糖尿病と認知症

医療法人亀田病院　糖尿病･甲状腺内科
日本内分泌代謝内科専門医
日本甲状腺学会専門医
日本糖尿病学会専門医
日本糖尿病協会療養指導医
桑原一宏

糖尿病は氷山の一角

荒木　厚
糖尿病の最新治療vol5.No.4
特集：糖尿病慢性合併症の新側面
認知症

予防??

高血圧

脂質
異常症

糖尿病

認知症!



炎症
喫煙　　大量の飲酒
ストレス　睡眠異常　うつ病
不規則な生活　夜更かし
高脂肪食
運動不足

健康寿命↑

予防

食育
適度の運動
規則正しい生活

今 日 の ポ イ ン ト

1. 糖尿病の患者さんは
認知症になりやすい

2. 脳血管障害による認知症
アルツハイマー型認知症とも
にふえる

3. 重症低血糖や低血糖を繰り
返すことも認知症のリスクで
ある。

1. 糖尿病の患者さんは、認知症になりやすい

認知症の原因

①血管が硬くなり脳梗塞

②血圧が高いと脳出血もおこしやすい

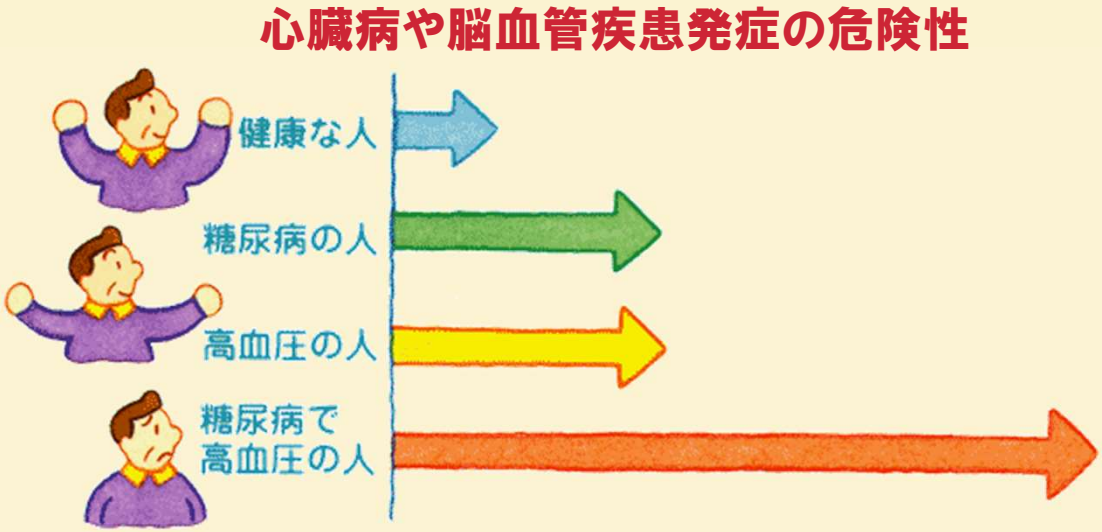


→脳血管性認知症

**アルツハイマー病の
リスクが4倍もふえる**

→

**低血糖も認知症の
原因になる**



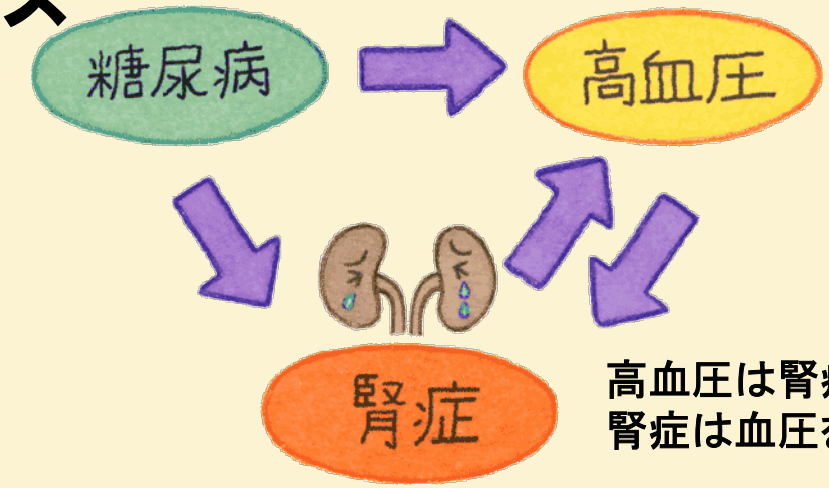
2. 糖尿病と高血圧の合併は脳血管障害の原因に

① メタボリックシンドロームで糖尿病と高血圧が併発する

② 脳梗塞・脳出血のリスクに

