

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do It Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、糖尿病の隠れ合併症といわれるフレイルを防ぐDIYをご紹介します。

糖尿病の隠れ合併症 フレイルを防ぐDIY

新型コロナウイルス（以下、新型コロナウイルスと表記）の感染拡大はなかなかおさまりませんが、

外出を自粛したり、リモートワークになった結果、運動不足になったり、甘いものなどの間食の回数が増えてしまったりしがちです。長引く感染拡大そのものが大きなストレスにもなり、糖尿病が悪化したという人は少なくありません。

糖尿病の人は、新型コロナウイルスに感染しやすく、発症すると重症化しやすいことがわかっていまして、注意が必要です。

また、糖尿病は、症状や進行に個人差が大きく、血糖コントロールの重要性を自覚しにくいといえます。問題なのは、次の3大合併症のほか、さまざまな合併症が生じることです。

●神経障害

手足の神経が障害され、足先や足の裏、手の指に痛みやしびれなどがあらわれます。

●腎症

腎臓の糸球体が障害され、老

廃物を尿として排泄する腎臓の機能が失われます。最終的に人工透析が必要になることもあります。

●網膜症

眼の網膜の毛細血管が障害される網膜症は自覚症状がないまま進行し、悪化すると失明することがあります。

そのほか動脈硬化や認知症、歯周病などを起こしやすいこともわかってはいますが、最近、隠れ合併症として挙げられているのが「フレイル」です。

フレイルとは、筋肉などの身体機能が低下して日常生活に支障が起る状態で、次の基準があります。

●フレイルの基準

●体重減少

6カ月で2〜3kg以上、体重が減少する

●疲れやすい

この2週間、わけもなく疲れたと感じる

●歩行速度の低下

通常歩行速度・1.0m/秒未満

●握力の低下

男性・26kg未満、女性・18kg未満



久保 明先生
(くぼ あきら)
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

新刊! 不安と情報過多から生まれる



久保 明 著
晶文社 定価:1,320円(税込)

新 型 コ ロ ナ

W疲労の対処法

新型コロナウイルスによる「メンタル後遺症」初の解説書!!

長引くコロナ禍社会で増加する「W疲労」。統計データと臨床的知見により、不安疲労、と「情報疲労」から成る「W疲労」の正体を明らかにし、1日も早く「W疲労」を解消するための対策法を紹介します。

●身体活動量の低下
「軽い運動・体操など」または「定期的な運動・スポーツ」を週に1回もしていない
このうち3項目以上該当するとフレイル、1項目または2項目の場合は、フレイルの前段階のプレフレイルです。

糖尿病を引き起こす原因の一つであるAGE（終末糖化産物）が多いほど、筋肉量が少なくなることがわかっているので、フレイルを防ぐためには、食事と運動が基本となります。

筋肉量を増やすため、良質のたんぱく質を積極的に摂取しましょう。たんぱく質の摂取が1日に70g以上だと、フレイルのリスクが少ないという研究結果があります。また、高齢者の場合、食後にタンパク質の合成を促すには1日に75gのタンパク質摂取がよいとされています。

筋力を向上させるには、筋トレで鍛えるほか、ウォーキングなどの有酸素運動も有効です。1日に5000〜6000歩、歩くといいでしょう。