

楽しくわかる 糖尿病と認知症予防

11月28日 (土) 於 京都市呉竹文化センター

2015年度第2回目となる市民公開講座は、初めて市民参加型で開催された。「スタッフのための糖尿病教室」の参加者有志が糖尿病劇場の劇団員となって熱演、また、幕間を使って会場の声を集める試みは好評で、継続を望む声も多く聞かれた。

第2部の特別講演では、糖尿病と認知症対策は不可分の関係にあることを、分かりやすく観客に訴えた。

第一部 糖尿病劇場

もしかしたら認知症…?

コーディネーター
大石まり子 (大石内科クリニック)



岡田 浩
(京都医療センター予防医学研究室)
劇団FDM126
(スタッフのための糖尿病教室有志)

糖尿病劇場は、寸劇を見た後に観客同士が感想や意見を話し合うという観客参加型のワークショップです。

劇団の名前は「FDM126」です。名前の由来ですが、Fは伏見と空腹時血糖値 (FPG) の頭文字、DMは糖尿病 (Diabetes Mellitus) のことです。さらに数字の126をつけています。つまり、空腹時血糖値が126mg/dlを超えれば糖尿病ですよという意味をこめて付けました。

劇団員は「伏見スタッフのための糖尿病教室」の世話人をしているメンバーで、伏見区の医院・病院・調剤薬局に勤務している看護師、薬剤師、管理栄養士です。

今回は「初期の認知症」をテーマにしました。一人暮らしの伏見京子さんが主人公です。娘とお墓参りに行く約束をしても忘れていた京子さん。でも、紙袋に準備はしてありました。そして冷蔵庫にはなぜか賞味期限切れの牛乳がたくさん

入っている。それを見つけた娘さんが思わず怒鳴ってしまう…。

その後、かかりつけの医院でいつも出会う近所のおばちゃんに助言をもらい、医師に相談する事にしたのです。その結果、京子さんはデイサービスやヘルパーなどの介護支援を受け、なんとか一人暮らしを続けていく…。というのが劇のあらすじです。

劇は三幕で構成されており、劇と劇の間には観客同士で話し合う時間を持ちました。初めは皆さん緊張されていましたが、「分かるわー」「この前、手紙を出す時に住所は書いたけど名前を忘れてね。私もついに来たかと思いました」などの声が聞かれ、会場は大きな話し声で盛り上がっていききました。

劇団員の中に普段通院している病院のスタッフを見つけて喜んでいる姿も見られました。この話し合いの時間はファシリテーターが会場を回り、



観客にマイクを向け、できるだけ多くの意見を取上げるようにしました。

糖尿病劇場の目的は、観客が日常の出来事を客観的に見て学びを得ることにあります。今回は、日常生活の中のどんな出来事で認知症を疑うのか、娘さん（家族）はどんな気持ちだったのだろうか、また、もし自分がこの娘さんの立場だったら誰に相談するだろう、誰に相談したらいいんだろう、といった自分自身の日常と重ね合わせて考えてもらうことが目的でした。

観客参加型という、ちょっと慣れない形式でしたが、参加者の方からは「楽しかった」「伏見京子さんにまた登場してもらいたい」などと大変好評でした。また、伏見糖尿病研究会の活動の一環として行っている「伏見スタッフのための糖尿病教室」で育てているメンバーの姿を見ていただけ



たことも有り難く思います。参加者の皆様、関係者の皆様、本当にありがとうございました。

第二部 特別講演

最新情報！テレビ・雑誌では聞けない 糖尿病と認知症を予防する5つの極意

京都医療センター臨床研究センター
予防医学研究室 坂根 直樹



糖尿病は別名「血管の病気」とも言われ、いわゆる3大合併症（神経障害、眼、腎症）だけでなく、心筋梗塞などの大血管障害のリスクも高める。

糖尿病と認知症の関係

最近のトピックスの一つに、糖尿病と認知症の関係がある。厚生労働省によると、2012年には認知症の人の数は約462万人であったが、2025年には700万人を超えると推測されている。

