

～高血糖と認知症の関係～



年末年始は体重と血糖値が気になる季節になります。高血糖と認知症の関係について少し考えてみましょう。

〈認知症も糖尿病の合併症〉

糖尿病の合併症として有名なのは『網膜症』『腎症』『神経障害』ですが、近年、『認知症』もその一つとして注目されています。

具体的には、糖尿病の人はそうでない人と比べると、アルツハイマー型認知症に約 1.5 倍なりやすく、脳血管性認知症に約 2.5 倍なりやすいと報告されています。

アルツハイマー型認知症…脳の神経細胞が死んでいくため
脳が委縮して起こる認知症



脳血管性認知症……………脳の血流障害によって起こる認知症

一方で、認知機能が低下すると糖尿病薬の内服や注射も忘れやすくなるため、血糖値のコントロールが悪くなりやすいことが知られています。



〈予防や悪化防止のために〉

認知症の予防には、低血糖を起こさない範囲で血糖値を良好に安定させることが重要です。高血糖だけでなく、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームなどは認知症につながりやすいと言われていますので、こうした危険因子を減らしましょう。

認知症の予防や、認知症を進行させないためにも、現在の生活習慣を確認し血糖値のコントロールをすることが大切です。年に1回の健診もお忘れなく!!

次回の『まちの保健室』は『運動が血管を守る』をお伝えします。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216