

認知症を合併した糖尿病患者さんが居られるご家族へのメッセージ

新須磨病院常任学術顧問
新須磨病院糖尿病センター長
東邦大学名誉教授



芳野 原

はじめに

我が国における医学の発展と医療保険制度の充実は人々に健康と長寿をもたらしました。その結果、多くの病気は治るものとなりました。となると、未だ根本的な治療がない“糖尿病”と高齢期に好発する疾患、つまり“認知症”が激増することは当然の現象と考えられます。

糖尿病外来を長年続けていますと、インスリン製剤や経口血糖降下剤の種類が増加、さらに糖尿病教育の充実から、糖尿病患者さんの寿命も延長しつつあり、それに伴って、高齢糖尿病症例、特に認知症を合併した糖尿病の患者さんが増えてきました。最近ではインスリン強化療法が必須である、1型糖尿病患者さんの中で認知症を合併するケースにも遭遇するようになりました。しかし認知症を合併する患者さんにインスリン強化療法を一人で継続していただくことはまず不可能です。

ここでは認知症を合併した糖尿病患者さんを持つご家族の心構えなどにつき、お話ししたいと思います。

1. 糖尿病患者さんが認知症を発症した場合のご家族の対応

この10年ほどの間に、幾つかの糖尿病症例に対する大規模介入試験の結果、厳しい血糖管理は決して糖尿病患者さんの寿命を延長せず、むしろ短縮してしまうことがあきらかになりました。その結果、日本糖尿病学会は、特に高齢糖尿病症例に対しては、ややゆるい目の血糖管理をお勧めすることになりました。日本糖尿病学会の高

齢糖尿病症例に対する詳細なガイドラインはホームページで簡単に手に入りますのでここでは記載しませんが、その目的とするところは、厳しい血糖管理による低血糖状態は、心血管イベントを助長する可能性があり、また認知症を進行せしめる危険性も高めることが指摘されます。したがって、糖尿病患者さんが認知症を発症した場合のご家族の対応としては、血糖管理に関しては、ややゆるい目を管理目標とすることが肝要となります。

ここで強調したいのは、厳しすぎる血糖管理によって引き起こされる低血糖状態が認知症進展を助長し、さらに認知症そのものが低血糖を自覚しにくい状態であることです。

2. 認知症を合併した糖尿病患者さんの運動療法

認知症の合併がなければ、できれば毎日せかせか歩き8000歩などおすすめですが、徘徊癖のある患者さんに積極的な屋外での運動療法をお勧めするわけにはいきません。

デイケア、デイサービスなどでの運動はエネルギー燃焼による血糖低下はまず望めないのが、付き添いがあれば、転倒の可能性の少ない歩行をおすすめするぐらいでしょうか。特に転倒による骨折は寝たきり状態を作り出すことになり、認知症をさらに進めることになります。したがって認知症が合併してしまった糖尿病患者さんでは若い頃のような積極的な運動療法は無理にはお勧めできないことになります。

3. 認知症を合併した糖尿病患者さんの食事療法

女性の場合では認知症の進行に伴い、失認、失行から、炊事ができなくなるのは必須です。同居のご家族があれば、糖尿病食を準備することはある程度可能でしょう。男性女性に限らず、問題になるのは、認知症では味覚へのこだわりが強く、減塩や甘いものの制限が守れないことです。厳しい食事制限を励行すれば家庭内の不和が発生します。ここが主治医の悩むところです。さらに糖尿病性腎症が進むと、次は厳しいタンパク制限が加わります。理解困難な患者さんは受け入れ不能となって、腎不全が一気に進むこととなります。

ご家族で対応できることは、過剰な食材を購入して冷蔵庫に保管しないことも一つの方法です。認知症を合併した糖尿病患者さんの食事療法のポイントはご家族皆さんが協力して患者さんが欲しがらる甘いものなどの食材をみんなでがまんすることもその一つだと思います。また、宅配による治療食の購入も選択肢の一つで、病気に対する食事の味付けがどの程度のものかを実感するのも良い機会なので、ぜひとも一度はおすすめしたいものです。

歩行可能な患者さんであれば、勝手にコンビニなどで、お菓子、ジュース、サイダーなど、甘いものなどを購入してしまうのも日常遭遇する大きな問題です。厳しいテーマですがご本人にお買い物用のおこずかいを渡さないのも一つの選択肢でしょう。

