



# KENS NEWS KENS GROUP INFORMATION

ケンズグループの最新情報をお届けします。

## ケンズニュース

\* 隔月発行

2018

120号

3・4月号



### 高齢者糖尿病と低血糖

#### 〜本当に怖い低血糖のお話〜

いどがやケンズクリニック 院長

川田 剛裕



我が国は超高齢社会、すなわち65歳以上の人口の割合が全人口の21%を占める社会を迎えましたが、糖尿病患者さんの平均年齢も上昇の一途を辿り、病態管理については今までのような一律の基準では対応が難しくなってきました。そのため、日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会により「高齢者糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c値）」が策定されました。多くの場合、疾患の管理目標値は「●●未満」などと上限が設定されますが、今回の血糖コントロール目標には「下限は●●」と下限値が設定されていることが特徴です。では、なぜ下限値が必要なのでしょう。

軽症低血糖は認知機能や生活の質を低下させるばかりでなく、重症低血糖では心血管疾患や死亡のリスクになる事が知られています。さらに低血糖は転倒・骨折の危険因子でもあります。60歳以上の高齢者211人を対象とした1年間における転倒に関連した因子について調査した結果では、糖尿病患者の転倒率は健康者の2倍であり、糖尿病患者では

低血糖の頻度が増すほど転倒発生率が増加していました。高齢者における転倒・骨折は施設入所や死亡と強く関連しており、低血糖は寝たきり状態への引き金ともなっています。

したがって糖尿病において血糖値は下げれば良い、という事ではないのです。糖尿病に起因した網膜症、腎症、神経障害ほか、様々な合併症の発症を予防すべく厳格に血糖コントロールを図る事は大切ですが、低血糖を抑制する事が大前提なのです。

までを冬としています。季節の変わり目、特に2月から次第に温かくなる3月〜4月は一日の気温が大きく変化する時期です。そして季節の変わり目は日々の気温の変化も大きく最高気温や最低気温が前日と比べて上がったたり下がったりします。

特に注意は前日との気温差が5度以上ある時です。体が気温の変化に対応できず、自力での体温調節が難しくなり、疲労やストレスが溜まって体調を崩しやすくなります。

そこで、季節の変わり目の体調管理として注意することがあります。

- 栄養バランスのとれた食事
- 十分な睡眠
- 十分な水分補給
- 適度な運動
- 適度な服装
- 規則正しい生活

これらの事に気を付けて免疫力を高め、疲れをためないように注意していきましょう。もうじき桜も咲き始めます。元気に外出したいですよ。

「めまい、脱力感、意欲低下」に加え、「何となくふらつく」等の非典型的な症状を呈する事が多いことが知られています。このため、自身はもとより周囲の家族や介護者が低血糖症状だと認識できずに症状が進行し、意識障害等をきたす危険性があるのです。低血糖の頻度は高齢とともに増加し、80歳以上で最大に

患者の特徴・健康状態 <sup>(注1)</sup>	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手動的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 <sup>(注2)</sup>	7.0%未満	7.0%未満	7.0%未満	8.0%未満	8.0%未満
	あり <sup>(注3)</sup>	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%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)	8.5%未満 (下限7.5%)



#### 季節の変わり目

気象庁では3月〜5月までを春、6月〜8月までを夏、9月〜11月を秋、12月〜2月



ディヤながわ・癒しの樹  
管理者 楠 純子