

三寒四温で気温が変化している今日この頃、ニューノーマルな生活に少しずつ慣れて来ましたね。新型コロナウイルスのワクチン接種も始まり、暮らしやすい日々が戻ることを期待しています。

**今月のテーマ：「高齢者糖尿病」** 身体、認知機能に応じた個別の目標設定が必要。

## 高齢者の血糖コントロール目標値

認知機能 *1		正常	軽い障害	認知症など
日常生活動作(ADL)		自立	少し低下	大きく低下
重症低血糖が 危惧される薬 の使用	なし*2	7.0%未満		8.0%未満
	あり*3	HbA1c 65-74歳 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%

\*1) 認知機能や基本的 ADL(着衣、移動、入浴、トイレの使用など)、手段的 ADL(IADL: 買い物、食事の準備、服薬管理、金銭管理など)の評価に関しては、日本老年医学会のウェブサイトを参照する。エンドオブライフの状態では、著しい高血糖を防止し、それに伴う脱水や急性合併症を予防する治療を優先する。

\*2) 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。ただし、適切な食事療法や運動療法だけで達成可能な場合、または薬物療法の副作用なく達成可能な場合の目標を 6.0% 未満、治療の強化が難しい場合の目標を 8.0% 未満とする。下限を設けない。カテゴリー III に該当する状態で、多剤併用による有害作用が懸念される場合や、重篤な併存疾患を有し、社会的サポートが乏しい場合などには、8.5% 未満を目標とすることも許容される。

\*3) 糖尿病罹病期間も考慮し、合併症発症・進展阻止が優先される場合には、重症低血糖を予防する対策を講じつつ、個々の高齢者ごとに個別の目標や下限を設定してもよい。65 歳未満からこれらの薬剤を用いて治療中であり、かつ血糖コントロール状態が図の目標や下限を下回る場合には、基本的に現状を維持するが、重症低血糖に十分注意する。グリニド薬は、種類・使用量・血糖値等を勘案し、重症低血糖が危惧されない薬剤に分類される場合もある。

### 【重要な注意事項】

糖尿病治療薬の使用にあたっては、日本老年医学会編「高齢者の安全な薬物療法ガイドライン」を参照すること。薬剤使用時には多剤併用を避け、副作用の出現に十分に注意する。

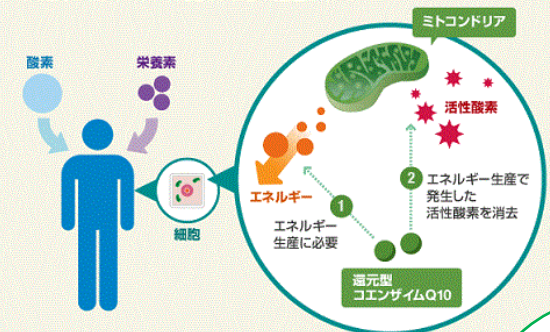
日本老年医学会・日本糖尿病学会 編・著：高齢者糖尿病資料ガイドライン 2017、p.46、南江堂 2017 より一部改変



## Pick Up 食品 コエンザイムQ10(ユビキノン)

体内のエネルギー産生に関わるビタミン様物質。

◎体で使うエネルギーの95%を図のプロセスで生産している



### ★効果

- ・疲労回復
- ・心臓機能保護
- ・肌老化予防
- ・生活習慣病予防
- ・関節痛・骨粗鬆症予防

毎日タンパク質を  
しっかり食べて  
おきましょう



### 【含まれる食品】

肉類(牛肉・豚肉・鶏肉)  
魚類(鰯・鮭・鯖・鰻・アンコウ・イカ)  
野菜類(ほうれん草・ブロッコリー・キャベツ・馬鈴薯)  
大豆・大豆製品 ピーナッツ チーズ 鶏卵 ごま油

## 旬の食材で1品 カリフラワー

### カリフラワーのポタージュ(2人分)

カリフラワー140g  
牛乳150cc コンソメ2g  
塩小さじ1/6  
あさつき2g  
粗挽き黒胡椒 少々



### 【作り方】 71kcal(1人分)

- ① カリフラは小房に分けて熱湯でやわらかく茹でる  
ミキサーにカリフラと牛乳を入れて攪拌する。
- ② ①を鍋に移して温め、コンソメ、塩を加えて味を調える。あさつきを散らして、黒胡椒を振る。