



血糖値が高い状態が続くと
認知症リスクが高くなると知られています



認知症の種類

アルツハイマー型認知症

糖尿病の人は**1.5倍**なりやすい！

脳血管性認知症

糖尿病の人は**2.5倍**なりやすい！

レビー小体型認知症

前頭側頭型認知症

その他



トロント大学ロットマン研究所認知神経学
アナリーズ ラブルーム氏によると…

認知症の危険因子

糖尿病

喫煙

アルコール

難聴

高血圧症

脂質異常症

薬物乱用


うつ病

外傷性脳挫傷

など



生活スタイルを改善し、適切な治療を受けることで
危険因子を減らすことが重要です！

 糖尿病患者さんが認知症の予防や悪化を防ぐには・・・

1. 血糖値を安定させる

HbA1c7%未満(65歳以上は7.5~8.0%未満)
血糖値の乱高下も要注意
低血糖を起こさないようにする



2. 認知症の危険因子の目標値と生活スタイルの改善

【目標値】

• 高血圧症

病院血圧→130/80mmHg未満

家庭血圧→125/75mmHg未満

• 脂質異常症

LDLコレステロール→120mg/dL未満

※冠動脈疾患がある場合→70~100mg/dL未満

【生活スタイルの改善】

- 禁煙
- 難聴への対処
- 必要に応じてサポートを受ける
など