

企画・制作/徳島新聞社 営業局

# 減らさんで、糖尿病 2019

11月14日は世界糖尿病デー

## 健康寿命とフレイル

もう一つの寿命に関する用語として、健康寿命という言葉もよく聞かれると思います。元気で自立した生活を送れる時間のことを指し、脳梗

塞や心筋梗塞、認知症などの疾病や、骨折を契機に要支援、要介護状態になると健康寿命が損なわれます。わが国の糖尿病患者の健康寿命に関する詳細は分かりませんが、健康寿命を損なう心血管疾患、認知症、がんなどを合併するリスクが高く、また筋力や骨質が低下し容易に転倒から骨折に至ることも知られています。我々の調査でも、糖尿病患者さんでは、下肢の筋力が高齢になる前から低下し、転倒リスクが高まることが分かっています。2つのタイプがあり、やせている方で筋肉量とともに筋力が低下するサルコペニアという状態と、肥満があり筋肉量は一見保っています。が筋力が低下しているダイナペニアという状態があります。図に示す5つの項目で3つ以上該当すれば、フレイルと診断され

すれば、フレイルと診断され

送りください。

## 平均寿命と平均余命

糖尿病患者さんの平均寿命は、糖尿病でない方と比べ、男女とも約10年短いとされてきました。少しずつですが、その差が短くなっていることも報告されています。ところが、糖尿病患者さんの平均余命は、日本人の平均と変わらないことが最近示されました。この平均寿命と平均余命の違いをご存知でしょうか。子供から大人まですべての方の寿命の平均値が平均寿命です。一方、ある年齢の方がこれから何年間生きることができるかを表す指標が平均余命です。最近40歳の糖尿病患者さんの平均余命が男性39.2年、女性43.6年であることが報告されました。研究時期に近い平成16年の40歳日本人の平均余命は男性が39.9年、女性は46.4年であることから、糖尿病の影響はほとんどないことが分かります。徳島県は人口当たり糖尿病による死亡率が高いことが知られていますが、平均余命がどうなっているのか興味があるところです。というのも、ワーストワンといわれる糖尿病に関連する死亡率は、平成29年では75歳以上の方が74%を占めることから、高齢で亡くなる方がほとんどです。徳島県は、決して糖尿病の療養が悪い地域ではないと考えられます。

# 健康長寿の糖尿病をめざして

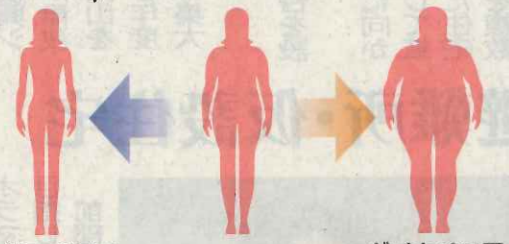
徳島大学先端酵素学研究所 糖尿病臨床 研究開発センター センター長教授 松久宗英

塞や心筋梗塞、認知症などの疾病や、骨折を契機に要支援、要介護状態になると健康寿命が損なわれます。わが国の糖尿病患者の健康寿命に関する詳細は分かりませんが、健康寿命を損なう心血管疾患、認知症、がんなどを合併するリスクが高く、また筋力や骨質が低下し容易に転倒から骨折に至ることも知られています。我々の調査でも、糖尿病患者さんでは、下肢の筋力が高齢になる前から低下し、転倒リスクが高まることが分かっています。2つのタイプがあり、やせている方で筋肉量とともに筋力が低下するサルコペニアという状態と、肥満があり筋肉量は一見保っています。が筋力が低下しているダイナペニアという状態があります。図に示す5つの項目で3つ以上該当すれば、フレイルと診断され

ます。フレイルは健康寿命の最後の砦です。2項目が該当すれば、すぐに生活習慣を見直してください。

## やせることも要注意です

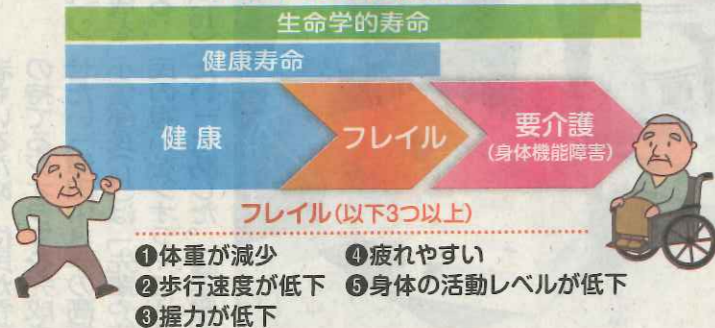
一方、高齢になってから太っているからといって、性急にやせることにも注意が必要です。高齢の肥満の方が食事療法等を過度に行い急やせると、脂肪量が減少すると同時に筋肉量が低下し、さらに転倒リスクが高まる懸念されています。また、ブドウ糖を処理する最大の臓器である筋肉量の低下は、糖尿病を引き起こしたり、悪化させるリスクにもつながります。また、肥満の方が認知症を発症する前には、体重の低下が先行する場合があります。多いことも指摘されています。主治医と相談の上、心臓や腎臓に問題がなければ、日々の生活の中で少し負荷のかかる筋力トレーニングに相当する運動と、十分にタンパク質を摂取する食生活を行い、健康寿命の長い健康な生活をお送りください。



サルコペニア  
筋肉量の低下  
筋力の低下

ダイナペニア  
筋肉量は保持  
筋力の低下

## フレイルと健康寿命



ナーすたっち