

# 糖尿病教室だより

## 糖尿病の合併症は血管病？

糖尿病の合併症は

細小血管障害：糖尿病性網膜症・糖尿病腎症・神経障害  
大血管障害：心筋梗塞・脳梗塞  
その他：認知症、歯周病、壊疽

がありますが、すべて血管が関係する合併症です。

糖尿病と血管病は切ってもきれない関係なのです。



## 血管が弱る原因は？

### 1.加齢

加齢はわれわれの体から弾力性や柔軟性を奪っていきます。コラーゲンやエラスチンが失われて肌に張りがなくなるように、血管のカベもまた徐々に弾力を失い固くなります。ちなみに、糖尿の人の血管年齢は通常の年齢プラス10-20歳とされています

### 2.高血圧

血圧とは、血液の圧力のことです。そのため高血圧になると、血管のカベに常に負担がかかっている状態になります。高血圧が続けば続くほど、カベはもろくなってしまいます。ちなみに糖尿病の人は40~60パーセントが高血圧持ちと言われており、これは糖尿病でない人の2倍です。

### 3.高脂血症(コレステロール)

高脂血症は単独ではあまり害はありません。しかしひとたび糖尿病や高血圧等と併発すると大変。糖尿によるインスリンが不足が中性脂肪の増加を招くので、血管が硬くなり動脈硬化が一気に進んでしまうのです。

### 4.内臓脂肪

内臓に脂肪がつくと、糖尿病や動脈硬化を誘発する物質が分泌されてしまいます。太っているからではなく、内臓脂肪が付いているから血管が痛んでしまうのです。ちなみに内臓脂肪とは、いわゆる太鼓腹のこと。



女性は閉経後脂質異常症が  
発症しやすくなります。

## 糖尿病と認知症

糖尿病と認知症について、一般の方と糖尿病の方を比べると・・・

**約3倍！！**も、糖尿病の方のほうが認知症になりやすいというデータがありました。また、それは糖尿病だけでなく糖尿病予備軍と言われている方にも当てはまります。さらに、糖尿病と密接な関係のある、高血圧や高脂血症の方も病気を放置しておくことで、認知症になりやすい、ということも分かっているのです。

### ■生理的物忘れと、認知症による物忘れの違い

歳を取るにつれ、物忘れがひどくなってくることを実感することがありますね。歳のせいにして、認知症なのだろうかと心配になったり、不安も募りますよね。

いわゆる年齢による物忘れは、生理的物忘れと呼ばれていて、認知症とは別物と言えます。

### ★生理的物忘れの特徴としては、

- ・体験したことの一部分を忘れる
- ・自分の物忘れに気づいてくる
- ・日時や場所が分からなくなることはない
- ・新しいことを学習することが出来る
- ・日常生活に支障をきたさない。

というものになります。

### ★認知症による物忘れの特徴としては、

- ・体験したことの全体を忘れる
- ・自分の物忘れを認められない
- ・日時や場所が分からなくなることがある
- ・新しいことが何度学習しても覚えられない
- ・日常生活に支障が出てくる  
となります。

実は、認知症には、多くの種類があり、脳血管性認知症と呼ばれる方の多くが、糖尿病や高血圧を持っていることが分かっています。

その原因は何でしょうか？

それは、脳内血管の詰まりです。脳の血管が詰まってしまうことで、神経系への血流が不足し、神経細胞が壊れることで起きてしまうのです。

高血糖によるドロドロ血液

↓

脳内の血管の詰まり

↓

神経系の血流不足

↓

脳血管性認知症



ご自身やご家族のことで心配なこと、困っていることについて  
スタッフにお声がけください