

ご存知ですか？ 糖尿病と認知症の関係

認知症看護認定看護師 原 陽子

高齢化が進んでいるわが国では、認知症患者さんの数が増加しているといわれています。また、糖尿病の合併症として認知症が取り上げられていることもあります。糖尿病と認知症の関係について知りたいと考えている人は多いのではないのでしょうか？



認知症とはどのようなことをいうのでしょうか？

認知症は、脳の細胞がさまざまな原因で減少したり働きが悪くなったりすることによって、記憶や判断力の障害（認知機能の低下）が起こった状態です。認知症になると、ごはんを食べたことを覚えていなかったり、できたはずのことができなくなったりして、日常的な社会生活や対人関係に支障が生じます。ただし、認知症の種類によって症状の起こり方に特徴があり、もの忘れが目立たないタイプの認知症もあります。また、認知症と加齢による物忘れは明確に線引きすること

ができません。60歳を過ぎると認知機能が少しずつ衰えるといわれています。皆さんも「最近もの覚えがわるい。」「思いだせなくなった。」「新聞を読むスピードが遅くなった。」という経験はありませんか？（※）人生の延長上（加齢）に認知症という病態が存在しているという考え方もあります。

※脳の神経細胞の働きは加齢とともに衰え、たとえ病気にかかっていなくても若いころに比べ少しずつ低下してきます。

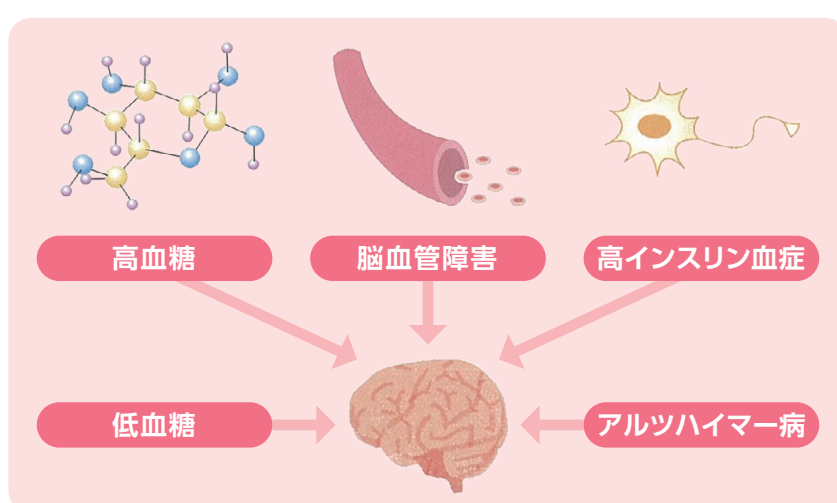
糖尿病になると必ず認知症になるのですか？

糖尿病患者さん全員が認知症になるわけではありません。未治療、運動不足、血糖コントロール不良、重症低血糖、血圧コントロール不良、脳卒中の患者さんが認知症を

起こしやすいことが分かっています。反対に、糖尿病の管理ができている場合には認知機能の低下がみられにくいという報告もあります。

認知症を少しでも予防するには何をすればいいですか？

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病をきちんと管理していくことは認知症予防につながると考えられています。生活習慣病の管理が不十分だと、脳の血管に悪い影響を及ぼしてしまうからです。血糖コントロールという点では高血糖だけでなく、重症低血糖を防ぎ、血糖変動を小さくすることが大切です。また、運動習慣をもつことや健康的な食事を心がけることも認知症予防のために重要です。運動することによって認知機能の改善が見込めるというデータもあります。さらに、社会的活動をすることで人との交流をもつ機会が増え、脳の働きが活性化するといわれているため、社会活動に参加することをお勧めします。



出典:2016年糖尿病ケア1月号 P15図4 糖尿病における認知症の発症機構



糖尿病は中年期～高齢期をとって認知症のリスクになります。その為には、糖尿病の進行を予防し、認知症の発症をできるだけ抑制する為の糖尿病管理が求められます。正常な（誰にも生じる）老化現象とつき合いながら、認知症について過剰に恐れることなく、活動的な日常生活が継続出来たら良いと思います。

夏にオススメ! バランス麺類

暑い夏は冷ソーメンや冷やし中華が美味しい季節です。しかし、具の少ない麺類は糖質や塩分が多く、たんぱく質や野菜が足りません。糖尿病患者さんにとっては食後の血糖値が急上昇しやすく好ましいメニューとは言えません。そこで、今回は腹持ちも良く、しっかりとバラン

スがとれて食べ応えのある麺類を紹介します。★が糖質(主食)、♪がたんぱく質(主菜)、●が野菜を表しています。麺類を食べる時は♪と●をしっかり揃えることが血糖上昇を抑えるポイントです。麺の量は指示エネルギーに合わせて調整してください。

宮崎県の郷土料理をアレンジ! 冷やし汁ソーメン

栄養課 管理栄養士
小林 友里



栄養価(1人分)

エネルギー	484kcal
たんぱく質	27.2g
脂質	17.2g
糖質	59.1g
食物繊維	3.8g
食塩相当量	3.3g

材料(1人分)

