



糖尿病と認知症

北病院外来
糖尿病看護認定看護師

前田 るみ

糖尿病患者さんは、糖尿病がない人に比べ2～4倍の確率で認知症になりやすいことが分かってきました。その理由は、脳の栄養源である糖をうまく利用できない、合併症として脳の血管が障害され血流が十分に脳に行き渡らない、糖尿病があるとアルツハイマー型認知症の原因(仮説)であるアミロイドβたんぱく質が蓄積しやすく分解されにくいなどがあります。また繰り返す低血糖や食後の高血糖が認知症になりやすくすることも分かっています。

認知症を予防するためには、低血糖を起こさない範囲で血糖値をできるだけ正常に保つことが最善の対策といえます。また運動習慣のある人は認知症になりにくいという報告もあり、適度な運動の継続は認知症予防に重要といえます。

認知症は進行していく病気のため、早めの対応が大切です。いつまでも自分らしく生活していくために、もし気になることがありましたら、主治医や職員に相談ください。