

それぞれの年代で考える 糖尿病と認知症



だな たけし
産業医 田名 毅
(首里城下町クリニック)

産業医だよりでは当院における地域むけ医療講演会の内容をまとめお伝えしています。今回は、当院の糖尿病専門医 福地万里先生に「糖尿病と認知症」というテーマでご講演いただきました。

糖尿病と認知症は、一般によく知られ、なりたくない病気の1つだというのはよく耳にします。いずれも生活習慣に起因する病気なので全く別の病気のように見える両方の病気。実は関連がある という話でした。

1、糖尿病について

糖尿病は日本において年々増加しています。

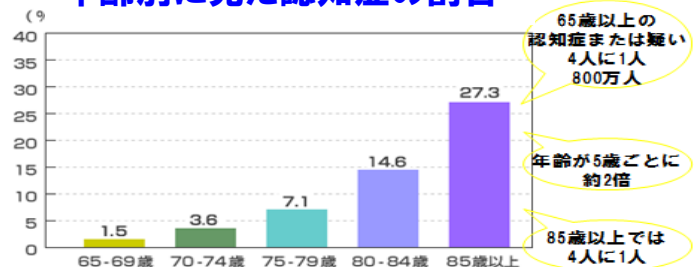
これは生活習慣の欧米化により肥満になっている人が多くなっていることが大きい要因として考えられています。そして、血液中の余分な血糖が毛細血管を傷つけることによって起こる①網膜症 ②腎臓病 ③神経障害が糖尿病の三大合併症として知られています。実は糖尿病の合併症の1つに認知症もあるというのです。

実際に福地先生の外来に通院している65歳以上の患者さんを対象に調査したところ、19%は認知症、16%は認知症境界型で、実に35%の人に何らかの認知症問題があったとの結果でした。

2、認知症について

高齢社会になっている日本においては毎年認知症の患者さんは右肩上がりに増加しています。75~79歳の人の7.1%、80-84歳の人の15%、85歳以上の人の27%は認知症になっているとのこと。老化による物忘れと、認知症の物忘れの違いをまとめました。

年齢別に見た認知症の割合



出典：栗田圭一ほか：平成19年度厚生労働科学研究費補助金研究分担報告書 2008. P135-156

老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 時間や場所など見当がつく
- 日常生活に支障はない
- もの忘れに対して自覚がある

体験の流れ



認知症のもの忘れ

- 体験全体を忘れる
- 新しい出来事を記憶できない
- ヒントを与られても思い出せない
- 時間や場所などの見当がつかない
- 日常生活に支障がある
- もの忘れに対して自覚がない

体験の流れ



日本醫事新報 No4074 (2002年5月25日)

沖縄は全国と比べて、認知症の発症を周りが気づいても医療機関で治療開始されるタイミングが遅いことが指摘されています。また、配偶者が気づくよりも娘、息子が気づくことが多いようです。高齢のご両親、祖父母がいる読者の皆さんは、常にその方々の認知症の発症には注意しましょう。

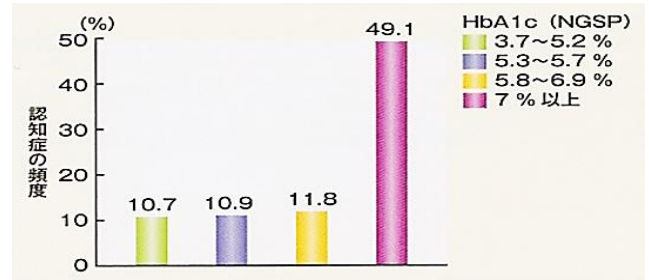
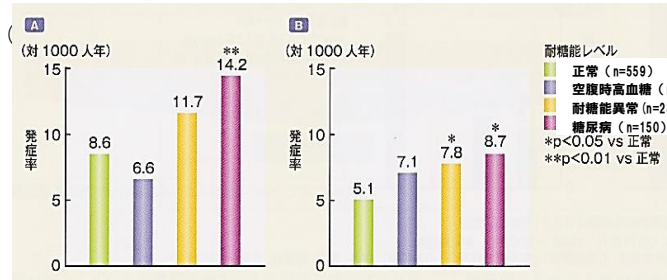
典型的な初期症状の図をご参照ください。



3、糖尿病と認知症

糖尿病に関連する認知症の危険因子は ①高インスリン血症 ②高血糖 ③血糖変動 ④低血糖 です。

つまり肥満がありインスリン値が高い人、また高血糖がある人、1日の血糖変動幅が大きい人、重症の低血糖を起こす人などは認知症になりやすいということです。



このように血糖の変化が認知症を引き起こす可能性があり、最近では「糖尿病性認知症」という新しい病名を付ける考え方もあるようです。

4、糖尿病と認知症の治療

基本は食事療法・運動療法・薬物療法ですが、今回は薬物療法以外を紹介をします。

認知症を予防するといわれている食べ物の一例

食品	有効成分	効用
青魚	DHA	神経細胞を修復、活性化させる。血行をよくし、血管障害を予防する。
青魚	EPA	血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす。
ホウレンソウ	β-カロテン (レタ、トマト)	海馬の神経細胞の機能を改善させ、再生させる。
ウナギ	ビタミンA	体内の活性酸素を減らして、動脈硬化を予防する働きがある。
イチゴ	ビタミンC	抗ストレス作用をもつ副腎皮質ホルモンの合成を促進させる。
ナッツ	ビタミンE	細胞を破壊する過酸化脂質をおさえ、動脈硬化やしみも防ぐ。
レバー	ビタミンB12	脳の働きに関与し、記憶力・集中力を高める。
卵	コリン	脳の記憶形成を助ける
納豆	ナットキナーゼ	血栓を溶かし、血液をサラサラにする作用がある。

食事療法の原則 ①適正なエネルギー量の食事 ②栄養素のバランスのよい食事 ③規則的な食事習慣 が認知症を予防します。

運動療法の実際 ウォーキングなどの有酸素運動を週1~3回、30分程度から

毎日ウォーキングする高齢者は認知症になる確率が低い



イギリスは国家的に減塩運動に取り組み、脳卒中や心臓病が減り、これに合わせて認知症が減ったそうです。生活習慣病の改善がいかに重要かわかる話です。

5、まとめ

- ①糖尿病と認知症のどちらも早期発見と早期治療が重要である
- ②食事、運動や禁煙など生活習慣を整えることが糖尿病と認知症の予防になり治療にもなる