4. 認知症を合併した糖尿病患者さんの薬物療法

a) 経口血糖降下剤について

お薬の飲み忘れ、あるいはまとめて服用してしまうこともしばしば遭遇する大きな問題です。調剤薬局による一包化、さらに錠剤を入れておく袋付きのカレンダーなどがおすすめです。ご家族がうっかりしていると寝床に大量の飲み残しの薬の袋発見、あるいはお薬の飲み過ぎでの低血糖、などはよく聞くお話です。

b) インスリンやGLP-1アナログ製剤の注射について

最初に触れたように、最近ではインスリン強化療法が必須である1型糖尿病患者さんの中で認知症を合併するケースにも遭遇するようになりました。しかし認知症を合併する患者さんにインスリン強化療法を一人で継続していただくことはまず不可能です。これからはインスリン療法が必須となる患者さんへの医療の供給が大事なテーマになります。認知症があれば、インスリンの自己注射の励行はまず不可能で、ご家族が代わりに注射するか、近くのかかりつけのクリニックに通院して毎日、あるいは1日置きにでも持効型インスリンを注射していただく

のが現実的と思われます。週1回のGLP-1アナログ製剤の注射をお願いするのもおすすめです。訪問看護、介護施設でのデイサービスの利用時でのインスリン注射の依頼なども選択肢です。

おわりに

認知症の判定に極めて有用な長谷川式スケールを考案された長谷川和夫先生ご自身が認知症になられ、そのお姿、日常生活の様子がごく最近テレビで放映されました。医学の進歩とは裏腹に認知症治療が取り残される現実、そしてその対応の困難さが実感できる番組でした。

高名な政治家、有名な俳優の皆さんの認知症の発症が報告され、マスメディアから消えて行かれます。ロナルドレーガン元大統領、マーガレットサッチャー元首相、チャールトンヘストン、ピーターオトゥール、ピーターフォーク、など、未だにテレビで元気な頃の姿に頻繁にお目にかかる人たちもアルツハイマー型を代表とする認知症であったことがわかっています。

そもそも哺乳動物である人類はずいぶん昔から、孫の顔を見られる寿命を獲得していました。他の哺乳動物、ライオン、シマウマ、オランウータン、チンパンジーなど、すべて、孫の顔を見る頃に寿命が尽きてしまいます。人類だけに付与された特別な寿命が認知症を作り出しているとも考えられます。

ご家族に認知症を発症された場合の大変さは日常臨床で日々実感しています。その患者さんが糖尿病をお持ちなら、食行動、服薬、注射などにまで気を配らなくてはいけないご家族の負担は計り知れないものがあります。この情報化時代、可能な限り、介護、看護サービスを利用して、血糖管理をお願いするしか我々臨床医には方策はありません。

最後に、本欄で強調したいのは、糖尿病患者さんが認知症を発症した場合、血糖管理に関しては、ややゆるい目を管理目標とすることで、認知症そのものが低血糖を自覚しにくく、厳しすぎる血糖管理によって引き起こされる低血糖状態がさらなる認知症進展を助長することを忘れないでいただきたいことです。

3月の糖尿病教室

- *とき 3月13日(金) 14:30~16:00
- *ところ 新須磨病院3階会議室
- *テーマ 臨床検査技師:糖尿病患者様の資質検査
糖尿病専門医:糖尿病と認知症の危険な関係
管理栄養士:血糖値を上昇させにくい食事法
- *どなたでもご参加いただけます。

◎ 永年勤続表彰式!!

1月16日、慈恵会グループの永年勤続表彰式が行われました。

今年12月28日は、「医療法人慈恵会」が設立されてから、60周年目を迎える節目の年にあたります。人間で言えば、「還暦」というめでたい年に表彰を受けられた職員は、20年勤続が9人、10年勤続が29人、5年勤続が34人です。ちなみに、現在もっとも長く勤続されている方は42年です。



20年勤続

井本恵子さん(新須磨病院3階病棟看護師長)

20年の節目にあたり表彰をいただきありがとうございます。子育てをしながら仕事を続けられたのは、多くの方々の支援のおかげだと感謝の気持ちでいっぱいです。

10年勤続

佐藤さおりさん(新須磨病院3階病棟主任)

永年勤続10年表彰ありがとうございました。忙しい日々ですが、スタッフに恵まれ充実した毎日をお過ごしができています。これからもがんばります。

5年勤続

北平裕美さん(新須磨クリニック看護師)

この度はありがとうございました。職場環境に恵まれ、出産後も安心して今日まで勤務することが出来ました。職場の皆様へ感謝申し上げます。クリニック発展のため今後も精進していきたいと思っております。