アルツハイマー病の発症は、アミロイドβ蛋白の蓄積が一因と考えており、発症の20年も前から脳への蓄積がはじまっているとされる¹⁾。

糖尿病ではアルツハイマー病など認知症のリスクが2倍程度であるが、その機序としての脳血管障害だけでなく、インスリン抵抗性が関係している。また、最近では、アミロイドβ蛋白を排除する仕組みとして脳血管の動脈拍動やアポリポ蛋白

に注目が集まっている。

俗に、「物忘れを自覚しているうちは認知症の心配はない」と言われるが、疫学研究によると物忘れを自覚している人の将来の認知症リスクは高いことが示されている。元気なうちから糖尿病や認知症予防に取り組んだ方がよさそうである。

我々の研究室では、日本糖尿病予防研究(JDPP)²⁾や糖尿病予防のための戦略研究J-DOITI³⁾などで何をすれば糖尿病予防になるのかについて研究を進めてきた。糖尿病を予防するには、減量など体重管理と運動習慣の獲得に加え、野菜をたっぷり取るなどの食物繊維の摂取、節酒などがキーワードとなる。

認知症を予防する食事

認知症を予防する食事としては、中年期ではメタボ予防が大切である。高齢期では痩せ予防が大切である。子どもが巣立ち、老夫婦だけになり、食事が簡素なものとなったり、出来合いのものになったりしがちである。抗酸化食品を含めた食事の多様性（色々な食品をとる）に注意を払う必要がある。

巷では、ココナッツオイルが人気である。米国でアルツハイマー病の患者にココナッツオイルを投与したところ、認知機能が改善した症例が報告され、一躍ブームとなった⁴⁾。そのメカニズムと

して、インスリン抵抗性のために脳で糖がエネルギー源として使われなかった患者が、ココナッツオイル投与によりケトン体ができやすくなり、脳でケトン体が使われ、認知機能が改善したと考えられている。しかし、ココナッツオイルに認知症を予防するとの報告はない。また、EPA/DHA、レスベラトロール、ワインなどの認知症予防効果のエビデンスは限られている。

むしろ、肥満者はカロリー制限した方が認知機能を改善するようだ。そして何よりも、頭と身体を使うことが認知症を予防する。

デュアルタスクが認知症や転倒を予防

2つのことを同時に行うことをデュアルタスク (Dual task) という。

テレビの視聴時間が長い人は不活動なだけでなく、ながら食いをする人が多い。肥満や糖尿病になりやすいだけでなく、ボーとしてテレビを見てると認知機能も低下してしまう。逆に、ラジオは聴きながら色々な作業ができるので、頭を鍛えることができる。頭と身体を同時に使うデュアルタスクが認知症や転倒を予防するとの報告が相次いでいる。

以上、糖尿病と認知症予防には相通ずるものが多い。1) テレビや雑誌などの情報を安易に信じず、飛びつかない、2) 頭と身体を使う (デュアルタスク)、3) 体重管理をする (中年期は内臓



総合司会
辻 光伏見医師会理事



松本恒司伏見医師会会長

脂肪を増やさない、高齢期に痩せすぎない)、4) 健康によい食品をとる (食事の多様性、ただし、ヘルシーと思っても食べ過ぎに注意)、5) 生涯現役、生きがいや趣味を持つ、— などが糖尿病と認知症予防につながると考えられる。

参考文献

1. 認知症予防テキストブック、日本早期認知症学会、2015年
2. Sakane N, et al: BMJ Open Diabetes Res Care. 2014; 2(1): e000003.
3. Sakane N, et al: BMJ Open. 2015; 5(8): e007316.
4. Doty L: Coconut oil for Alzheimer's disease? Clinical Practice 2012; 1(2): 12-17.

