

「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命（介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間）を延ばすには、自分自身で体調をチェックし対処する「DIY（Do it Yourself）健康サポート」が役立ちます。今回は、認知症の一つである血管性認知症のチェック法をご紹介します。

糖尿病の人に多発する 血管性認知症のチェック法

年をとるにつれて、もの忘れが増えたと、誰もが心配になるのが認知症です。

認知症とは、脳の細胞が死滅したり、脳の働きが悪くなったりにすることで、さまざまな障害が起こり、日常生活を送る上で支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。

原因はさまざまあるのですが、糖尿病も深く関係しています。糖尿病の合併症といえば、神経障害、網膜症、腎症の3つがよく知られています。最近では、第4の合併症として動脈硬化の進行、第5の合併症として脳機能の異常が加わっています。

糖尿病による脳機能異常は、大きく分けると、インスリンの欠乏による認知機能障害、アルツハイマー型認知症の2つが挙げられます。実際、糖尿病のある人は、糖尿病ではない人と比べて、アルツハイマー型認知症や血管性認知症を発症するリスクが2〜4倍高いという研究データもあります（九州大学／久山町研究）。



久保 明先生
(くぼ あきら)
医療法人財団百葉の会
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

糖尿病によって高血糖状態が続くと、脳の動脈硬化が促進し、脳梗塞（脳の血管が詰まる）や脳出血（脳の血管が破れて出血する）を引き起こしやすくなり、その結果、発症しやすくなるのが血管性認知症です。

脳血管障害（脳梗塞や脳出血）が重症の場合、急激に認知症を発症することもあります。気づかないうちに小さな脳血管障害をたびたび繰り返し、少しずつ認知症が進むケースが多いので注意が必要です。

さらに、食後の血糖値が高い食後高血糖が続くと、体内で糖とタンパク質が結合して変性するAGE（終末糖化産物）が増えます。このAGEが脳の神経細胞にダメージを与え、認知症のリスクが高くなるといわれています。

また、血糖値をコントロールするインスリンには、アミロイドβ（ベータ）というタンパク質を分解して、脳細胞にたまりないようにする働きもあります。アミロイドβは、アルツハイマー病の原因となる物質ですが、高血糖状態が続いてインスリンの働きが低下すると、アミロイ

ドβが増えてアルツハイマー型認知症を引き起こしやすくなると考えられています。

糖尿病による認知症を防ぐためには、食事や運動などで血糖コントロールを徹底するとともに、定期的なCT検査や脳ドックを受けるなどして、早期発見に努めることが大事です。

また、血管性認知症には次のような症状があらわれます。チェックし、思い当たる場合は専門医を受診して早期治療を。

●これまでスムーズにできていたことの段取りが悪くなる
脳内で情報を伝える経路部分の神経細胞が死滅すると、情報を伝えるにくくなる。

●物忘れが増える
初期には、ヒントを与えられると思い出し、自分が忘れていたことを自覚できるが、しだいに全く思い出せなくなる。

●動作がゆっくりになる

●歩行困難、手足のふるえ

●頻尿、尿失禁など

●言葉数が少なくなる

●ちよつとしたことで急に怒ったり、泣いたりする

新刊! 不安と情報過多から生まれる



久保 明 著
晶文社 定価:1,320円(税込)

新型コロナ W疲労の対処法

新型コロナ感染症による
「メンタル後遺症」初の解説書!!

長引くコロナ禍社会で増加する「W疲労」。統計データと臨床的知見により、不安疲労、と情報疲労、から成る「W疲労」の正体を明らかにし、1日も早く「W疲労」を解消するための対策法を紹介します。