

血糖コントロールが重要

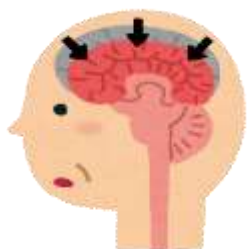
糖尿病と認知症の関係 知っていますか？

作成 公立高島病院 3階東病棟 糖尿病支援委員会

<血糖値と認知症の関係>

認知症は高齢者に多い病気ではありますが近年糖尿病とも関わりがあることが分かってきています。軽度の認知障害から年間 10～15%が認知症になっていますが糖尿病患者さんではさらに **2 倍**多く認知症になっていることが分かっています。そのため、早い時期から高血糖と低血糖を防ぎ、認知症を予防することが重要です。

・アルツハイマー型認知症とは



認知症の中でも最も多く、脳神経が変性して脳の一部が委縮していく過程で起こる認知症です。症状はもの忘れで発症することが多く、ゆっくりと進行していきます。(記憶障害あり)

・脳血管性認知症とは



脳血管性認知症とは糖尿病による動脈硬化によって脳梗塞、脳出血などの脳の血流障害が起こりやすくなります。そのため、脳の細胞に酸素や栄養が送られなくなってしまう認知症が起こります。(記憶障害なし)

<予防するためには>

糖尿病の人が認知症を予防するためには血糖コントロールをよくすることが必要です。運動療法や食事療法は認知症を悪化させない事にもつながります。

良好な血糖コントロールと認知症予防のためにも以下のことを心がけましょう！

①適度な運動

ウォーキングの例

背筋を伸ばして、やや大股で、膝を伸ばしてかかとから着地しましょう。
軽く腕を振って、少し汗ばむ程度がいいでしょう。

詳しい運動はバックナンバー※で紹介しています。

※「ホームページ・健康あれこれ話・今より10分多くからだを動かしてみませんか？」



②体と脳を同時に使うと効果的

記憶力の回復のためには、体と脳に同時に負担をかけると効果的です。
体と脳でそれぞれの課題を同時に行う能力は、認知症予備群の段階から衰えていきます。膝伸ばし運動をしながら計算をしたり、かかとあげ運動をしながらしりとりを行うなどの運動プログラムを行うと、記憶力や判断能力が向上し、認知症予防が期待できます。

③食事内容

魚・野菜・果物・大豆を適量食べる。

2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、メタボリックシンドロームを予防・改善するための食事は認知症予防にも重要です。



☆魚類 さば・いわし・サンマなどの青魚
→コレステロール低下



☆野菜・果物・ベリー類・海藻類・ナッツ類
→神経細胞のダメージを減らす



大豆製品 納豆・おから・油揚げ・高野豆腐
→血栓の主成分を溶かす

※食べ過ぎは逆効果です！ 詳しいことは管理栄養士にご相談ください。

④睡眠

睡眠をとることで新陳代謝が活発になります。十分に睡眠をとりましょう。

7時間程度の睡眠をとると共に良眠な睡眠をとるようにしましょう



<最後に>

血糖コントロールが良好であれば認知症の発症リスクは下がります。血糖コントロールの目標値については、年齢や治療状況、合併症の有無、低血糖の危険性等を考慮し、個別的な設定が必要です。主治医にコントロールの目標値について確認してみましょう。