

糖尿病の人は 筋力が衰えやすい

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

糖代謝の悪化により、筋肉量が急激に減少したYさんのケース

患者氏名	Y-J 様	年齢	67歳	性別	男性	現病歴	糖尿病
------	-------	----	-----	----	----	-----	-----

6年ほど前の健康診断で、「このままだと糖尿病になる可能性がある」と言われたYさん。しかし60歳を過ぎてても仕事が忙しく、運動もままならない状態が続いていました。

取り立てて何もしなかったためでしょうか、徐々に糖代謝が悪くなっていき、ごく最近では血糖値が171mg/dL、ヘモグロビンA1cが7.7%に上昇していました。

身長160cmで54kgあった体重は49kgに減り、握力は同年代男性の平均値を大きく下回る26kg未満に低下。握力は

筋力測定の指標のひとつですから、筋力がかなり低下していることがわかります。

じつは筋肉量と糖代謝には深い関わりがあり、Yさんの場合、糖代謝が悪くなることによって筋肉量が減ったものと考えられます。

高齢になって筋肉量が著しく低下すると、変形性関節症や骨粗しょう症などになりやすいだけでなく、心身ともに脆弱化するフレイルの危険性もあります。近年、高齢者こそ筋肉が大事といわれているのもそのためです。

Yさんには血糖値のコントロールとともに、歩く量を増やし、スクワットなどの筋肉運動を習慣にするようお願いしました。

筋肉量を増やすにはたんぱく質の摂取も不可欠です。ただし、糖尿病の人は腎機能に支障が出やすいので、医師とよく相談のうえ、適切に摂取しなければなりません。

Yさんは非常に真面目な方なので、数か月ほどで成果が見えてくることでしょう。次回の受診が楽しみです。