

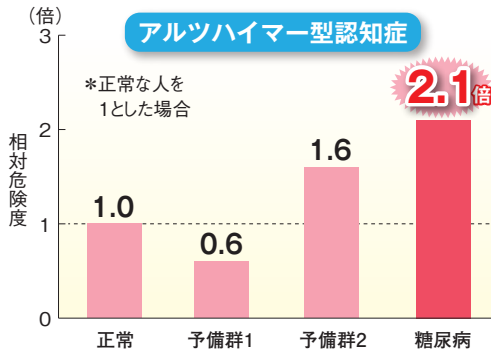
今から始める

認知症予防

厚生労働省によると、2025年には認知症患者は700万人を突破するといわれています。これは65歳の高齢者のうち5人に1人の計算になります。本シリーズでは、現役世代の今のうちから、認知症にかかるリスクを減らすためのヒントを紹介します。

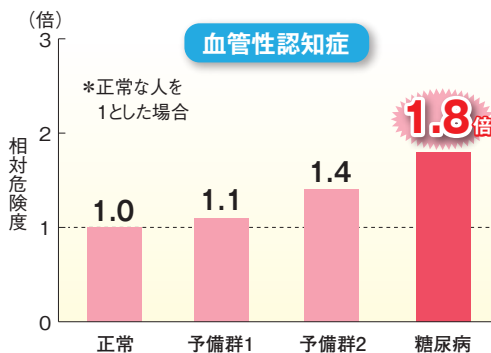
糖尿病はアルツハイマー病の
危険因子であり、その増加の要因である

糖尿病のレベルと認知症リスク



アルツハイマー型認知症

脳にアミロイドβなどの特殊なたんぱく質がたまり、神経細胞が壊れてしまうことによっておこる認知症。女性に多く加齢や遺伝も関係している。



血管性認知症

脳梗塞や脳出血など、脳の血管障害によっておこる認知症。男性に多い。

*わが国における高齢者認知症の実態と対策:久山町研究(九州大学大学院医学研究院)

糖尿病の人は 認知症に なりやすい!?

監修

九州大学大学院医学研究院
附属総合コホートセンター研究計画管理部門
教授 二宮 利治



認知症は予防できないと思われがちですが、最近では生活習慣病、とくに糖尿病と深い関係があることがわかってきました。九州大学の*久山町研究によると、糖尿病の人は約2倍、認知症になりやすいという調査結果が出ています。血糖値が高めの人は将来の認知症リスクを下げるためにも、今からしっかり対策をとる必要があります。

*1985年から実施している福岡県の久山町住民を対象とした認知症の疫学調査。

糖尿病になると、 なぜ認知症にかかりやすいの？

現在わが国ではアルツハイマー型認知症が増加しており、その一因として糖尿病患者の増加が関与している可能性があります。糖尿病がアルツハイマー型認知症の発症リスクを高める原因はよくわかっていませんが、脳内のインスリン作用の低下や酸化ストレスの増加、高インスリン血症などが脳内にアミロイドβ^{ペプタ}という悪玉物質がたまるのを促進している可能性が考えられます。

また、糖尿病になると、脳内血管の損傷も進むため脳梗塞などをおこしやすく、その後遺症などで血管性認知症も発病しやすくなります。

*インスリン…血液中の糖をエネルギーに変えるホルモンで、糖尿病はこれらが不足したり働きが悪くなることによっておこる。

まだ元気な今のうちから できることは？

認知症はなつてしまつてからでは、なかなか改善は難しいといわれています。糖尿病は、糖尿病性網膜症や腎症、神経障害などさまざまな合併症をひきおこしますが、認知症も合併症のひとつといえるでしょう。そのため、糖尿病の予防は重要です。また、血糖値が高めといわれた人や糖尿病と診断された人は、**高齢期になつてからではなく中年期から血糖コントロールして、悪玉物質の蓄積を防ぐことがポイントになります。**将来認知症にならないためにも、食事療法や運動療法をこころがけ、薬による治療が必要な人は放置せず、きちんと医師の指導のもと血糖コントロールに努めることが大切です。