

## 認知症の危険 2〜4倍



さて、亭主を認知症にさせる第4条は、「食べたらず横にさせる」というものだ。もちろん、狙いは「糖尿病」である。

高齢の糖尿病患者が認知症になる危険性は、脳血管性もアルツハイマー型も、どちらも、糖尿病ではないひとの2倍から4倍あるとされる。糖尿病を第3の認知症などと呼ぶひともいる。

と、ある集まりで話したら、糖尿病患者の患者さんに、「この頃、頭がボーとしている。これも認知症のせい？」と詰め寄られた。そつだ、春なのだ。こころは不安定になりやすいで、糖尿病イコール認知症と勘違いさせてしまったようだ。

## 高齢の糖尿病患者

だから、繰り返し言わなければならぬ。医者の方の言うことを聞き入れ、食事に気を配り、運動もしている糖尿病患者さんは大丈夫なのだ、と。「おしん横綱」隆の里は、糖尿病と闘いながら横綱になった。あの自信に満ちた笑顔を覚えているひともいるだろう。そつだ。糖尿病なんてこわくない。

こわいのは、でたらめな生活習慣を改めない患者さんや、食べ過ぎてメタボまっしぐらのひとたちだ。過剰なブドウ糖がタンパク質と結合してAGE(終末糖化産物)という悪玉物質がつくられる。これが、神経にも血管にも悪さをす。また、高血糖でインスリンが

## 食事と運動で防げる

多くなると、インスリン分解酵素が大量に使われる。この酵素は、タンパク質「アミロイドβ」の分解にも必要なものだ。が、不足してしまう。どれも、10年以上かけ、認知症に向かってしずかにジワジワと近づいていく道なのだ。

だから、どんな恨みか知らないが、亭主を認知症にしたかったら、まずは、食事を一日2回にさせよう。おなかが減れば、早食いしてくれる。で、ラーメン・ライスなんかお勧めだ。血糖値は上がりやすく、カロリーも高い。満腹になつて眠くなる。

(石黒修三 しいしくろクリニック  
脳神経外科専門医、金沢市在住)