



Q 高血糖とブレインパフォーマンスの関係は？

A 血糖コントロールが悪いと、認知機能が低下します

空腹時血糖100mg/dl以上で糖尿病発生リスクが2倍超に

血液の中の血糖（ブドウ糖）をエネルギーに換えるにはインスリンが不可欠で、インスリンの作用が不十分になると、血液中の血糖値が高い状態、つまり高血糖になってしまいます。メタボリックシンドロームの予防を目的に行われる「特定検診」では、空腹時血糖100mg/dl以上を特定保健指導の基準値としており、これを超えると糖尿病発生リスクが2倍以上になると言われています。

糖尿病には1型糖尿病と2型糖尿病とがありますが、前者は膵臓からインスリンが分泌されなくなることによって起こり、後者は遺伝や生活習慣病が原因で起こるとされています。日本人に多いのは2型糖尿病で、2016年に厚生労働省が行った調査では、「糖尿病と強く疑われる者と糖尿病の可能性が否定できない者」の数は全国で計2,000万人にも上っています。

血糖コントロール改善で認知症の発症リスクが低下

詳しいメカニズムはまだわかっていませんが、糖尿病の人が血糖コントロールを適切せずに放置していると、認知機能の低下リスクが上昇すること※1、そして認知機能が低下すること※2が報告されています。血糖コントロールを改善し、高コレステロールと高血圧を治療すれば、認知症の発症リスクが低下する可能性があるため、血糖値に異常が見られる場合は、1日も早く受診し、治療を始めることが大切です。



エーザイ株式会社

<代表的な治療方法>

1 型糖尿病：毎日のインスリン注射

2 型糖尿病：食事の改善や健康的な体重管理、定期的な身体活動を行っても、血糖コントロール目標が達成されていない場合は、2 型糖尿病の経口血糖降下薬の服用

糖尿病は放置しておくとも臓や神経など全身に深刻な合併症を起こし、動脈硬化や心筋梗塞、壊疽や失明、最悪の場合は死に至ることもある恐ろしい病気ですが、自覚症状が現れにくいいため発見が遅れ、気づいたときには重篤な状態に陥っているケースが珍しくありません。早めに異常に気づき、1 日も早く治療を始められるように、定期的な健康診断の受診を欠かさないようにしてください。

※ 1 Luchsinger JA, et al. J Neurol Sci. 2010; 26(7): 507-519.

※ 2 Profenno LA, et al. Biol Psychiatry. 2010; 67(6): 505-512.



エーザイ株式会社