

高齢者糖尿病の食事療法



わが国は超高齢社会を迎え、高齢者糖尿病の方も増えてき

ています。サルコペニアは高齢期にみられる骨格筋の減少と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下により定義されます。高齢の糖尿病の方はサルコペニアを発症しやすく、転倒や骨折のリスクがより高くなります。BMI (Body Mass Index) は、体重(kg)／[身長(m)]²で求められる指標ですが、22ぐらいが病気にかけりにくいという報告があります。しかし、死亡率が低いBMIはというと、年齢によって異なり65歳未満では前記同様22ですが、65歳以上では22と25と上昇し

てくるとの報告があります。その為、日本糖尿病学会の治療ガイドラインでは、従来は全年齢に対してBMI 22を基準に目標体重を設定し、さらに身体活動レベルを踏まえて総エネルギー摂取量を決めていましたが、最近では65歳以上においてはBMIを22と25と幅をもたせて目標体重を設定し、総エネルギー摂取量を高め決定していくという判断に変わってきました。ただし、BMIを高める、つまり体重を高め設定するということとは、脂肪で増やすのではなく、筋肉で増やすことが重要です。すなわち、高齢者でもたんぱく質を積極的に摂取し、さらに筋力トレーニングも併せて行い、筋肉量を維持することが求められるわけです。ただし、腎機能低下時には、たんぱく質の制限も必要となる為、合併症などを考慮し、個人に合った食事、運動を考え、健康長寿を目指して下さい。