

医療コラム 国保でわかる！健康安心！—— 糖尿病と認知症の関係とは？

獨協医科大学 准教授 種市 ひろみ

暑い夏の日ももう少しですね。皆様、いかがお過ごしでしょうか。

ある介護者との出会い

先日、認知症のお母様を介護されている方とゆっくりお話しする機会がありました。「母の介護を辛いと思ったこともありませんが、今は母の笑顔を見ることが私の生きがいになっていきます」と話してくださいました。どんな病気もつらいものです。さらに、介護する方のご苦労を思うと頭が下がる思いです。できることであれば、予防をしたい、そんな思いでいたところ、ある記事を目にしました。「糖尿病の人は、認知症になりやすい」本当でしょうか。

久山町研究の結果から

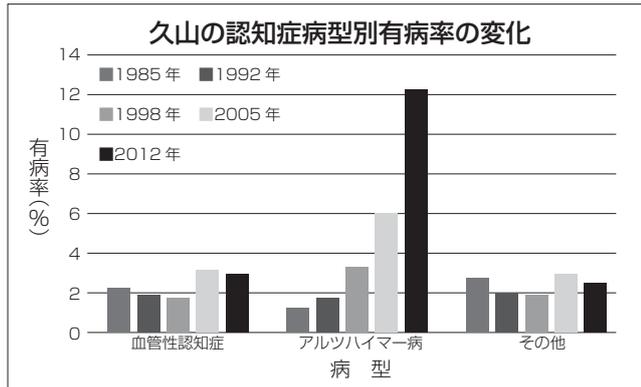
福岡県久山町の住民を対象に1996年から行われている「久山町研究」という大規模な調査研究があります。こ

の久山町において65歳以上の住民を対象に認知症に関する追跡調査を行ったところ、1985年に6.7%だった認知症患者の割合は、2012年には17.9%に増加しました。つまり、65歳以上の約6人に1人が認知症になっているということですね。認知症にはいくつかの病型があつて、とても有名なアルツハイマー病、血管性認知症、あまり聞き覚えがないかもしれないが、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。実は、これらの認知症の中でも、アルツハイマー病患者が大幅に増えていることがわかりました。

なぜ、アルツハイマー病が

年をとれば、もの忘れがあつても仕方ないよね、と昔は考えられていました。でも、脳梗塞や脳出血、老化などの影響による脳血管の障害があつて発症する血管性認知

症は横ばいなのに、アルツハイマー病が年々増えているのは不思議な感じがします。じつは、アルツハイマー病の発症リスクを調べた研究から次のようなことがわかりました。久山町の住民で高血圧または



	血管性認知症	アルツハイマー病	その他
1985年	2.25	1.25	2.8
1992年	1.95	1.75	2.05
1998年	1.75	3.3	1.95
2005年	3.2	6.05	3
2012年	3	12.25	2.5

肥満、脂質異常症、糖尿病の割合の推移を調べてみると、高血圧は横ばいでしたが、肥満、脂質異常症、糖尿病の割合が上昇していました。最近、それらと認知症との関係が検討されています。

糖尿病はリスク要因かも

糖尿病ではない人と糖尿病の人でどちらが認知症になりやすいかを調べたところ、糖尿病の人は糖尿病ではない人に比べ2.1倍、アルツハイマー病になりやすいことが分かりました。同様に、糖尿病の人は、血管性認知症の発症リスクも1.8倍高いことがわかりました。また、糖尿病になると記憶にかかわる脳の海馬という部分の萎縮が進むことも報告されています。

下野市のデータから

栃木県内で、下野市の医療費をみると、糖尿病の方が特に多いというわけではありません。しかし、特定健診を受診された方のデータを県と比較すると、下野市は糖尿病の方の割合が少し多いようです。血糖値が高いことによつて、脳血管や脳神経に障害が起こりやすくなると言われ

特定健診における糖尿病の方の割合

	男性	女性
栃木県	12.1%	11.7%
下野市	13.3%	11.8%

*平成26年度データより

が重要だということですね。今回のコラムは、糖尿病と認知症の関連について述べましたが、糖尿病によるわけではありません。しかし、1つでもリスクを減らし、健康を自分で守ることができれば、長い人生、自分自身はもちろんご家族も幸せですよ。

参考文献

厚生労働省「健康・医療戦略推進本部」我が国における高齢者認知症の実態と対策・久山町研究」
羽生春夫、深澤雷太「糖尿病性認知症」日本内科学会雑誌