



糖尿病友の会 「三ツ矢会」新聞

マツダ(株)マツダ病院内
三ツ矢会事務局

第17号
発行日:平成30年8月10日

認知症と糖尿病

平成24年の厚生労働省の調査報告によると、我が国の認知症高齢者は約462万人、その前段階の軽度認知障害の人は約400万人と推計されています。

また、平成26年に報告された厚生労働省科研費研究では、認知症高齢者数は今後年々増加の一途をたどり、2035年には約800万人に達すると推計されています。

しかし近年欧米では、認知症が減少しているという調査結果が報告され、注目されています。その1つ、イギリスのCFAS研究では、1989年～1994年、2008年～2011年の間で、各々7500人以上の65歳以上の高齢者を調査し、前者の期間と比べて、後者の期間では認知症の有病率が25%減少していました。また、アメリカのフラミンガム研究では、60歳以上の5,205例を対象に、4つの時期



(第1期:1977～1983年、第2期:1986～1991年、第3期:1992～1998年、第4期:2004～2008年)における認知症の5年発症率を算出し、発症率は、第1期に比べ第2期は22%減少し、第3期は38%、第4期は44%低下していました。

これらの報告では、減少した原因はいずれも生活習慣の改善にあったことが推察されています。イギリスでは、上記2つの調査期間の間に、生活習慣病の予防に取り組んだ医師にポイントが付与されるポイント制度・加工食品の減塩・禁煙対策など、国をあげて心臓病や脳卒中の予防対策を行いましたし、フラミンガム研究では、特に心臓病・脳血管障害が減った教育年数が高い群で認知症の発症率が減少していました。

以上や他の様々な研究から、心血管疾患のリスクを低下させることが認知症のリスクも低下させることがわかってきています。

心血管疾患のリスクを上げる重大な要因の一つが糖尿病です。わが国の代表的な疫学研究である久山町研究では、糖尿病があると、そうでない場合に比べアルツハイマー病の発症は2.18倍、血管性認知症は2.77倍起こりやすいことが判りました。欧米でも、アメリカのロチェスター研究では、糖尿病があると男性で2.27倍、女性で1.37倍、アルツハイマー病を発症しやすいことが判り、オランダのロッテルダム研究では、糖尿病があるとアルツハイマー病を1.9倍発症しやすくなり、認知症全体も2.0倍発症しやすくなることが判りました。これらを含む1989年から2005年までの16報告をメタ解析した結果では、糖尿病患者のアルツハイマー病発症リスクは非糖尿病患者の

1.4~2.4 倍とまとめられています。

久山町研究では、認知症有病率は1985年の6.7%から2012年には17.9%に増加していましたが、この間CFAS研究で重視された高血圧の有病率は増加しておらず、増加していたのは、糖代謝異常、肥満、高コレステロール血症でした。

すなわち、糖尿病は我が国の認知症の増加の重要な要因の一つとなっていることが推察されます。逆にいえば、糖尿病を積極的に治療することで、認知症の予防につながるものが期待されます。

日本糖尿病学会は、合併症予防目的での糖尿病の血糖コントロール目標を、HbA1c7.0%未満としています。米国で行われたDCCT/EDIC試験や、2型糖尿病を対象としたACCORD-MIND試験とARIC試験では、HbA1c値の上昇とともに認知機能が低下することが示され、「HbA1c7.0%未満」を目標にコントロールすることが、認知機能を良好に保つために必要であることが判明しています。また、Gaoらの研究によると、69歳以上の高齢者でHbA1cが7.0%以上の人はそうでない人と比べて5年後に認知症を発症する率が4.9倍高いと報告されています。



これらの研究から、HbA1c7.0%未満は、認知症予防の目標値としても理に適っています。ただし、高齢者では低血糖が認知症のリスクを高める（重症低血糖の経験のある人はない人に比べて、認知症の発症リスクが約2倍になる）という報告や逆に認知機能低下のある高齢者では低血糖のリスクが高まるという報告もあり、高齢者では低血糖を予防することも重要な治療目標となっています。

そこで、平成28年に発表された日本糖尿病学会と日本老年医学会の合同委員会では、高齢者糖尿病の血糖コントロール目標は、原則的には若年者と同様のHbA1c7.0%未満ですが、認知機能低下のある患者や重症低血糖をきたしうる糖尿病治療薬を使用している患者では、HbA1c8.0~8.5%未満と、より緩やかな目標値を設定することを推奨しています。

運動は糖尿病の治療の重要な柱の一つですが、認知症の予防に対して最も科学的に推奨されているのも運動です。週3回1時間の有酸素運動を継続すると、認知症の発症が3~5割減少したという報告もあります。

また、近年ドラッグリポジショニングといって、認知症以外の疾患の治療薬を認知症治療薬として用いようとする試みが注目されていますが、その有力な候補の筆頭が糖尿病治療薬であるインスリンです。



アルツハイマー病患者ではインスリンの脳への移行が低下することなどにより脳におけるインスリンの作用不足があり、これが脳の主要なエネルギー源である糖の取り込みを低下させたり、アミロイドβやリン酸化タウの蓄積を促進し、アルツハイマー病の発症や悪化を引き起こしていることがわかってきています。

そこで、米国では、インスリンを鼻から投与する治療法の研究が進められています。鼻の粘膜からインスリンを吸収させ、脳の神経細胞にインスリンを直接送り込み、神経細胞の働きを改善しようという治療法です。この治験結果は早ければ今年中に判明する予定です。このように、糖尿病治療の認知症の予防・治療における重要性は今後ますます注目されてゆくと思われます。