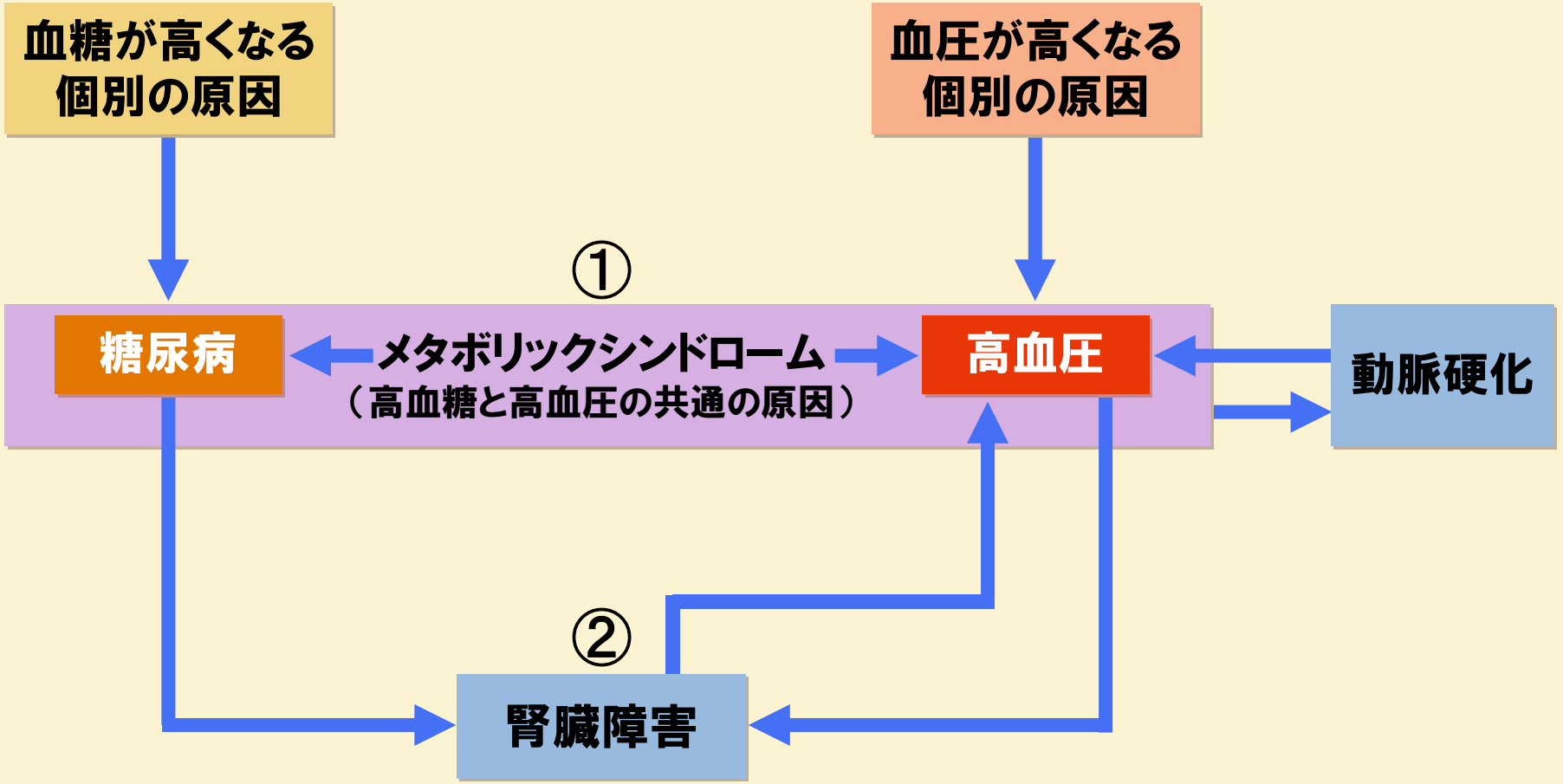
↓

脳血管性認知症



高血圧は腎症を進行させ
腎症は血圧を上昇させる

糖尿病と高血圧の関係を整理すると・・・



→脳血管障害（脳梗塞　脳出血）→認知症

3. 血圧コントロールの目標と方法

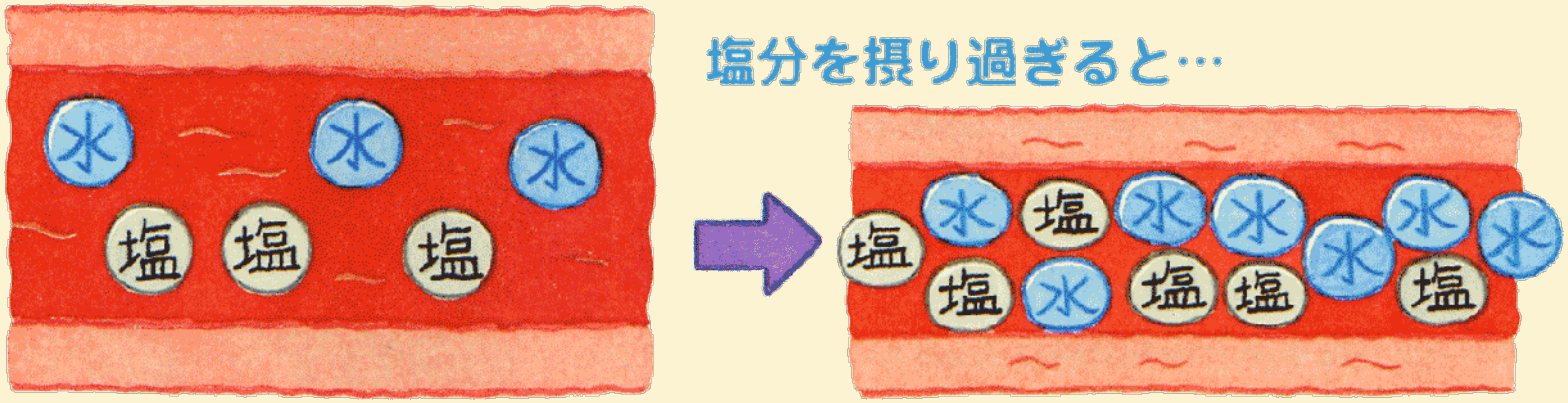
1. 糖尿病の患者さんは、より低めに管理する

	診察室血圧	家庭血圧
一般的な管理目標	130/85	125/80
高齢者の管理目標	140/90	135/85
糖尿病の患者さんの管理目標	130/80	125/75
腎症（尿たんぱくが1日1g以上）の患者さん	125/75	—

