



# けやき会通信



## 枯れ木も山の賑わい

代謝内分泌内科部長 水野有三

今回は、高齢者に関する戯れ言です。では、まずはクイズから。

**Q: 現在、我が国は次のどれに該当するか？**（正解は一番下、直ぐに見ない事）

- 1) 高齢社会
- 2) 高齢化社会
- 3) 超高齢社会
- 4) 超高齢化社会

5月の糖尿病学会、6月の老年医学会に参加してきました。どちらも私が青春の10年間ほどを過ごした名古屋での開催でしたが、季節外れの暑さでした。後者はともかく、糖尿病学会でも、一番の話題は高齢者の糖尿病についてでした。ご存じの様に、我が国は世界でも有数の高齢化率(26.7%)であり、高齢者、特に認知症や独居、フレイル・サルコペニアと言った問題を有する高齢者は糖尿病の管理に難渋する事が増えてきています。その様な理由で、昨春には高齢者糖尿病の管理目標(HbA1c)が学会で発表された事は、会員の皆様は「さかえ」等を通じてご存じだと思いますし、当院の広報誌「みどりの広場」本年5月号にも、野村医長が詳しく解説して下さっています。今年の学会では、さらに高齢者糖尿病における食事療法や運動療法に関してもガイドラインが発表されました。比較のお元気な高齢者では、食事、運動療法も一般成人に準じて指導しますが、やはり幾つかの注意点があります。フレイル・サルコペニアを予防する観点からは、痩せすぎ・低栄養、筋肉量・筋力の低下、転倒・骨折といった一般成人まではあまり気にしなくて良かった点が重要になってきます。従って、あまり厳格なカロリー制限はせず、28-30kcal/kg程度のエネルギーで、良質なたんぱく質(肉、魚、乳製品など)を十分摂取(1.2-1.6g/kg)と言った指導が必要な方が少なからずいらっしゃいます。運動も、有酸素運動ばかりでなく、筋力をたもつためのレジスタンス運動や転倒予防のためのバランストレーニングが重要になってきます。当院けやき会でも、チェアライジング(ハーフスクワット、椅子から立ち上がる筋トレ)や、ダイナミックフラミンゴ体操(片足立ち)などを指導してきました。重症低血糖を避ける事や、癌検診の重要性もたびたび「さかえ」や糖尿病教室で強調してきました。皆さん、実行されていますか？

ところで、皆様は、「枯れ木も山の賑わい」という表現をどの様に解釈されていますか？ 私も、糖尿病教室やけやき会例会で、会場を見渡して、冗談半分にこのフレーズを口に出しますが、興味深い調査結果が有ります。最近文化庁が発表した「国語に関する世論調査」によりますと

A: つまらないものでも無いよりはまし・・・38.6% (H16年) →37.6% (H26年)

B: 人が集まればにぎやかになる・・・35.5% (H16年) →47.2% (H26年)

という回答でした。勿論、Aが本来の意味ですが、今は次第にBに解釈される事が多くなっている様です。老年医学会は、本年1月、65-74歳はまだまだお元気な人が増加しており、「高齢者」の定義を従来の65歳以上から、75歳以上にするように提言しました。「老いては益々壮なるべし」という言葉も有ります。(あまりお盛んでも困りますが・・・) けやき会の皆さん、小池さんも選挙で圧勝したらしいですし、まずは東京オリンピックを目指して頑張りましょう！

(クイズ正解は3:人口の高齢化率(65歳以上の割合)21%以上を国際的には超高齢社会と定義します)