



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？厚生労働省によると、認知症を患う人の数が2025年には701万人を超えるとの推計値が発表されました。これは65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症にかかる計算になります。また、糖尿病患者さんは、認知症になりやすいと言われています。今月は、糖尿病と認知症の関係についてまとめてみました。

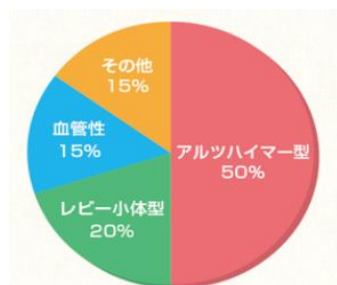
認知症とは？

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。

「認知症」と「加齢」の物忘れの違い

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
忘れたことを	自覚している。	自覚できない。
体験した内容	一部を忘れる。	体験自体を忘れる。
ヒントを与えると	思い出せる。	思い出せない。
日常生活	支障ない。	支障ある。
判断力	低下しない。	低下する。

<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、そして血管認知症と続きます。

(エーザイ株式会社から参照)

糖尿病の人は認知症になりやすい？

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蓄積することで発症します。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こしやすくなると言われています。

「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障害が起こると「脳血管型」の認知症を起こしやすくなります。

認知症は早期発見・早期治療が大切

軽度認知症は、「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。

- ・お薬をきちんと内服できない。
- ・インスリン注射が自分でできるかどうか。
- ・お金の管理ができない。
- ・電話の相手や、食事内容などついさっきまでしたことが思い出せない。
- ・買い物を1人でできない。
- ・料理・片付け・運転などミスが多くなった。

認知症を疑うきっかけになるものをいくつか挙げてみました。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。定期的に健康診断を欠かさず受け、「あれ？」「おかしいな？」と思うことがあれば、早めに医療機関を受診しましょう。



糖尿病、認知症予防のために生活習慣を見直しましょう！