(心療内科 主任部長 萬谷 智之)

外 食 会

2月6日(土) ホテルグランビア広島にある日本料理「瀬戸内」にて三ツ矢会の食事会が行われました。

今回は患者さん16名とご家族4名、病院スタッフ8名の総勢28名での食事会となりました。店内に入ると間接照明で薄暗く、落ち着いた雰囲気の本格的な和食のお店で、和服の女性店員さんに出迎えられ、少しリッチな気分になりました。



食事の前に辻先生から脂質異常症についてミニ講演会があり、みなさん熱心にお話を聞いておられました。

講演会の後はお待ちかねの食事会。目の前に大きなお膳が運ばれ、次々とお膳に料理がのせられ、皆さんからは「こんなにたくさんあるの?」「食べられるかしら?」との声も聞かれました。和え物、煮物、お造り、揚げ物、豚の角煮などデザートを含む12品もの会席料理にみなさん舌鼓を打っておられました。これまでも何度か食事会に参加させていただいていますが、皆さんの食事に対する意識の高さにはいつも敬服する思いでいます。ただおいしさを味わうだけでなく、味付け、塩味、うまみをいろんな食材と組み合わせるといいのかなど一つ一つ確認されながら口に運んでいらっしゃる姿がいつも印象的です。

総エネルギー量：624kcal 塩分：2.9g の献立でした。洋食や中華に比べると和食はいろいろな食材が使われており、油分も少なく低カロリー、ヘルシーで、栄養面でも本当にバランスのとれた食事なのだと思えました。

みなさん、いかがでしたか?

これからもこの食事会を通して、少しでも食事療法がうまくいく情報・ご提案が出来ればと思います。

(外来 看護師 加藤まりこ)



総会報告

6月3日(土)に平成30年度三ツ矢会総会・講演会・食事会を開催いたしました。

計30名(内スタッフ10名)の方にご参加いただき、終始和やかな雰囲気でも意義な時間を過ごすことができました。

総会では、平成29年度行事实施状況報告・決算報告、平成30年度行事計画案・予算案が報告され、無事承認されました。

役員交代は、会長・原田さん、副会長・小山さん、会計監査・藤原さんに引き受けていただくことになりました。

快く承諾していただきありがとうございました。本年度もよろしくお願いいたします。



総会に続いては、マツダ病院歯科・口腔外科の坂本主任部長による『「AGE s (エイジズ)」を減らして、豊かなAges(エイジズ)を～口から始める健康長寿～』についての講演が行われました。AGE とはたんぱくが糖化してできる最終代謝産物のことで、これは老化の原因物質であると考えられています。AGE が体の至る所に溜まってくことで、動脈硬化やアルツハイマー、がん、骨粗鬆症等になりやすくなることが知られています。

AGE は食事内容にもよりますが、調理法によっても違いが出てくる事がわかっており、「生」「蒸す・ゆでる」「炒める」「焼く」「揚げる」の順で多くなります。生活習慣病の予防による健康維持はもちろん、美容などの観点からも鍋物や蒸し料理を積極的にとるなど、AGE の摂取をおさえることで老化を予防しましょうといった内容の講演であり、このような専門的な内容をスライドを使ってとても分かりやすくレクチャーしていただきました。

自身の糖尿病によって自分の日々の食事内容と向き合うことが多い皆さんにとって、血糖値やカロリーコントロールに加えて AGES の概念を新たに取り入れて食事内容を検討することができれば、いつまでも若々しく元気な日々を過ごすことができるのではないのでしょうか。



しっかりと勉強をした後は、いよいよみなさんお待ちかねの食事会です。

今年はお弁当会社(株)マイコックさんに「ヘルシー弁当」をお願いしました。各テーブルでは日々の食生活と比較した今回の食事量や食べ物の種類等、様々なお話をされておりました。また、食後のデザートとして血糖が上昇しにくいチョコレート風味のお菓子をみんなで食べることで、間食したくなった時の対処法やお菓子との向き合い方についての意見交換も積極的に行われていました。

このように仲間同士で話をする中で、自分では考え付かなかったアイデアが、新たな気付きとして取り入れられることもあると思います。友の会の輪が更に広がり、発展していくよう、今後ともスタッフ共々頑張っていきたいと思います。



(研修医 三谷雄己)

スタッフ紹介

はじめまして管理栄養士の平野です。マツダ病院には、今年の3月から勤務致しております、この歳にしてマツダ病院では、ピカピカの新人1年生です。

職員の皆様にご指導頂き、日々助けて頂きながら楽しく働いている毎日です。

私は昔から、美味しいものを食べたり作ったりする事が大好きで、「ずっと『食』と携わりたい!」という気持ちから管理栄養士になりました。

そして今まで色々な患者様との出会いの中で、毎日の食事内容等で、改善する病態も悪化する病態もあるということをお客様から学びました。特に糖尿病は生活習慣病と言われるように日々の食生活が病態に大きく影響してきます。

患者様の治療に一生懸命で熱意あふれる辻医師・平岡医師にご指導頂きながら、明るい三ツ矢会スタッフの皆様と共に、糖尿病療養チームの一員として治療に参加させて頂き、患者様の病態の改善につなげていきたいと思っております。

一生懸命頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します!

(管理栄養士 平野容子)

