

教えて!!
ドクター
Q&A

Q 70代の父が糖尿病と診断されました。高齢者の糖尿病治療で、何か気をつけることはありますか。

A お父様、ご心配のことと存じます。

一見健康と見られても加齢と共に糖の処理能力が低下し、10歳ごとに空腹時血糖値が1~2mg/dlずつ上昇するといわれています。運動不足や内臓脂肪の蓄積に伴うインスリン抵抗性の増大の影響が大きいためと考えられています。

高齢者の糖尿病の治療は若年者と概ね変わりありませんが、身体機能・認知機能などの個人差が大きくなり、十分な配慮と評価が必要です。認知機能が正常か、基本的な日常生活動作(移動、排

泄、入浴等)、やや高度な生活動作(金銭管理、服薬管理等)、社会的要因(住居や経済状況)等を総合的に評価します。

お父様は認知機能が正常で生活が自立しているので、でしょうか。高齢者は低血糖を起しやすく、目標値を高く設定します。合併症の予防のためにまず生活習慣の改善でHbA1c 7.0%未満を目指しましょう。偏食に注意し、散歩等の有酸素運動に加え、スクワット・片足立ちなどの筋トレも効果的です。それでも改善なければお薬の治療ですが、腎機能・肝機能などの合併にあわせお薬を選択していきます。健康寿命を延ばし、健やかに参りましょう。

町田市出身。日本医科大学医学部卒業。日本医科大学付属病院老人科(老年内科)、神奈川歯科大学横浜クリニック、たま日吉台病院を経る。祖父、父を継ぎ、やすおか医院として2017年11月開院。総合内科専門医、糖尿病専門医、老年病専門医。



やすおか医院
院長 安岡 比呂子