

糖尿病治療 の キ・ホ・ン

高齢者編

【監修】

秋田大学大学院医学系研究科
内分泌・代謝・老年内科学
教授 山田祐一郎 先生

- 1 糖尿病治療で、高齢だから注意すべきことってあるのかな？
- 2 家族や周りの人が気をつけておかないといけないことは？



年齢に関わらず、食事、運動、薬物療法は大事なので、主治医と相談して適切に治療しましょう。

高齢になると、食事療法や運動療法がみだれやすくなります。

■食事の栄養バランスが悪くなる

- 手間のかからない単品の食事に
なりがち
- 噛む力が弱くなった
など



■運動機能が低下する

- 筋力の衰え
- 関節痛
など



■認知機能が低下する

- 曜日が
わからなくなる
- お薬をのみ
忘れる
など



栄養バランスのとれた
食事を意識しましょう



無理せずにできる運動
からはじめましょう



転倒による骨折にも
注意が必要

気をつけたい
糖尿病患者さんの「フレイル」

高齢者の低栄養(特にたんぱく質不足)や筋力低下は、身体機能や認知機能が低下した虚弱状態「フレイル」の原因になります。近年、「フレイル」は要介護予備群として注目されています。

高齢になると、低血糖症状を自覚しにくくなるので注意しましょう。

■低血糖症状の「は・ひ・ふ・へ・ほ」



ご家族や周りの人の協力で、
お薬のみ忘れ、
のみ間違いをなくす工夫を



先生から毎日のむように
言われているお薬を、
今日ちゃんとのんだ？

のみ忘れて残ってしまった
お薬があったら教えてね。

糖尿病の治療目標を目指して治療を継続しましょう。

日々の体調変化に注意を払い、安全に糖尿病治療を継続しましょう。

シックデイとは

「糖尿病患者さんが風邪などの病にかかった状態のこと」です。
シックデイの時には、高血糖になりやすいので注意しましょう。



シックデイの対処法



まずは主治医に連絡し、
指示を受ける



食欲がなくても水分を十分にとり、
おかゆなど食べやすい物を食べる
など

生きることの楽しみを
感じられるかどうかを
大切にしつつ、治療継
続を目指しましょう

