



フレイルと糖尿病



糖尿病のフレイル対策

運動療法

- ・レジスタンス運動：除脂肪量を増やし、ADL や QOL に加えて、インスリン抵抗性と血糖コントロールを改善する
- ・バランストレーニング：転倒リスクを減らす

食事療法

- ・十分なエネルギーとたんぱく質の摂取により、体重減少を避ける
- ・体重減少によるサルコペニアに注意する

薬物療法

- ・低血糖や高血糖を回避するため緩やかな血糖コントロール目標値を設定する
- ・フレイル合併例ではメトホルミンや SGLT-2 阻害薬、GLP-1 受容体作動薬の使用を慎重に行う
- ・チアゾリジン系薬（ピオグリタゾン）は骨折を来しやすいため注意を要する

糖尿病患者はフレイルになりやすく、フレイルを合併すると死亡リスクが高まることが報告されています。一方、フレイルがあると **2 型糖尿病の発症リスクが高まる**との報告もあり、この両者は相互に影響し合う可能性も示唆されています。

糖尿病におけるフレイル対策は主に**レジスタンス運動を含む運動療法と食事療法、薬物療法**があります。血糖値とフレイルの発症リスクには U 字型の関連性がみられ、**高血糖**だけでなく、**身体機能の低下**をもたらし、**転倒や骨折、死亡のリスク因子となる低血糖**もフレイルリスクを高めることが知られています。