

はちまんと通信

VOL. 12
令和5年10月17日
編集 発行
北九州市八幡医師会
広報委員会

血糖コントロール目標の新常識

製鉄記念八幡病院 糖尿病センター長 中村 宇大

糖尿病は年を重ねるほどになりやすく、日本における有病率をみると50代の男性で15%ほどですが、70歳以上になると25%を超え、女性も50代の5%から70歳以上では20%近くに急増します。超高齢社会をむかえ、高齢者の糖尿病(以下高齢者糖尿病と呼ぶ)は増加の途をたどっていますが、高齢者の血糖コントロール目標はどのようなになっているのでしょうか。



● 高齢者の定義

そもそも「高齢者」とはなんなのでしょうか？ 国連の世界保健機構(WHO)の定義では、65歳以上の人を「高齢者」としています。さらに65〜74歳までを前期高齢者、75歳以上を後期高齢者と呼びます。公的年金の受給資格を「高齢者」の定義と考えれば、やはり「65歳以上」になりますが、もみじマークとも呼ばれる高齢運転者標識の着用が努力義務となっているのは70歳以上

上のドライバーです。このように高齢者の定義は法律によっても異なります。

ちなみに、以前内閣府が行った「高齢者の日常生活に関する意識調査」によれば、「高齢者」とは何歳以上かとの質問に対し、65歳以上と答えた人は1994年では22.5%でしたが、その割合は年々減少し、2014年には6.4%となっています。昨年デビュー50周年を迎えた松任谷由実さんは69歳、同じくデビュー50周年を迎えた矢沢永吉さんは74歳と、65歳以上であっても年齢を感じさせない人はたくさんいます。が、ここでお話しする高齢者糖尿病は、「65歳以上」とさせていただきます。



● 血糖コントロール目標の考え方

血糖コントロール目標とは、糖尿病のある人がどの程度血糖値を下ればよいかの目安になるものですが、HbA1cの値によって決められることが多くなっています。一般的に糖尿病の方の合併症予防のための目標はHbA1c 7.0%未満となっています。高齢者であれば、ある程度血糖が高いのは当たり前と思われがちですが、実は高齢者糖尿病においても合併症予防のための目標は7.0%未満であるとされ

ます。しかし、高齢者は心身機能の個人差が大きく、健康状態や治療の内容、生活を取り巻く環境は同じ年齢であっても大きく異なります。また、高齢の糖尿病患者ほど周りの人の助けを必要とする「重症低血糖」が起こりやすくなります。ですから、「高齢者」というだけで、ひとまとめに同じ目標値を設定することは難しく、年齢や身体機能、使用している薬剤周囲のサポート体制などにより個別に設定することが求められています。



患者の特徴・健康状態	カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
	①認知機能正常 かつ ②ADL自立		①軽度認知障害〜軽度認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や 機能障害
重症低血糖が 危惧される 薬剤(インスリン製剤、 SU薬、グリニド薬など) の使用	なし	7.0% 未満	7.0% 未満	8.0% 未満
	あり	65歳以上 75歳未満 7.5% 未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0% 未満 (下限7.0%)	8.5% 未満 (下限7.5%)

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

表：高齢者糖尿病の血糖コントロール目標 (HbA1c 値)

● 高齢者糖尿病の血糖コントロール目標

2016年に日本糖尿病学会と日本老年医学会は、高齢者糖尿病の血糖コントロール目標を発表しました(表)。一見すると、難解な血糖コントロール目標に思えますが、基本的な考えは、患者さんの特徴や健康状態により大きく3つに分かれており、さらに低血糖を起こしやすい薬剤を使用しているかどうかにより2つに分かれます。カテゴリーⅠは認知機能が正常かつADL(日常生活動作)が自立

している方で、わかりやすく言えば「自分一人で病院まで来られる人」です。インスリンやSU薬といった低血糖を起こしやすい薬剤を使用している場合も、目標は7.0%未満となります。もしそれらの薬剤を使用していれば、前期高齢者なら7.5%未満、後期高齢者なら8.0%未満となり、さらにはそれぞれに下限値が設定されています。次にカテゴリーⅡですが、認知機能が軽度低下または買い物や食事の準備、金銭管理など（手段的ADL）が難しくなっている方で、わかりやすく言えば「病院に来るのに付き添いが必要な人」です。低血糖を起こしやすい薬剤を使用していないければ、目標は7.0%未満ですが、使用していれば7.0～8.0%となります。カテゴリーⅢは、認知機能がかなり低下しているか、あるいは着替えや入浴、トイレの使用など（基本的ADL）が難しくなっている方で、施設に入所されているか、長期入院中のために「病院に来るのも難しくなっている人」です。余命が限られている場合も多く、目標値は8.0%未満、

低血糖を起こしやすい薬剤を使用していれば7.5～8.5%となり緩和されています。

●おわりに

かつて糖尿病の血糖コントロール目標は、年齢にかかわらず「優、良、可、不可」と通信簿のように定められていて、HbA1c（JDS値）6.5%未満に下げることが強く求められていました。その結果、重症の低血糖を起こされ、救急搬送される方も多かったように思います。高齢者が増加している我が国は、欧米に先駆けて患者さんの健康状態や薬物療法の違いにより管理目標値を設定するという新たな指針を発表しました。健康寿命を維持するためにも、ご自身の実情にあった血糖コントロール目標を指しただきたいものです。



はっちくん



◆低栄養予防のために

製鉄記念八幡病院
栄養管理部 瀬戸瑠璃

年を重ねると噛む力や脚の筋力が低下しやすくなります。

食事摂取基準 2022 年版（厚生労働省）では1日のたんぱく質推奨量は65歳以上の男性：60g 女性：50gと言われています。このたんぱく質ですが、夕食にまとめて摂っていませんか？ 実はたんぱく質摂取は夕食にまとめて摂った場合と3食に均等にたんぱく質を入れた場合とでは筋肉の合成に違いがあると言われています。たんぱく質摂取の許容量は上限があるため、一度に摂りすぎても筋肉はそれ以上作られにくいのです。3食バランスよくたんぱく質を摂ることが筋肉量の維持・増加に繋がります。

朝ご飯の例

●食パン＋コーヒー



●サンドイッチやカフェオレ



☆手軽に摂りやすいたんぱく質

※gはたんぱく質量

豆乳などの大豆製品は骨粗鬆症予防や癌予防、動脈硬化予防、老化予防など様々な効果があるとされています。

●卵：1個 ●スライスチーズ：1枚 ●納豆：1P ●豆乳：コップ1杯



6.1g



4.5g



6.6g



7.2g

★朝ご飯にぴったり！お手軽メニュー★

<材料>

- ・食パン 1枚
- ・スライスチーズ 1枚
- ・納豆 1P（タレは半分）
- ・練り辛子：お好み
- ・刻みネギ：お好み
- ・コショウ：お好み



※食パンは5枚切り1枚の場合

エネルギー：323kcal
たんぱく質：17.6g

塩分：1.8g

1食あたりのたんぱく質摂取推奨量に近い！

※お好みでマヨネーズを加えても美味しい♪

<作り方>

- ①納豆はタレ半分と練り辛子を入れてよく混ぜる。
- ②パンの上にチーズ、①納豆を乗せてトースターで焼く。
- ③焼き上がったトーストに刻みネギとコショウをお好みでかける。