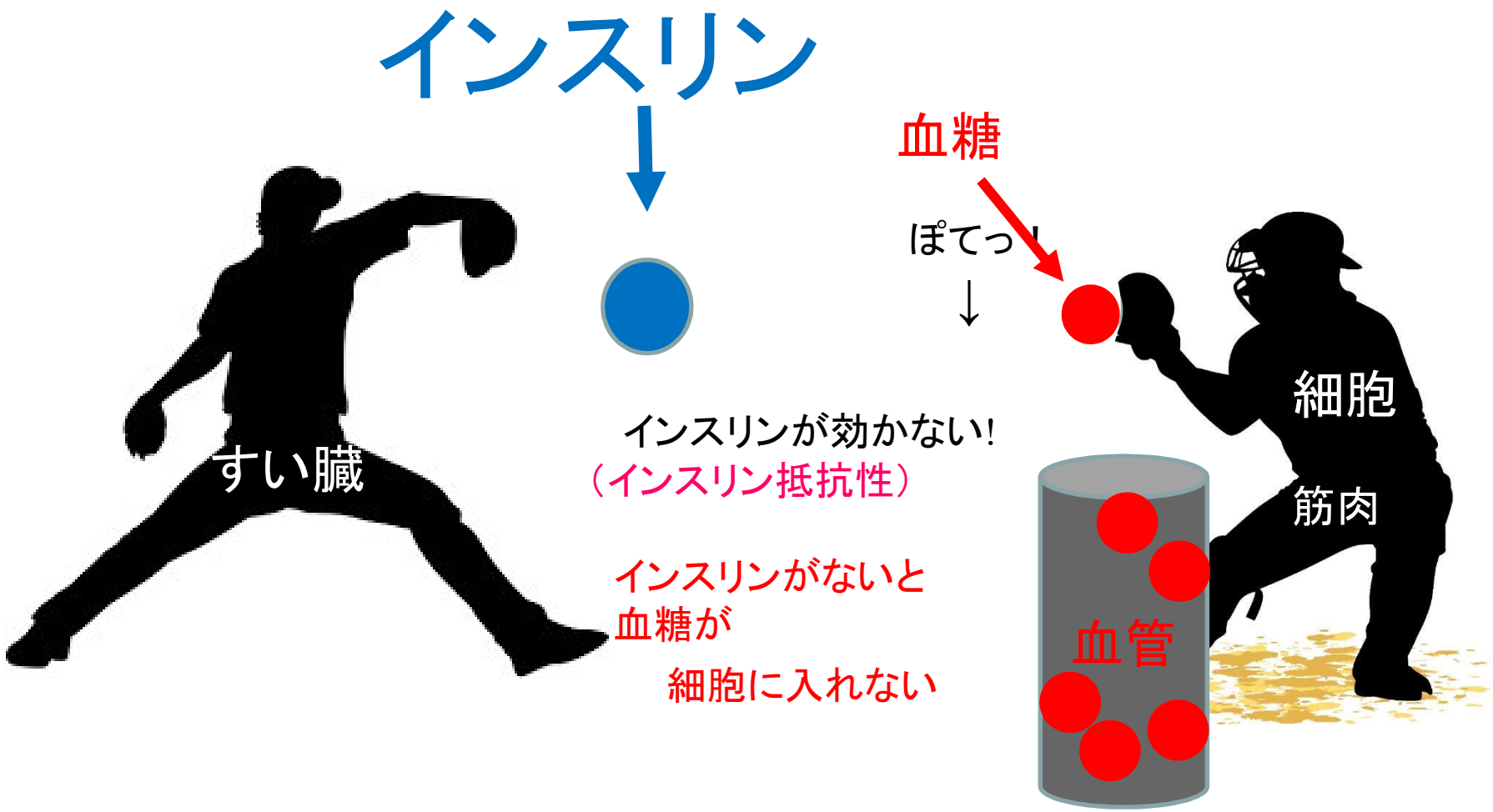
（単位：mmHg）

2. 糖尿病の食事・運動療法＋「減塩」

食塩を1日6g未満に抑える **日本人は平均約11gも摂っています！**



すい臓のインスリンと細胞　血糖の関係



運 動 療 法

運動はブドウ糖、脂肪酸の利用を促進
インスリン抵抗性を改善する

1）強さは？
自覚的に「きつい」と感じない程度
（心拍数：100～120/min）

2）具体的には？

男性 9200歩　女性　8300歩/日歩こう

3）回数は？
1週間に 3日以上歩こう。





運動療法と認知症

運動はブドウ糖、脂肪酸の利用を促進

インスリン抵抗性を改善する

1）インスリン抵抗性が改善される

↓

2）血糖や血圧、脂質がよくなる

↓

3）脳血管障害もへる

↓

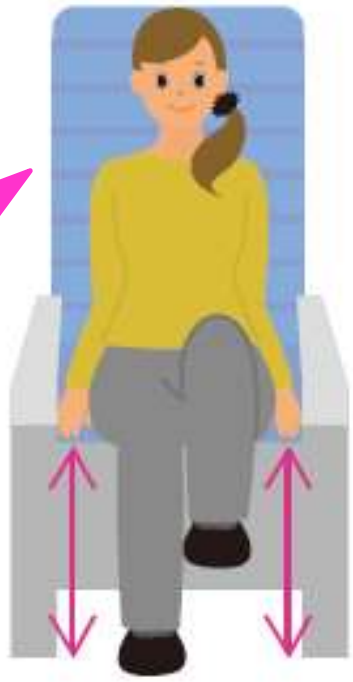
4) 認知症予防効果も？





今からできる、運動を！

理学療法士
の先生と
体操をしてみ
ましょう



まずは小さな
一歩から。
行動変容！





今日のまとめ1

糖尿病のかたは、脳血管性認知症になりやすい

糖尿病に高血圧が併発して、脳血管障害→認知症

メタボリックシンドロームで糖尿病と高血圧が併発する

糖尿病腎症によって高血圧になる

高血圧が腎症を促し、腎症が血圧を上げる

血圧が高いことは脳血管障害の最大のリスク因子である



今日のまとめ2

糖尿病ではアルツハイマー型認知症もおきやすい

高齢者の低血糖は認知症リスクをあげる
さらに高齢者は低血糖を自覚しにくい
