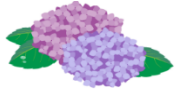


# 《きたかみ駅前内科クリニック 院内通信》

～ 令和2年・6月号 ～



6月に入ると、暑さと湿度が増し、体調もつい崩れがち…。雨が降ると野外にも出られないことも多くなっていくので、血糖コントロールも乱れることも少なくはありません。

今からしっかりと体調管理をして行きましょう。



## ●糖尿病と認知症の関係について

認知症とは「脳に変化が生じて、認知機能が低下し、独居に手助けが必要なレベルになった状態」といいます。

年を重ねると誰しも、もの忘れをしやすくなったり、自分の身の回りの事ができなくなったりします。特に糖尿病のある高齢者の場合は、高血糖の状態が長く続くことで認知機能が低下しやすくなり、もともと軽度の認知障害がある方は、さらに進んで認知症を発症しやすいといわれています。

具体的には、糖尿病の方はそうでない方と比べると、**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。

また、糖尿病治療の副作用で重症な低血糖が起きると、認知症を引き起こすリスクが高くなると言われていています。一方で、認知機能が低下すると糖尿病薬の内服や注射、食事や運動の管理がうまくできなくなり、糖尿病の悪化につながる可能性がありますので、今から認知症予防していきましょう。

## ●認知症の予防や悪化を防ぐためには

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とても重要です。

近年、糖尿病治療によって血糖値をよくすると、認知機能も一部改善することが分かってきています。さらに、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繋がりがやすいと言われていていますので、こうした危険因子を減らすことも有効です。

また、重症な低血糖は認知機能を悪化させる可能性があるため、なるべく低血糖を起こさないようにすることも大切です。認知症を伴った高齢糖尿病患者（図1）の場合には、低血糖を起こさないためにゆるやかな血糖目標がすすめられています。

（図1）高齢者糖尿病の血糖コントロール目標（HbA1c値）

患者の特徴・健康状態 <sup>注1)</sup>	カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
	①認知機能正常 かつ ②ADL自立		①軽度認知障害～軽度認知症 または ②手段的ADL低下、基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤（インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など）の使用	なし <sup>注2)</sup>	7.0%未満		8.0%未満
	あり <sup>注3)</sup>	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)

## ●運動で認知予防

糖尿病治療では運動が大切です。運動は、筋細胞に対してインスリンと同じような効果があるからです。また、運動すると筋肉が使われ、脳由来神経成長ホルモンを増やします。このホルモンは記憶に関係するホルモンなので、運動する事で生まれ変わります。適度な運動することで予防につながりますね。(^^♪

## ●食生活で認知予防

肥満・高血圧・2型糖尿病、メタボリックシンドローム状態では、認知症のリスクが高まります。食生活では摂取エネルギーを控える、腹八分目にするよう心掛けましょう。

また、肉の脂などの動物性脂の摂りすぎは、アルツハイマー型認知症のリスクを高めます。普段、肉料理が多い方は、魚料理に変更してみるのも予防の一つです。認知症のリスクを減らすポリフェノールは野菜や果物に多く含まれていますので、認知症予防につながります。

●終わりに・・・小さな失敗ごとや、糖尿病だから、認知症になりやすい、などクヨクヨすると、アルツハイマー型認知症になりやすいといわれています。何でも前向きに明るく、楽しく過ごすことが一番の認知症予防になると思います。



管理栄養士より ★元気になるレシピ★ 「大豆」



上記の通り、毎日できる認知症予防には、食生活を改善することが大切です。なかでも豆腐や納豆などの大豆製品は毎日食べてほしい成分のひとつです。動物性たんぱく質の摂りすぎは、動物性脂質も多く摂りがち。そこで「畑のお肉」といわれている大豆製品を上手に摂り入れてみましょう。



## ★大豆に含まれている「レシチン」★

大豆に含まれているレシチンは、脳細胞にたくさん存在する成分で「脳の栄養素」といわれるほど重要な成分です。また、記憶力の維持に重要な働きを持つ**神経伝達物質アセチルコリンの材料にもなる**ため、記憶力・集中力を高め、アルツハイマー型認知症の予防・改善に役立つと考えられています。**レシチンはビタミンCが豊富な食材**（ほうれん草・小松菜・ピーマンなど）と一緒に**摂取するとよりアセチルコリンを多く作ることができます** (^^)-☆

### ●常備大豆の作り方

最初に、大豆は一度ざっと洗ってから一晩水で戻す。

目安 夏：6～7時間

冬：10～12時間

- ①水は大豆の4倍に入れて戻す。
- ②そのまま鍋に入れ、強火にかけ、沸騰したら、弱火にして「アク」を丁寧にとる（風味が損なわれる為）。
- ③さし水を2/3カップ入れ温度を一定に保ち（熱を下げることで大豆の皮が破れなくなる）そのまま15～20分ほど茹でザルにあげる。
- ④熱いうちに、お好みの味付けする。

今の時期のお勧めは「三杯酢」。

梅雨時期なので、腐敗するのを酢で防御します。作るのが面倒なら、「かんたん酢」などでもOK!です。



大豆に少し酢を加えると日持ちします♪



サーモンのカルパッチョにも添えて♪  
魚料理と大豆のコラボで認知症予防に

