四季だより ～2018 in 秋～

本厚木メディカルクリニック
2018年10月5日

院長の金重です。
酷暑が過ぎて、やっと秋めいて毎日が過ごしやすくなりました。
今回は『糖尿病と認知症』についてお話したいと思います。
高齢化社会を向かえている我が国では、いつも大きな問題として取り上げられています。
この認知症の発症には糖尿病が大きく関わっていることが分かってきています。

1. 老化によるもの忘れと認知症は違います
誰でも年齢とともに、もの覚えが悪くなったり、人の名前が思い出せなくなったりします。こうした「もの忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化によるもの忘れ」とは違います。認知症は、何かの病気によって脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態をいいます。そして認知症が進行すると、だんだんと理解する力や判断する力がなくなって、社会生活や日常生活に支障が出てくるようになります。
例えば、忘れっぽいことを自覚しているのは単なる老化で、認知症になると自分が忘れっぽいという自覚がありません。

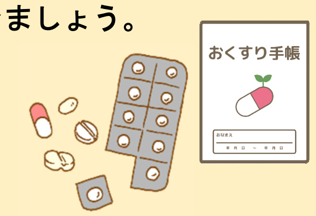
2. 認知症と糖尿病
認知症は「アルツハイマー病」と「脳血管障害型」に大別されますが、両者ともに糖尿病では健常者に比較して約2倍近く発症率が高まります。
その糖尿病の患者背景としては、罹病期間が長く、HbA1c 高値が続いている、腎症を代表とする併発症が進行している、BMI が高くインスリン抵抗性がある、低血糖が多いなど糖尿病患者さんであれば皆さんに起きうる事柄です。

3. 糖尿病患者さんにとっての認知症の予防とは
①まずは血糖コントロールを良好に保つことです。HbA1c は、7.5%以下をとりあえずの目安としますが、強い薬やインスリンを使用している患者さんは、低血糖が起こらないように注意が必要です。無自覚性低血糖は認知機能を低下させる大きな原因となります。
②有酸素運動、特にウォーキングを継続的に行うことが認知症の予防に役立つことが立証されています。
③常に好奇心を忘れずに、他人と交流して会話や趣味を楽しむことです。
　テレビの前に座り込まないようにしましょう。
誰でも年をとり体力も落ちてきますが、その老いを謳歌するような前向きな生活習慣を心がけたいものです。

【外来看護師より】大橋美菜
災害への備え
　近年、地震や台風、集中豪雨などの様々な災害が発生しています。災害はいつ起こるか分かりません。命を守るためにも日頃からの備えが大切です。基本的な生活用品以外で、糖尿病の方に備えていただきたい物をまとめましたので、参考にして下さい。

＊糖尿病関連の非常用キット＊
- 経口薬（1週間分）
- 保険証のコピー
- 糖尿病連携手帳のコピー
- 低血糖用のブドウ糖
- インスリン・針
- お薬手帳のコピー
- 自己血糖測定器

＊すぐに持ち出せるように１ヵ所にまとめておきましょう。



災害は外出先で起こることも考えられます。その場合、帰宅難民になる事も予想されます。
歩いて帰れない場所に外出する際には以下の物を持ち歩くと安心です。

＊外出時に持ち歩く物＊
- 経口薬（数日分）
- 保険証
- 糖尿病連携手帳
- 携帯できる食べ物
- インスリン・針
- お薬手帳
- 飲料水

＊お薬手帳や糖尿病手帳などは携帯電話で撮影しておくのも良いでしょう。

災害時は病院も被災することが考えられます。日頃から災害時の対処法を主治医と相談しておきましょう。
廊下の掲示板にも災害時対策が貼り出してあります。一度目を通してみて下さい。

【管理栄養士より】細道美緒
糖尿病患者さんの災害時の食事・栄養管理のポイント
　災害発生直後は食事を十分に摂ることができません。避難後、安定して供給され始めると、炭水化物の多い高カロリー食が多くなりがちで、健康状態を保つためには普段よりも食事・栄養管理が重要になります。
そこで、避難所等で安定して食事の配給が始まった時の食事摂取のポイントについてご紹介します。

◇水分をしっかり取りましょう。
脱水や便秘になって血糖コントロールが悪化するのを防ぐために、できるだけこまめに水分を摂取しましょう。
ただし、ジュース類は血糖値が上がりやすいため、できる限り水やお茶を摂取しましょう。

◇食事は必要量を食べましょう。
食事の摂取目安量を普段から意識し、覚えておくことが大切です。
避難所などで配給される食事でも普段から食事の目安量を理解していれば、自己調整が可能となり血糖コントロールが乱れるのを防ぐ工夫ができます。

◇ゆっくりよく噛んで食べましょう。特に炭水化物（主食）はゆっくり時間をかけて。
時間をかけてゆっくり食べることで急激な血糖値の上昇を抑えます。また少量でも満腹感を得ることができます。炭水化物（主食）は最後に食べる工夫も大切です。

◇減塩を心がけましょう。
配給される食品は保存性を考慮して塩分が高めのものが多く、塩分摂取量が過剰となることがあります。塩分制限を指示されている場合はカップ麺やみそ汁など塩分の多い食品は可能な限り汁を残しましょう。また、作る時点で粉末スープの素などは半量入れるなどの工夫もできます。

★災害発生直後は食事回数も食事量も十分に得られません。エネルギーの確保が第一です。
　生きるために、まずしっかり食べましょう。