低血糖を起こしにくいお薬が大切になる

クイズで確認!!　今日のまとめ

第1問

高齢者の低血糖の自覚症状として
より正しいのはどちら？

正解 ア．若い人より自覚症状がでにくい

イ．若い人より自覚症状がでやすい

クイズで確認!!　今日のまとめ

第2問

糖尿病のかたで、
おきやすいのは次のどれでしょう？

ア．脳血管性認知症

イ．アルツハイマー型認知症

正解 ウ．上記の両方

クイズで確認!!　今日のまとめ

第3問

脳卒中の原因として最大のリスク因子である
高血圧管理の指標として
糖尿病患者さんで一般的な目標値は？

ア.　125/75mmHg

正解 → イ.　130/80mmHg

ウ.　130/85mmHg

エ.　140/90mmHg

オ.　160/95mmHg

クイズで確認!!　今日のまとめ

第4問

低血糖と認知症の関係でただしいのは？

正解 ア．1度の重症低血糖も認知症のリスクである。

イ．低血糖は認知症とは関係がない。

クイズで確認!!　今日のまとめ

第5問

「無自覚低血糖」って、なに？

ア．　何も感じない程度の軽い低血糖のこと。

正解 イ．　加齢とともに低血糖の症状（冷や汗、空腹感、倦怠感、めまい、頭痛、手のふるえなどがでにくいため重症化して昏睡などになってから発見されることがある。

クイズで確認!!　今日のまとめ

第6問

「認知症」などの合併症のある高齢者糖尿病で
低血糖の対処などに関して家族や社会的支援のえられにくい患者さんにおける
目標ヘモグロビンA1cと治療のコツは？

ア.　6.0％

低血糖になってもよいのでしっかり下げる

正解 イ.　8.0％

認知症のリスクになる低血糖を避ける

