

ひまわり 39号 2019年4月

〒254-0052 平塚市平塚 2-12-11
tel:0463-37-4320 fax:0463-37-4322
<http://www.takada-naika-clinic.com/>

糖尿病と認知症 ー最近分かってきたことー

糖尿病患者では認知症が多いことが知られており、我が国の久山町研究¹⁾では糖尿病のない人に比べ約2倍多いとされています。外国の調査でもほぼ同様で、世界共通のようです。なぜ糖尿病患者では認知症が多いのか、最近少しずつその謎が明らかになっています。

認知症の原因による分類

認知症の原因の約6割は①アルツハイマー病ですが、その他に②血管性認知症があります。①アルツハイマー病では脳の特に海馬(かいば)と言われる部分に萎縮が見られます。アミロイドβ蛋白という物質が溜まって出来た老人斑、タウ蛋白の蓄積により神経細胞の脱落を起こします。②血管性認知症というのは動脈硬化や脳梗塞など、脳の血管病変により起こるものです。

糖尿病患者の認知症の原因は3通りに分けられるようです

糖尿病患者では上記の①、②いずれも起こる可能性があります。その他に、肥満・運動不足等が原因で、血糖値を調整しているホルモンであるインスリンの働きが悪くなった状態(これをインスリン抵抗性と呼びます)のため高血糖をおこし、これに伴い神経障害が起こる一群があると言われ、東京医科大学の羽生教授ら²⁾のグループは「糖尿病性認知症」という言葉を提唱しています。

このタイプの認知症では海馬の萎縮はそれ程強くなく、SPECT、アミロイド・ペットといった最新の検査を駆使しても異常所見が出にくいと言われています。一方、血糖値・ヘモグロビンA1c値を下げると認知症の症状が軽減することもあります。即ち、このタイプの認知症では高血糖・インスリン抵抗性が大きく関与している可能性があります。

糖尿病患者が認知症を予防するには

一般に認知症の予防には、高血圧と糖尿病の予防と治療に加え、禁煙、適切な睡眠、定期的な運動、和食+野菜+乳製品を中心とした食習慣が重要とされています³⁾。糖尿病患者では、さらにヘモグロビンA1cを7.0%未満に維持し、低血糖を頻繁に起こしても認知症を起こす危険が高まりますので低血糖も出来るだけ避けることが必要です。またインスリン抵抗性の予防が必要です。それには適正体重を保つことと定期的な運動が基本ですが、インスリン抵抗性を改善する経口薬あるいは注射薬も期待されています。(I. T.)

参考資料: 1) Ohara T., Doi Y., Ninomiya T.: Neurology 77:1126-1134, 2011 2) 羽生春夫: 神経治療 32(6):911-916, 2015 3) 小原知之、二宮利治: 日本内科学会雑誌 108 臨時増刊号: 123, 2019

血糖値スパイク

■血糖値スパイクとは

近年血糖値スパイクという言葉をよく耳にするようになりました。

血糖値スパイクとは空腹時血糖、ヘモグロビンA1cが正常であるにも関わらず、食後の血糖値が急上昇し、その後急降下する状態をいいます。

食後の眠気、頭痛などは血糖値スパイクの症状である可能性があります。症状を感じなくても血糖値スパイクを繰り返すことで動脈硬化が進み、心筋梗塞、脳梗塞を起こすリスクが高まっています。

■血糖値スパイクの予防

血糖値の上昇、降下をなるべく緩やかにする方法として、いくつか挙げられますのでご紹介します。

- ・長い空腹は食後血糖値の上昇の原因になるため、一日三食規則正しく摂ります。
 - ・同じ量の糖質を摂っても、短時間で摂るほど血糖値の上昇スピードは上がります。よく噛んでゆっくり食べると血糖値の急上昇が抑えられ、血糖値スパイクの予防になります。満腹中枢が血糖値の上昇を感知するまでに15分かかると言われています。食べ過ぎを改善するためにも一口30回噛み、少なくとも15分以上かけて食事をしましょう。
 - ・血糖値の上昇は筋肉内でブドウ糖を消費することで抑えられます。全身の筋肉のほぼ70%は足の筋肉なので、食直後に30分程度ゆっくりウォーキングすることで効果的に血糖値の上昇を抑えることが出来ます。
 - ・野菜や海草などを食事の最初に食べ、小腸に栄養吸収のクッションとなるような膜を作ることによってブドウ糖の吸収を緩やかにすると言われています。
- しかし、主食である炭水化物を摂るタイミングが食事開始からあまり開いていない場合は、大きな効果が得られないと言われています。

これまでの習慣を変える事は難しい事だと思います。

ほんの少し心掛けていく事から始めてみましょう。

(M. A.)

休診日のお知らせ

GW(ゴールデンウィーク)

4月28日(日)～5月6日(祝)

5月9日(木)10日(金)

23日(木)