



糖尿病通信

— 39 —

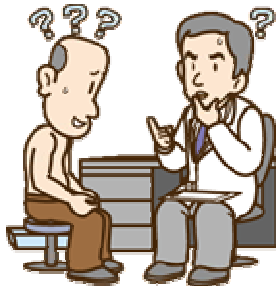
糖尿病と上手にお付き合いするために

糖尿病と認知症

年齢を重ねても、出来るだけいきいきと、自立した生活を送りたいというのは誰もが思うことですね。認知症の問題について考えて見ましょう。

1. 認知症とは

認知症とは、自分自身や自分を取り巻く状況を理解する能力、判断する能力、記憶する能力などに障害があり、日常生活に支障を来している状態のことです。幻覚や妄想があったり、昼夜が逆転してしまったり、徘徊や暴力などの症状を伴う事もあります。次第に進行し、やがて寝たきりとなります。年齢と共に記憶力や集中力が低下する事は誰にでもあります、普通に社会生活を送る事ができれば問題ありません。



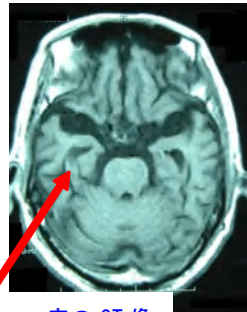
2. 認知症の原因

認知症には大きく分けて、脳血管障害型とアルツハイマー型があります。脳血管障害型は脳梗塞や脳出血で脳の血流不足が起こり、脳細胞が障害されて機能が低下するものです。アルツハイマー型は脳内にβアミロイドという毒性の強いたんぱく質が異常に

たくさんたまり、脳の機能が低下し、やがて脳細胞が壊れ、脳が縮んでしまう病気です。

3. 糖尿病と認知症

糖尿病は血管が傷む病気です。脳梗塞の危険が高く、脳血管性認知症の発症リスクは糖尿病でない人の2-3倍といわれています。また、アルツハイマー型認知症については、様々な報告がありますが、一番新しい日本の調査では、糖尿病がある人は4.6倍の危険度があると報告されました。危険なβアミロイドを分解する酵素はインスリンを分解する酵素でもあります。高インスリン血症の患者さんではインスリンの処理に使われてしまうために、また、インスリンが欠乏している患者さんでは相対的に分解酵素も減少しているため、βアミロイドが分解されずに残ってしまうのが、アルツハイマー病が発症する原因の一つではないかと考えられています。



アルツハイマー病のCT像

4. 低血糖と認知症 記憶の要、側頭葉(海馬)の萎縮

脳が働くためのエネルギーはブドウ糖です。意識障害を起こすほどの低血糖がしばしば起こると、脳にダメージが残り、認知症が起こりやすくなります。

5. 認知症を防ぐ為に

血糖が高すぎても、低すぎても、脳の活動に悪い影響を与えます。また、血中のインスリンの量も、ほどほどがよいようです。適度な運動と食物繊維豊富な食事を良くかんで食べる事は、血糖の改善だけでなく、脳にもよい刺激となります。 内科 柳澤

糖尿病のケア



グルコレスキューのお勧め

みなさんは低血糖の時に備えてブドウ糖を携帯していますか？低血糖発作時には10gのブドウ糖をとる



ことになっていきますが、今までの粉のブドウ糖は水に溶かして飲むなど、少し飲みづらいと思った事はありますか？特

に低血糖で手が震えている時や、頭がぼんやりしている時など、使いにくい場合もありますね。

グルコレスキューは手軽に10gのブドウ糖が補給できる食品です。**グルコレスキュー**は、寒天を使用して、ブドウ糖をゼリー状に固めてあるため、水に溶く必要がなくそのまま簡単に飲むことができます。切り口より開封し、握って中身を押し出して飲んでください。お年寄りの低血糖発作時にも最適です。

御家族が低血糖で、意識がもうろうとなっているのを発見した場合でも、とろっとしたゼリー状になっているため、水で溶くブドウ糖より誤嚥しにくく、安全に確実に簡単に飲ませることができます。

持ち歩きに便利な、コンパクトなアルミ包装になっています。

隣のセントラル薬局にて一袋100円で販売しています。少し高いか

などと思われるかもしれませんが、低血糖時の強い味方です、ぜひご用意ください。 看護師 宮原

