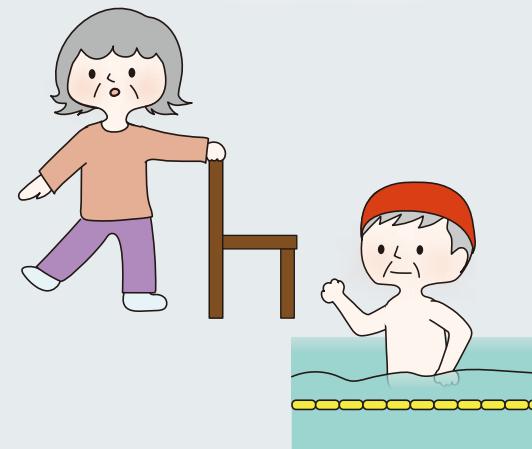
たんぱく質を多く含む食品
を十分に摂取して、カロリー
の摂取不足状態に陥らないよ
うにしましょう。

腎臓の悪い人は医師と相談
してください。

歯の問題があると食べるの
がおっくうになり、低栄養を
起こすこともあります。

歯周病の予防や入れ歯の調
整で歯科を受診しましょう。

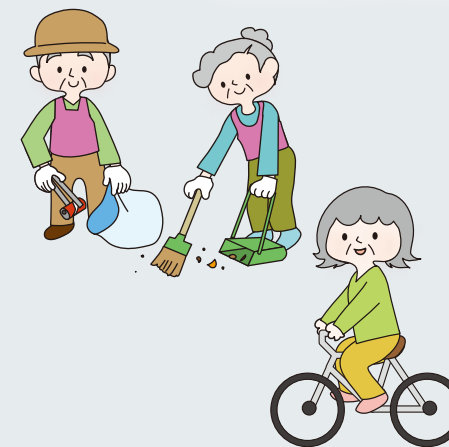
Point 2 適度な運動



筋肉の量や筋力を維持する
ようなレジスタンス運動（筋
肉に負荷を与えて、筋肉を強
くするための筋力トレーニン
グ）や、転倒防止のためのバラ
ンス運動を行いましょう。

転倒を起こしやすい環境要
因（家の段差など）の改善も不
可欠です。

Point 3 社会とのつながり



外出する機会や気力が失われ、家
に閉じこもりがちになると、フレイル
に進行するリスクがあります。趣味
のサークルなどで新たなつながりを
作ったり、地域のボランティアなど
で貢献する役割を担うなど、人との
関わりを保ち続けることはフレイル
の進行予防につながります。

栄養

運動

社会参加

フレイル予防のポイントは「栄養」「運動」「社会参加」の三位一体です。
これらのバランスを取りながらうまく血糖管理を行うことで再び元気を
取り戻し、健康寿命を延ばすことが可能なのです。