



加齢とともに筋肉の量や質が低下した状態を「サルコペニア」といい、活動量が減り、寝たきりや転倒骨折のリスクも高まります。筋肉量の維持に不可欠なインスリンが効果的に働かない糖尿病の患者さんは、サルコペニアになりやすいといわれています。

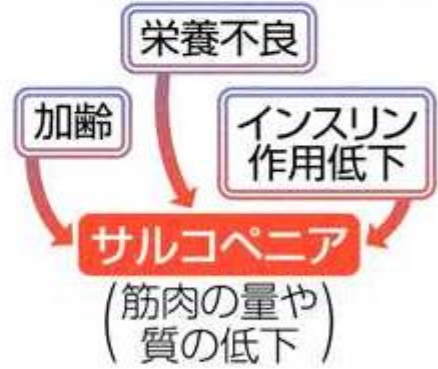
筋肉は血糖値の調節に

糖尿病、筋力低下の傾向

重要な役割を果たしており、筋肉量の低下は糖尿病を悪化させます。運動は急性の効果として血糖値を下げるだけでなく、長期的には筋肉の量や質の改善、さらにインスリンの働きを改善して血糖値を低下させる効果があります。有酸素運動や筋トレが有効ですが、運動機能の低下した高齢者には片足立ちや壁での腕立て伏せ、ストレッチもお勧めです。

栄養も大事。過度な糖

サルコペニアの原因



健康な高齢者は一日に体重1kgあたり1〜1.2gのタンパク質が必要ですが、三大合併症の一つである腎症を合併している人は腎臓の負担になる場合も。主治医に相談が必要です。

(細川香里糖尿病内科副部長・談)

運動、栄養摂取を適度に

重は減っても、筋肉が減る一方、内臓脂肪は減らず、血糖値は下がらない、といったことも起き

中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎中日病院 052(961)2491