

H24. 2. 18

糖尿病との関係に注目



長尾和宏 (ながお・かずひろ) 内長
 東京医大卒業後、大阪大第二診療
 科入局。平成7年、尼崎市で「長
 尾クリニック」を開業。外来診
 尾から在宅医療まで「人を診る、
 合診療を目指す。医学博士。労働
 衛生コンサルタント。53歳。プロ
 グ (<http://www.nagaoclinic.or.jp/doctorblog/nagao/>)
 が好評。

糖尿病とアルツハイマー型
 認知症の深い関係が注目され
 ています。糖尿病は約700
 万人が患う国民病。確かに糖
 尿病の患者さんを長期観察し
 ていくとアルツになる人がた
 くさんいます。一般に糖尿病
 があるとアルツになる危険性
 が倍以上高くなるといわれて
 います。

糖尿病の患者さんの家を訪
 ねると、冷蔵庫の中にインス
 リンが大量にたまっていてケ
 ースに時々遭遇します。イン
 ツは糖尿病を悪化させる。両
 限界を物語っています。糖尿
 病はアルツを悪化させ、アル
 ツは糖尿病を悪化させる。両

高血糖と認知症の悪循環

リンが必要で、しかし、そ
 の分泌が足りないか、効き目
 が悪いとブドウ糖はうまくエ
 ネルギーに変えられずに血中
 に居残ります。これが「高血
 糖」です。

すなわち糖尿病とは、「イン
 スリンの効きが悪くなる状
 態」ともいえます。さらに血
 糖値の急上昇や急下降を繰り返
 す人がアルツになりやすい
 ことが分かっています。また
 低血糖発作もアルツを進行さ
 せるので絶対に避けなければ
 なりません。アルツを伴う糖
 尿病患者の血糖管理には、こ

牛乳やヨーグルトもできる
 だけ脂肪分の少ないものを取
 ってください。よく糖尿病は
 合併症が怖いといわれます。
 網膜、腎臓、神経の三大合併
 症が有名ですが、アルツも忘
 れないでください。「糖尿病
 性認知症」という言葉さえあ
 るくらいです。「アルツは脳
 の糖尿病である」と認識して
 ください。

者は悪循環の関係にある。つ
 まりアルツ予防は、糖尿病予
 防そのものといつことになり
 ます。

ところで糖尿病になれば、
 アルツの原因物質であるβア
 ミロイドがなぜ増えるのでし
 ようか？ 実は、そのメカニ
 ズムはまだ完全には解明され
 ていません。

そもそも糖尿病とはどんな
 病気でしょうか。ブドウ糖は
 小腸から吸収され全身の細胞
 で利用されます。そのために
 は膵臓から分泌されるインス
 リンが必要で、しかし、そ
 の分泌が足りないか、効き目
 が悪いとブドウ糖はうまくエ
 ネルギーに変えられずに血中
 に居残ります。これが「高血
 糖」です。

高血糖を上げやすい食品
 と、上げにくい食品が知られ
 ています。血糖の上昇しやす
 さを表したGI(グリセミッ
 ク・インデックス)という指
 標があります。高GI食品と
 して白米ご飯、食パン、うど
 ん、キャンデー、缶コーラ、
 缶コーヒ、精製白パン、ド
 ーナツ、フレンチポテトなど
 があります。いわゆるファス
 トフードが多く、これらをま
 ったく食べない生活は考えら
 れません。

飽和脂肪酸と砂糖を防ぐこ
 とも大事です。マーガリンに
 多く含まれるトランス脂肪酸
 という悪い油が脳に悪影響を
 及ぼします。マヨネーズ、ケ
 ーキ、ポテトチップス、サラ
 ダドレッシングなどを取りす
 ぎないように気をつけてくだ
 さい。アメリカ人は、総エネ
 ルギーの11%を飽和脂肪酸で
 取っていますが、日本人は8
 %。飽和脂肪酸の摂取量をも
 っと少なくすることが大切で
 す。



「アルツ予防」シリーズ⑦

GI(グリセミック・インデックス) 炭水
 化物が消化されて糖に変化する速さを相対的に
 表す数値。数値の高い食品は消化吸収が速く、血糖値
 の変動をきたしやすい。低い食品は消化吸収が遅いこ
 とから血糖値とインスリン濃度の変動が少なく、健康
 維持に有利なことが知られている。

ひようつい