★そうめん(乾)	60g
味噌	20g
だし汁	200g
♪サバ缶水煮	100g
レモン汁	30g(お好みで)
●トマト	50g
●胡瓜	50g
●オクラ	15g
●みょうが	10g
●ねぎ	3g
●青しそ	2g
すりごま	1g

作り方

- ①キッチンペーパーでサバ缶の水気を取り、アルミホイルを敷いたフライパンに置き、レモン汁をかけて焼く。
- ②同じフライパンに、サバ缶と混ざらないように別のアルミホイルを敷き、味噌を両面焦げ目が付く程度まで焼く。
- ③だし汁に、②で焼いた味噌を溶き、冷蔵庫に入れて冷やしておく。
- ④胡瓜は薄くスライスし、トマトはくし切り、オクラはさっと茹でて輪切りにする。
- ⑤みょうが、ねぎは小口切りにし、青しそは千切りにする。
- ⑥ソーメンを茹で、水気を切り器に盛る。
- ⑦つけだれ用の器に冷やしておいた③と具材を入れて完成。

ポイント

- そうめん(乾)60gはご飯150gと同じエネルギーで約240kcalです。
- 鯖缶はビタミンDやカルシウム、EPA、DHAが豊富な手軽なたんぱく質源です。
- 鯖缶の臭み消しはレモン汁が効果的、酒とおろし生姜でも代用可能です。
- 香味野菜のみょうがやねぎ、青しそやごまの香りと焦がし味噌が味を引き立てています。
- 季節の野菜焼きナス、ゴーヤ、海藻等冷たいソーメンにはなんでも合います。
- 冷やし汁はそうめんにかけて食べるより、つけ麺にすることでさらに減塩になります。

1皿でボリューム満点! サラダうどん

栄養課 管理栄養士
俣賀 智恵

材料(1人分)

★うどん	220g
♪豚肉ローススライス	50g
♪かにかま	20g
●サニーレタス	10g
●レタス	10g
●パプリカ赤、黄	各15g
●水菜	20g
●プチトマト	2個
●大根	50g
レモン	10g
めんつゆストレート	80ml
マヨネーズ	10g

作り方

- ①大根はすりおろし、その他の野菜は一口大カット、レモンは輪切りにする。
- ②うどんと豚肉を茹でておく。
- ③うどんと①で切った野菜を混ぜ合わせ器に盛り付ける。
- ④豚肉、かにかま、レモン、大根おろしを器に盛り付ける。
- ⑤めんつゆをかけた後に、マヨネーズをかけて完成。



栄養価(1人分)

エネルギー	503kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	15.8g
糖質	61.2g
食物繊維	4.6g
食塩相当量	4.1g

ポイント

- うどん220gはご飯140gと同じエネルギーで約220kcalです。
- 麺だけだとツルっと食べられて早食いになりがちですが、野菜を混ぜることでゆっくり噛み応えのある1皿になっています。
- 野菜は冷蔵庫にある物で大丈夫です、急ぐ時はカット野菜を使用すると簡単です。
- マヨネーズに含まれる油により麺とつゆがよく絡み、味にコクがでます。さらに腹持ちも良くなります。
- めんつゆは十分な量あります。残せばさらに減塩となります。

噛み応え抜群! ジャージャー麺

栄養課 管理栄養士
溝口 大輝



栄養価(1人分)

エネルギー	565kcal
たんぱく質	29.0g
脂質	16.7g
糖質	65.1g
食物繊維	6.3g
食塩相当量	3.1g

材料(1人分)

★中華麺	150g
♪豚ミンチ肉	80g
ごま油	2g
●茄子	40g
サラダ油	3g
●もやし	30g
●チンゲンサイ	30g
●白髪ねぎ	少量
●糸唐辛子	少量
●竹の子水煮	50g
●干し椎茸	1個
●おろし生姜	10g
豆板醤	0.5g(好みで調節)
甜面醤	10.5g
濃口醤油	10g
上白糖	2g
鶏ガラスープの素	1.2g
水	100g
水溶き片栗粉	適量

作り方

- ①水に戻した干し椎茸と竹の子をみじん切り、茄子は斜めに切る。
- ②もやし、チンゲンサイは茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。中華麺はさっと茹で、水で締めておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、豚ミンチ肉を入れて炒める。
- ④肉に火が通ったら①の干し椎茸と竹の子を加え、さらに炒める。
- ⑤炒めたものにおろし生姜と豆板醤を加え、香りが立ってきたら甜面醤、醤油、上白糖を加える。
- ⑥調味料がなじんだら鶏がらスープの素、水を加えひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付けて肉あんを作る。
- ⑦中華麺を盛り付けて肉あんをかける。①の茄子を焼き、②のもやし、チンゲンサイと一緒に盛り付ける。最後に白髪ねぎと糸唐辛子をのせれば完成。

ポイント

- 中華麺150gはご飯150gと同じエネルギーで約240kcalです。
- 肉と適量の油を使用することで腹持ちが良くなります。
- 肉あんにみじん切り野菜の竹の子と干し椎茸を入れることで歯ごたえとボリューム感を出しています。
- 豆板醤と甜面醤の辛みが食欲をそそる、野菜たっぷりですべてのバランスのとれた1皿になっています。