



糖尿病 やまももだより VoL.13

2020年4月
徳島大学病院
山桃の会
糖尿病臨床・
研究開発センター

自分の目標値(Hb(ヘモグロビン)A1c・体重)知っていますか？

HbA1cは、最近1~2か月間の血糖コントロール状態の指標です！

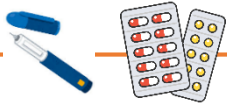
65歳未満の方の血糖コントロールは、細小血管症などの合併症の発生と進行を抑えるために、HbA1c7.0%未満を目指します。空腹時血糖値は130mg/dL未満、食後2時間血糖値は180mgmg/dL未満を目安にします(熊本宣言2013)。

あなたとあなたの大切な人のために

Keep your A1c below 7%

熊本宣言2013

65歳以上の方は、年齢や認知機能・身体機能(体重、筋力、日常生活状態など)、低血糖の危険性などが様々であり、一律の目標設定が困難です。重症低血糖が心配される場合は、血糖を下げすぎないように、目標の下限値を下回る場合は低血糖に対する最大限の注意と時には治療の変更も必要です。

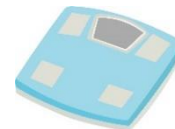


患者さんの健康状態など	①認知機能正常かつ ②日常生活自立	①認知障害が軽度または ②基本的な生活(トイレや入浴、移動等)はできる	①認知症が中等度または ②基本的な生活(トイレや入浴、移動など)に見守りや手伝いが必要
重症低血糖が心配される薬剤を使用していない	HbA1c 7.0%未満	HbA1c 7.0%未満	HbA1c 8.0%未満
重症低血糖が心配される薬剤: インスリンなどを使用している	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)
		8.0%未満 (下限7.0%)	8.5%未満 (下限7.5%)

日本糖尿病学会編・著 2018-2019 より改変

「標準体重」から「目標体重」に変わります

これまで、目標とすべき体重を考える場合、BMI(体格指数)22 kg/m²を標準体重としていましたが、今回改定された「日本人の食事摂取基準 2020年版」では、目標とするBMIが21.5~24.9 kg/m²となりました。また、**糖尿病診療ガイドライン 2019**でも、**高齢者の望ましいBMIは20~25 kg/m²の範囲とされました。**このように、今まで「BMI22 kg/m²=標準体重」としていましたが、これからは、**一律に体重を定めるのではなく、現体重や年齢、病態などを評価しつつ、目安となる体重=「目標体重」が設定されます。**



【BMIの求め方】
$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

健康を守るための目標となる栄養摂取量の基準が変更されました

健康の維持・増進や生活習慣病を予防するための栄養素の摂取量の基準が改訂されました(日本人の食事摂取基準 2020年版:厚生労働省)。大きな変更点は、

★食塩摂取量が、**成人男性 8.0g から 7.5g に、成人女性は 7.0g から 6.5g に引き下げられました。**

塩分の多い調味料(しょうゆや味噌など)の使い過ぎに注意するとともに、食塩の多い料理(漬物やめん類など)をやめる・控えるなど、塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

★**高齢者の低栄養予防やフレイル*予防のため、たんぱく質摂取の推奨も盛り込まれました。**

毎食、主食(ご飯など)と、たんぱく質の主菜(魚や肉、卵、豆腐など)、野菜の副菜をそろえ、バランスのよい食事を心がけましょう。



*フレイル:健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のこと

主治医にあなたの目標値を確認しましょう。

あなたの HbA1c 目標値 %

あなたの目標体重 Kg