熊本宣言（2013）

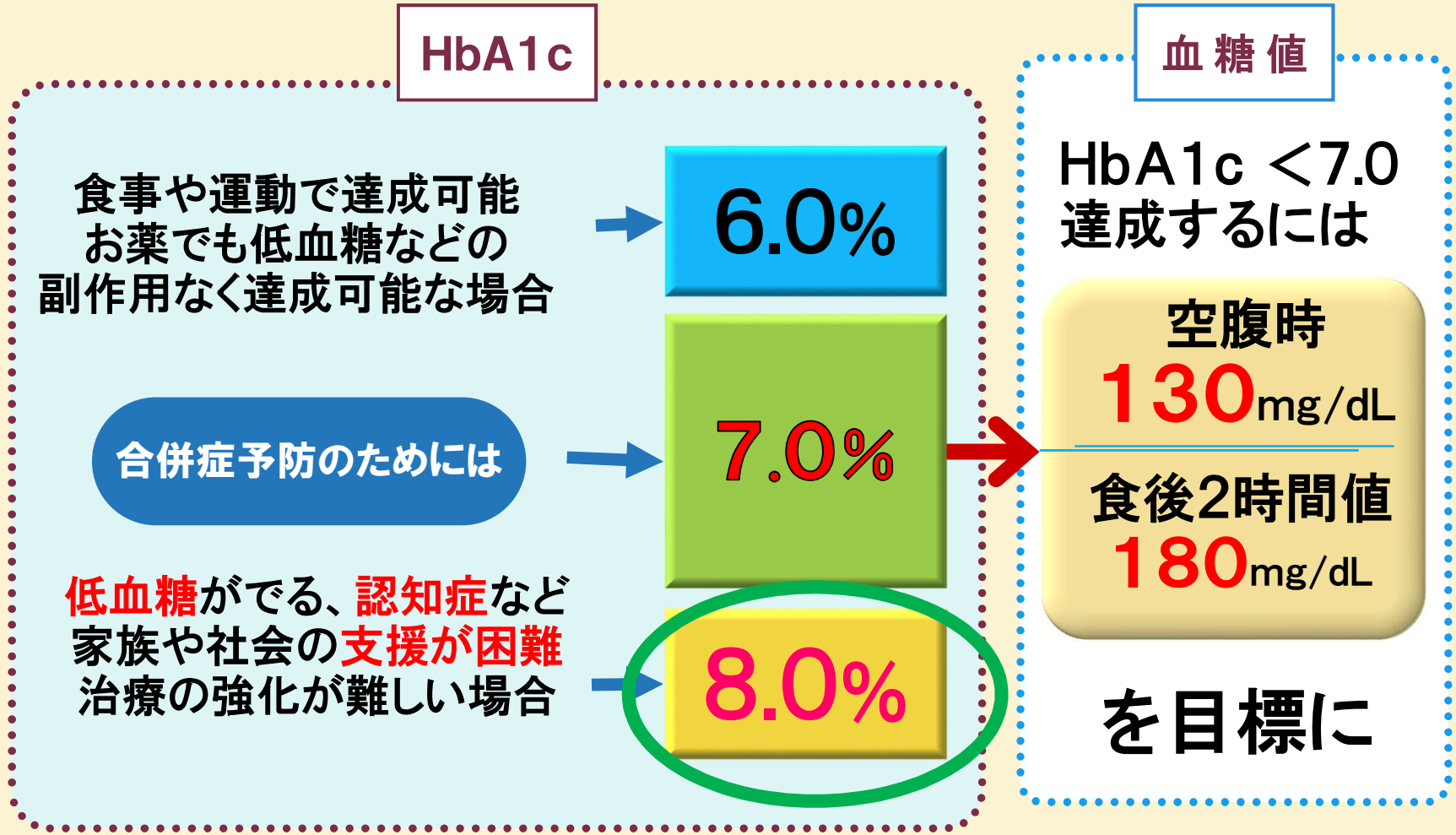


学会初日の「新たなHbA1c目標値についての特別声明」の中で「熊本宣言 2013」が行われた

（出典：2013年5月16日付け日本糖尿病学会プレスリリース）

Q：だれでもHbA1c 7% でよいの？

〔日本糖尿病学会：糖尿病診断基準検討委員会報告，2010より引用〕



1-9

日本糖尿病学会「科学的根拠に基づく糖尿病診療ガイドライン2013」より引用改編

高齢者の糖尿病コントロール目標

患者の特徴・健康状態[注1]		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[注2]	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり[注3]	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%）	8.5%未満（下限7.5%）

質問コーナー

お気軽に　ご質問ください♪





ご清聴ありがとうございました。

さて、問題です。



- 2012年の高齢者の占める割合について

- 70歳以上のしめる割合は40%である
- ○　とおもう人
- ×　とおもう人
- 正解は○です。



厚生労働省　糖尿病の実態調査

さて、問題です。



- 2012年、肥満者はさらに増加している

- ○　とおもう人
- ×　とおもう人

肥満でなくても
糖尿病
になるのかぁ・・・

- 正解は×です。



厚生労働省　糖尿病の実態調査