



さわやかな秋晴れの日が続く絶好の行楽シーズンになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？9月21日は、「世界アルツハイマーデー」です。高齢化の進展とともに認知症患者さんの数も増加の一途をたどっています。認知症は、健康な状態から認知症にすぐに移行するわけではなく、軽度認知障害という物忘れが出て発症することが多いです。また、糖尿病患者さんは、認知症になりやすいといわれているのはなぜなのか、今回は、糖尿病と認知症の関係と認知症の早期発見についてお話したいと思います。

障害が起こると「脳血管型」の認知症を起しやすくなります。



糖尿病、認知症予防のために生活習慣を見直しましょう!

糖尿病も認知症も生活習慣の乱れから起こる病気です、バランスの良い食事と適度な運動などを心がけ生活習慣の見直しをすることで病気の発症リスクを抑えることができます。また、定期的に健康診断を欠かさずに受け、気になることがあれば早めに医療機関を受診しましょう。

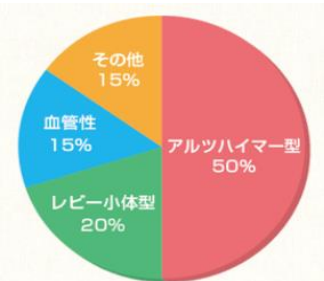
1、認知症とは

誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前を思い出すことができなかつた経験から自分は認知症ではないかと心配される方がいます。こうした加齢に伴う物忘れは認知症とは違います。認知症とは、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして進行すると、理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。

3、認知症の早期発見について

軽度認知症という「物忘れ」が前面に出る状態を経て発症することが多いため、本人だけでなく周囲の家族や友人が気付くことで発見することができます。認知症を疑うきっかけになるものを挙げてみましたので自分や家族の人で気にかけてみてください。

<認知症の種類>



認知症のうち、一番多いのがアルツハイマー型認知症で次に多いのがレビー小体型認知症、そして血管性認知症と続きます。

(エーザイ株式会社から引用)

2、糖尿病と認知症の関係

糖尿病の人は健康な人に比べて、認知症になるリスクが2~4倍高いと言われています。

「アルツハイマー型」認知症と糖尿病の関係

アルツハイマー病は、脳にβアミロイドというタンパク質が沈着します。この物質はインスリンの働きを低下させます。また、インスリンはβアミロイドの分解を助ける働きがあるため糖尿病によってインスリン分泌が低下している状態では、βアミロイドが蓄積しやすいのでアルツハイマー型認知症を起しやすくなります。

「脳血管型」認知症と糖尿病の関係

糖尿病は高血糖状態が続くと血液がドロドロになり、血管にも負担がかかりやすくなります。そのため脳の血管や血流に