季節のレシピ

もうそこまで春が来ています。この時期、野菜たちも春の訪れをうずうずして待っているのでしょうか。

そこで今月は、晩冬から早春にかけて美味しい野菜のおすすめメニューをご紹介します。

1月～3月が旬の小松菜、ブロッコリーをメインにしたレシピです。旬のお野菜を調理し、お楽しみください。

2月の素材

『こまつな』



小松菜は「アブラナ科」に属します。

認知症予防に役立つとされている葉酸や骨力アップに必要なカルシウムやビタミンK等ビタミン・ミネラルを豊富に含みます。

洗って水けを切り長いまま冷凍保存用袋に入れ冷凍保存しておくと、ザクザク切って炒め物や味噌汁などにしておいしく食べることができます。

こまつなのポタージュ

材料 / 二人分

こまつな	150g
たまねぎ	1/2個
豆乳	300cc
白みそ	小さじ2
塩・胡椒	少々
和風だしパック	1包



作り方

- 1 小松菜をざく切り、玉葱は薄切りにする。
- 2 鍋に出汁と少量の水を入れて小松菜と玉ねぎを弱火で煮る。
- 3 ミキサーに2と豆乳、白みそを入れてなめらかに攪拌する。
- 4 鍋に戻して温め塩コショウで味をととのえる。
- 5 器に盛りつける。

3月の素材

『ブロッコリー』



ブロッコリーは「アブラナ科」に属します。

抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンCなど各種ビタミンが豊富、またミネラル類では葉酸、鉄、亜鉛などを多く含んでいます。

選び方としては「花蕾」といわれるつぼみが締まりこんもり盛り上がった緑色のきれいなものを選びましょう。

茹でるときのポイント！

茹ですぎに注意し水にとらずに冷ますのがポイントです。

point

ブロッコリーと鶏肉のマヨ甘みそ

材料 / 二人分

ブロッコリー	1/2個
鶏むね肉	150g
酒	少々
塩	少々
片栗粉	適量
サラダ油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2
甜麺醬	小さじ1



作り方

- 1 ブロッコリーを小房に切り分け水から湯がく。
- 2 鶏肉はそぎ切りにして酒塩で下味をつけ片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにサラダ油をひき、鶏肉の両面をこんがり焼く。
- 4 ブロッコリーを加えてさっと炒める。
- 5 マヨネーズと甜麺醬で合わせ調味料を作る。
- 6 炒めたブロッコリーと鶏肉の火を消して合わせ調味料で仕上げる。

◎ 慈恵会グループ紹介

慈恵会グループとは、医療・介護・教育を3本柱とした14の施設の複合体です。
今回は、「エリーネス須磨」、「介護の家」(株式会社 神戸健康管理センター)の紹介です。

神戸健康管理センターは、有料老人ホームを経営するため、昭和63年3月11日に設立されました。現在、「エリーネス須磨」と「介護の家」の2つのホームを運営しています。

有料老人ホーム「エリーネス須磨」を開設したのは、平成5年12月14日です。

エリーネスの語源は英語の「senile(シーナイル<老年性の>という形容詞)」を逆読みし、「elines(エリーネス)」としたものです。senileは「高齢のため、物忘れが激しくなったり、変な言動などしたりする人」のことを指すのに使われる形容詞ですので、そうならないように何時までも楽しく、元気に過ごしていただけるホームでありたいという願いを込めて、真逆の読みをしたものです。

「エリーネス須磨」は自立型ホームで、通常の日常生活を営むことが出来る健康状態にある方に入居していただいておりますが、介護が必要になっても、人生の最期までお世話をさせていただく施設です。

一方、有料老人ホーム「介護の家」は、平成16年4月15日に開設し、入居時は要支援・要介護認定を受けておられる方を対象にしています。「エリーネス須磨」で培ったノウハウを活かし、経験豊かな職員が、利用者様に寄り添い安心してご利用いただける介護の提供をモットーにしています。

入居時自立

身の周りの事が自分で行える方
介護が必要になられてもそのままお住まい頂けます

エリーネス須磨

前払金(入居金) 85歳の場合⇒1025万3千円
(償却期間:8年/年齢別入居金)

〒654-0142 神戸市須磨区友が丘7-1-21

老後 皆さんハッピー

0120-65-3738

入居時要支援・要介護

すでに介護が必要な方

エリーネス須磨 介護の家

前払金(入居金) 500万円
(償却期間:5年)

〒654-0047 神戸市須磨区磯馴町3-1-27

老後 やさしいな

0120-65-8347

見学・体験入居もお気軽にぜひ相談下さい！



利用権方式(神戸市有料老人ホーム設置運営指導指針による表示)
介護付有料老人ホーム(一般型特定施設 入居者生活介護)

中核の新須磨病院が充実サポート **入居者募集中**

◎新須磨ニュースの発行回数変更のお知らせ。

215号まで毎月発行していましたが「新須磨ニュース」は、その時々々の時機を得たニュースをお届けしてまいりました。この度諸般の事情で、2020年4月から隔月発行に変更し、より充実した内容にリニューアルしてお届けすることになりました。引き続きご愛読いただければ幸いです。

発行月 : 偶数月及び1月(新年臨時号)

