

生活習慣病の1つである糖尿病になると、認知症になりやすいということをご存じでしょうか？糖尿病の方は、そうでない方に比べて、血管性認知症は約2倍、アルツハイマー型認知症は約1.5倍リスクが高くなるといわれています。

糖尿病と認知症の関係

血管性認知症は、脳梗塞や脳出血などで脳がダメージを受けることによっておこる認知症です。糖尿病は血管を傷つけるため、血管性認知症になりやすいことは、イメージしやすいと思います。



一方、アルツハイマー型認知症は、脳内に「アミロイドβ」というたんぱく質が溜まることの原因の一つと考えられています。

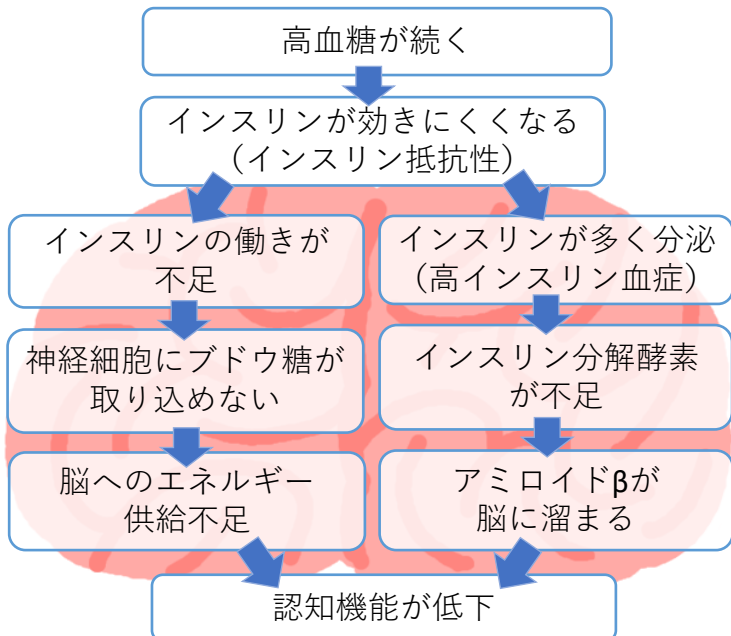
この物質が溜まると、神経細胞を障害するため、情報の伝達ができなくなり、徐々に脳が萎縮してしまいます。



では、なぜ糖尿病と関係があるのでしょうか。

血糖値を下げるホルモンのインスリンは、役目を終えるとインスリン分解酵素の働きで分解されています。このインスリン分解酵素は「アミロイドβ」も分解する機能も併せ持っています。しかし、高血糖が続くと分解しきれない「アミロイドβ」が溜まってしまいます。

また、脳内でインスリンの働きが不足することも認知機能低下の一因と考えられています。



「アミロイドβ」は、認知症が発症する20~30年前から溜まり始めていると言われていたもので、若い頃から対策することが必要です。

こんにちは！管理栄養士の中野です。2024年もどうぞよろしくお願いたします。みなさんは、どんなお正月を過ごしたでしょうか？

血糖コントロールも難しくなる

認知症になると、血糖コントロールのための管理も難しくなります。例えば、薬の飲み忘れ・飲みすぎ・注射の打ち間違え、食事を食べたのにまた食べてしまう・規則正しく食べることができない、などです。



重症低血糖にも注意が必要

薬や食事の管理がうまくいかず、入院が必要となるような重症低血糖を起こすと認知症の発症リスクが高くなります。反対に、認知症の方は重症低血糖を起こしやすく、悪循環に陥る可能性もあります。

さらに、重症低血糖の経験回数が、1回よりも2回、3回と多くなるほど、認知症の発症リスクは高くなるという報告もあります。

認知症は新しい薬が開発されていますが、今のところ進行を遅らせることしかできません。しかし、糖尿病を予防すること、糖尿病になってしまった場合もきちんと治療を行うことで、認知症の発症を予防できるかもしれません。日々の食事や生活習慣を大切にしましょう。

参考：高齢者糖尿病診療ガイドライン2023、糖尿病治療ガイド2021-2022、テルモ糖尿病ケアサイト

<今月のおすすめレシピ>

しらたきの炒め煮

調理時間 15分
の目安



しらたきは血糖値が急上昇しにくい食材の一つです。満腹感も出るので、もう一品ほしい時におすすめです。

1人あたり栄養量
エネルギー46kcal 塩分0.6g

【材料（4人分）】

しらたき…1パック(180g) めんつゆ(4倍濃縮)…大さじ1
白ねぎ…1/2本(約50g) 水… 具材が浸るくらい
人參…1/3本(約50g) (100cc程度)
ピーマン…1個(約25g) ごま油(仕上げ用)…小さじ1
エリンギ…1本(約30g)
鷹の爪(輪切り)…少々

- しらたきは食べやすい長さ、白ネギは斜めに薄く切り、人參・ピーマン・エリンギは細切りにする。
- 鍋に油を敷き、野菜・鷹の爪を炒める。しんなりしたら、しらたきをさっと炒める。
- 具材が浸るくらいの水、めんつゆを入れて煮る。
- しらたきに味が染み込んだら、ごま油をかけて完成！

写真付きの
作り方は
クックパッド
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