

小象の会



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



認知症予防のための糖尿病治療

日本は世界でも有数の高齢化社会。認知症も糖尿病も増加中。健康で自立した生活のため気を付ける事は？

1. 認知症の基礎知識

認知症にはアルツハイマー病や血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

アルツハイマー病はこれらの中で、最も多く半数以上を占めます。脳にアミロイドβという物質がたまり、老人斑

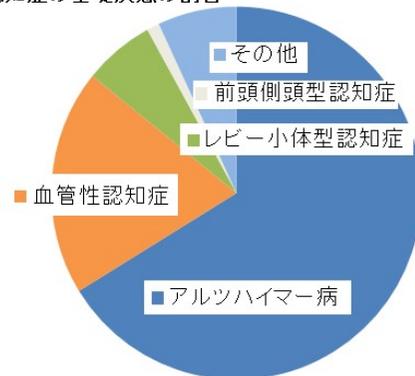
とよばれるシミのようなものが多数できます。神経細胞が死んでいくため、海馬や側頭葉といった脳の記憶をつかさどる部分に萎縮が見られます。新しいことが覚えられなくなり、次第に出来事自体も忘れていきます。

(朝ご飯に何を食べたか忘れるのではなく、朝ご飯を食べたこと自体も全く覚えていない状態です。)進行すると場所や時間の判断もつかなくなるので、日常生活を送るのが非常に難しくなります。

次に多いのは血管性認知症です。脳梗塞や脳出血などで脳の血流が悪くなり、脳の機能が障害されるもので

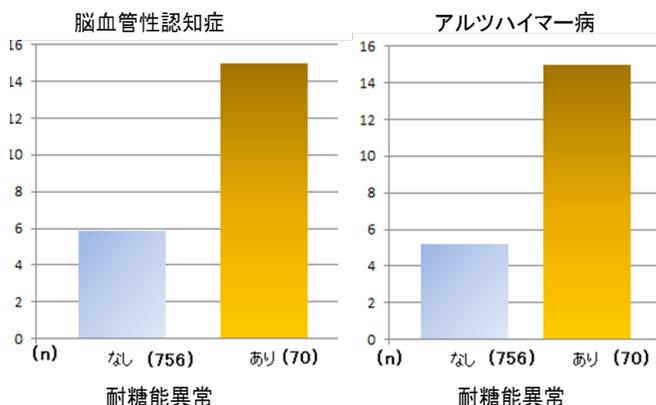
す。物忘れより、手足のまひや言語障害、尿失禁などの神経症状が先に出ることがほとんどです。

認知症の基礎疾患の割合



レビー小体型認知症や前頭側頭型認知症も、初期には記憶障害が見られず、幻覚や性格変化など、それぞれ特徴的な症状が起こってきます。

2. 糖尿病と認知症のリスク



久山町研究 65歳以上男女 1985～2000年

糖尿病があると、アルツハイマー病の原因となる物質が脳内に貯留しやすくなります。また、インスリンは脳内で記憶に係わる大切な働きをしており、脳内でインスリン抵抗性が強くなると、物忘れの原因にもなります。また、糖尿病では脳梗塞のリスクが正常者の2-3倍高く、脳血管性認知症のリスクも、当然高くなります。

3. 認知症の予防

①安定した血糖コントロールを目指しましょう

認知症のリスクを高めるのは高血糖だけではありません。脳の主なエネルギーはブドウ糖ですから、重症の低血糖は脳機能を傷害し、認知症のリスクを高めます。血糖の上下が激しい場合もリスクを高めます。認知症予防のためには、安定した血糖にしなければなりません。そのためには規則正しい食事が一番大切です。

②認知症予防に効果があると言われる糖尿病治療薬

チアゾリジン誘導体、DPP4 阻害薬や GLPI 作動薬は初期のアルツハイマー病の認知機能を改善する可能性があります。

③血圧の管理をしましょう

血圧は脳血管障害の強いリスクになります。120/80mmHg 以下を目指しましょう。



④運動をしましょう

運動は血糖値やインスリン抵抗性を改善するだけでなく、脳の海馬を大きくし、認知機能を改善することがわかっています。毎日30分のウォーキングでもOKです。

⑤アルコールはほどほどに、タバコはやめましょう。

アルコールは少量なら問題ありません。飲み過ぎに注意しましょう。タバコも2~3倍リスクを高めます。

⑥生きがいを持ってアクティブな生活を送りましょう。



趣味や友人、家族との語らいなど社会とのつながりをなくさないように、頭と体を常に動かす、明るく生き生きとした毎日を送りましょう。 内科 柳澤 徳山