

血糖値、高すぎても低すぎても認知症のリスク大 看護部 柿元

認知症も糖尿病の重要な合併症の一つです。2015年に厚生労働省が発表した全国の認知症の患者数は、2012年の時点で約462万人。65歳以上の高齢者は約7人に1人が認知症でした。日本は高齢化が進んでいますが、このまま高齢化が進むと2025年には認知症患者数が700万人前後となり、65歳以上の高齢者は5人に1人が認知症を発症する推計になっています。

1. 認知症の原因となる疾患

認知症の原因となる疾患は多数ありますが、代表的な疾患は以下の4つです。

- ①アルツハイマー病（アルツハイマー型認知症）
- ②脳血管性認知症（血管性認知症）
- ③レビー小体型認知症
- ④前頭側頭型認知症（ピック病）

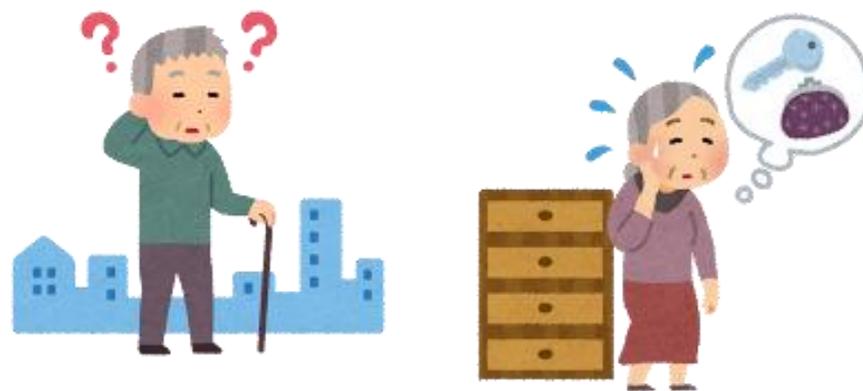
これら4つの疾患で日本人の認知症の約80%を占めています。これらのうち、糖尿病に関連しているのがアルツハイマー病と血管性認知症です。

2. 糖尿病で認知症が多い理由

インスリン抵抗性（インスリンのはたらきが悪くなること）、血糖コントロールの不良（高血糖、低血糖、血糖変動）、動脈硬化の危険因子（高血圧、脂質異常症、喫煙）が糖尿病における認知症の進行を加速させます。また、高血糖だけでなく、重症の低血糖も認知症発症のリスクとなります。重症低血糖とは、第三者の介助を必要とする低血糖のことです。高齢者の2型糖尿病では低血糖を起こす危険性がある薬剤やインスリン注射はなるべく避けたいところです。

3. 認知症を早期発見する

認知症を早期に発見するためには、同居しているご家族が「老化によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違いに注意することも重要です



4. 認知症の治療

認知症を合併した糖尿病患者の治療では、運動療法、栄養バランス、心理サポート、治療の単純化など包括的治療が重要です。

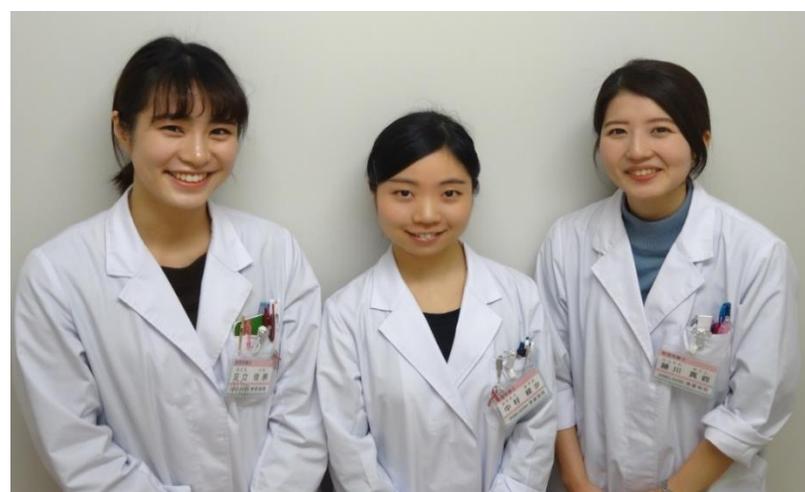
以上から、認知症を合併した糖尿病患者の診療は、かかりつけ医と共に各分野の専門医（糖尿病専門医、認知症専門医、精神科専門医）、看護師、薬剤師、管理栄養士、ケアマネジャー、ソーシャルワーカーなど多職種連携と共に、ご家族の協力も重要となります。

栄養管理部の新人です！ よろしくお願ひします！

今年度は3名の新人が栄養管理部に加わり、生活習慣病センターの活動に参加しています。毎日、外来や病棟での栄養相談や、入院患者様の栄養管理（食事相談）を行っています。

糖尿病治療は食事療法が基本です。栄養相談を通して患者様がご自宅で実践しやすい食事内容の提案や適正な食事量の提示などを行い、管理栄養士としてサポートしたいと思います。

相談等ございましたら気軽にお声かけください。



旬香 千の食卓

旬香♡千の食卓は、旬の食材を1品取り上げて、主食、主菜、副菜に七変化させてみます。ファッションをコーディネートするように、食材をコーディネート【コーデ】しましょう。

旬の食材【1月・2月】：小松菜コーデ

主食：小松菜と納豆のチャーハン

※鍋に油をひき、小松菜を炒め、ご飯と納豆をいれる。全体が混ざったら、だしの素で味を調える。



主菜：小松菜と肉団子の鍋

※ひき肉におろした生姜を加えて、肉団子のタネを作る。鍋にタネを入れて団子にする。小松菜を加えて、しんなりしたらポン酢で食べる。



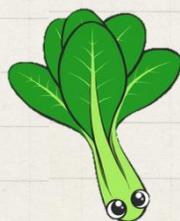
副菜（温）：小松菜とトマトの煮浸し

※小松菜とプチトマトはコンソメスープで、葉がしんなりする程度に、さっと煮る。



副菜（冷）：小松菜のスムージー

※小松菜、バナナ、牛乳、はちみつをミキサーにかける。



小松菜は、ビタミンAひとつをとっても、ほうれん草より多く含んでいるうえ、カルシウムでは約4倍と大きく上回っています。加えてアクの少ない小松菜は生で食べられるのもうれしい点です。この場合、壊れやすいビタミンCもほうれん草より多く摂ることができます。粘膜や皮膚を強化するA、発がん物質の作用を弱めるC、細胞の老化を促す過酸化脂質を抑えるEと、老化を防ぐ3大ビタミンをとりわけ多く含むのが小松菜の特長です。