

山下循環器科内科ニュース第 185 号

2020 年 1 月 1 日発行（隔月発行）

ホームページ <http://yamashita.chobi.net/>

◎新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。昨年は、災害特に水害が多発して多難な年でしたが、今年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される年でもあり、平穏な年でありますよう、また皆様にとりましても良い年でありますように、心からお祈り申し上げます。

◎糖尿病診療ガイドライン 2019 が刊行されました

糖尿病診療ガイドラインは、エビデンス（証拠）に基づく合理的かつ効率的で均質な糖尿病診療の推進を目的として、2004 年に初めて刊行されました。その後 3 年ごとに内容が更新され、今回 2019 年 10 月に新しくなったものです。

私ども医師は、このガイドラインに沿って、それぞれの患者さんに合ったベストな糖尿病診療を行っていきたいと思っています。

今回改訂されたことで、少し興味深いことを書いてみます。まず、目標体重ですが、年齢によって区分けされました。

65 歳未満：{身長 (m)}²×22

65 歳から 74 歳：{身長 (m)}²×22～25

75 歳以上：{身長 (m)}²×22～25 ただし 75 歳以上では現体重に基づき、その人の状況に合わせて目標体重を設定するとなっています。

つまり、65 歳以上の人では若い人に比べて、基準が少し緩くなっているのです。これは、高齢者では少し小太りの方が長生きするというデータによるものです。

次に、身体活動レベルによるエネルギー係数（kcal/kg、体重当たりの必要なカロリー）です。これに体重を掛けることで 1 日の摂取カロリーが出ます。

①軽い労作（大部分が座位の生活）25～30

②普通の労作（座位中心ですが、運動・家事、軽い運動などする場合）30～35

③重い労作（力仕事、活発な運動習慣がある場合）35～

上記のことは以前から設定されていたことですが、今回のガイドラインでは 高齢者で虚弱傾向の人は、身体活動レベルより大きな係数を使うことができるとされ、逆に肥満傾向の人は身体活動より小さい係数を設定できるとされています。例えば、

○65 歳未満で、目標体重 60 kg、普通の労作（サラリーマンなど）の人は 1 日の摂取カロリーの目安は

60kg×30～35kcal/kg=1800～2100 カロリーとなります。

○75歳以上で、座位の生活で、肥満はなく、やや虚弱な人は、目標体重が60kgとすると、少なくとも

$60\text{kg} \times 30\text{kcal/kg} = 1800$ カロリーが必要となります。

○65歳から74歳の間で肥満気味の人で、普通の労作の人は、目標体重が60kgとすると

$60\text{kg} \times 25 \sim 30\text{kcal/kg} = 1500 \sim 1800$ カロリーとなります。

皆さんの必要摂取カロリーは個人差があり、医師や、看護師、管理栄養士などにお尋ねになり参考にしてください。 (以上 理事長 山下賢治)

◎元気で長生きするために、楽しく食べていますか？

12月17日大分県社会福祉研修センターで、「体を守る食事とは～主食・主菜・副食を組み合わせる～」というテーマで研修を受けてきました。H29年度の「国民健康・栄養調査」によると、80歳以上の男女共約2割が低栄養の傾向があるそうです。低栄養になると、免疫力低下、気力低下がおこり、寝たきりや認知症などのリスクも上がってきます。しかし、高齢による身体面の変化（食欲が出ない、噛みにくい等）や社会面の変化（一人暮らし、料理が面倒等）により、低栄養になりやすいのが実情です。

何をどれくらい食べているか、一度チェックしてみませんか？「食事バランスチェックシート」を使ってみると、炭水化物は摂れているのに肉や牛乳が摂れていない等、栄養のバランスが偏っていることに気づくかもしれません。そういう方はご飯に納豆やしらす干しをのせたり、味噌汁を具沢山にしてみたりと、いつもの食事に少しの工夫でチェックは増えるものです。一度に食べられない方は、足りない分を補うために、間食に茹卵やおにぎり等を召し上がるといいでしょう。料理が面倒な時は、缶詰や手軽にとれる「栄養補助食品」をとりいれてもOKです。

デイケアの給食は、500～600kcal 食塩相当量3g以下の栄養バランスの良い食事を、美味しく召し上がっていただけるよう提供しています。「手作りのコロッケなんて何年ぶりかしら」と懐かしく言われた方は、徐々に食欲が出たようです。一人暮らしでは買わなくなった南瓜の料理は、家で不足している栄養を補うことができます。呑込みが悪くなった方も多いので、素材を軟らかく煮たりとろみをつけたりして、食事量が増えるよう工夫しています。

なお既往症や持病のある方は、主治医にご相談ください。うまくいかない点や不安なことは、管理栄養士、言語聴覚士、介護福祉士等もお手伝いできると思います。食べることは、一生を通じて楽しみであって欲しいものです。今年も皆様にとって美味しい一年となりますように。 (厨房 調理師 坂本祐子)

◎人事

入職：1月6日付 デイケア理学療法士 足立かな江 よろしくお願ひします。