

糖尿病治療の最前線

糖尿病の“隠れた合併症” 「フレイル」の新事実



担当医 久保 明先生
医学博士 糖尿病内分泌専門医
医療法人財団百葉の会 銀座医
院 院長補佐・抗加齢センター長

ロコモティブシンドロームより危険なフレイルとは

今 回は、私たちが行っ
た最新の臨床研究
についてお話しします。

皆さんはロコモティブ
シンドローム(運動器症候
群)という言葉をご存じ
でしょうか。骨や関節、筋
肉に障害が生じることに
より移動がしにくくなる
病態です。ところが最近、
ロコモティブシンドロー
ムよりさらに日常生活が
困難になる「フレイル」に
注目が集まっています。

フレイル(Frail)
とは「弱い、虚弱」という
意味で、高齢者の多くは
フレイルの段階を経て要
介護状態になる人が多い
ようです。フレイルの診
断基準は、①体重減少、
②筋力低下、③疲労感、

④歩行速度の低下、⑤身
体活動の低下などで、こ
れにもの忘れ(認知機能)
が加わる場合もあります。

糖尿病の合併症では
神経障害や腎症、網膜症
などが知られています
が、じつは糖尿病の「隠
れた合併症」がこのフレ
イルといわれています。

私たちの臨床研究で
は、糖尿病のもとになる
AGE(終末糖化産物)と
いわれる物質が多いほど、
筋肉量が少なくなるこ
とが認められました。フ
レイルの診断基準の中に
筋肉に関する問題が入っ
ていることから、糖尿病
の人はフレイルになりや
すいと考えられます。
実際、私の患者さんに

は、「血糖コントロールの
ために歩きたいが、しんど
くて歩けない」という方
が少なくありません。糖
代謝を良くするには歩く
ことが有効です。しかし、
今回の研究結果から、糖
尿病になる一歩手前の段
階で、いつまでも歩けるた
めの体づくり、すなわち
筋肉量を減らさない体づ
くりをすべきではないか
と思いを新たにしました。
筋肉量は、運動や食事
によって維持することが
可能です。糖尿病の予防・
改善をお考えであれば、
筋トレや良質のたんぱく
質を摂るなど、筋肉量を
増やすことにも重きを
おかれてはいかがでしょ
うか？