

たとえ糖尿でも注意したい フレイル予防の正しい食事知識

徳島大学大学院医歯薬学研究部

臨床食管理学分野 講師 奥村仙示 ひなみ

フレイル予防のため
優先順位の選択力をつけましょう



徳島県は、糖尿病での死亡率が、全国でワースト1位という結果を経て、糖尿病に関する知識や意識が浸透しており、「血糖値」、「インスリン」、「ダイエット」という言葉は、皆様の何気ない日常会話に登場しているのではないのでしょうか？

世界中でコロナ禍において、対極の選択を迫られる経験をしています。感染予防のために、不要不急の外出を控えること、一方、経済を活性化させるためには、消費行動をしていく必要もあります。信念対立があり、両立が難しい問題であっても、折り合いをつけて、そのときに最適な回答を選択することは、今後も常に必要です。

さて、食事について考えてみましょう。糖尿病は、エネルギー／カロリー（以下カロリー）の制限と血糖値を上げないことが大切ですが、高齢になってくると、カロリーやたんぱく質をしっかりと摂取して、筋肉を減らさないようにという意識が大切です。最近話題になっている、「フレイル」という言葉を聞いたことはありませんでしょうか？フレイルはFrailty（虚弱）の日本語です。①歩行速度の低下、②疲れやすい、③活動性の低下、④筋力の低下、⑤体重減少のうち、3つがあてはまるとフレイルと考えられています。糖尿病が心配になり過ぎて、必要なカロリーやたんぱく質が不足すると、筋肉が少なくなり、健康長寿にとって、悪循環がおこります。

日本人の食事指針を示す、日本人の摂取基準は5年に一度改定されますが、2020年版では、とくに高齢者の低栄養予防やフレイル予防に重点を置いた改訂が行われました。「たんぱく質をしっかり食べましょう」という方針です。年齢を重ね、あまり食べられないようになったと感じ、体重が標準より減ってきているようでしたら、カロリーやたんぱく質が不足しないことが大切です。なぜ、たんぱく

質だけでなく、カロリーが大切かといいますと、糖尿病や血糖値が気になって、必要量よりカロリーが不足すると、せっかく摂取した、たんぱく質が筋肉に合成されず、カロリーとして消費されてしまいます。筋肉を減らさないためには、カロリーとたんぱく質の両方が大切なのです。糖尿病ガイドライン2019において、これまで、標準体重でカロリーの設定が行われていましたが、目標体重を用いることとし、65歳以上の高齢の目標体重は、BMIが、 $22 \sim 25 \text{ kg/m}^2$ に変更されました。75歳以上はさらに、現体重に基づいて、フレイル、基本的ADL低下、併発症、体組成、身長短縮、摂食状況や代謝状態を踏まえ、適宜判断するようになりました。

かかりつけ医がいる場合は、現在の体重や活動量に合わせて、過不足のないカロリーや、腎機能について相談し、腎臓に問題がない限り、しっかりとたんぱく質をとることを意識しましょう。食事は、ライフステージや疾患によって、優先すべき正解は変化します。年齢や体重、疾患から、ご自身の最適な回答を知っておきたいものですね。