

## シリーズ 認知症を学ぼう①

※日常生活自立度Ⅱとは、日常生活に支障をきたすような症状・行動や意思疎通の困難さが多少見られても、誰かが注意すれば自立できる状態

市内の認知症高齢者の日常生活自立度Ⅱ※以上の推移は、全国の65歳以上の人口に対する比率で見ると2020年11.3%、2025年12.8%と予想されています。また、2017年で見ると佐賀中部広域連合では、12.2%、多久市は11.9%(808人)と、多久市は、佐賀中部広域連合より低く、市内認知症の人数は平成26年から、800人前後でほぼ横ばいとなっています。

<佐賀中部広域連合認知症関連統計資料より抜粋>

## 糖尿病をコントロールすることで認知症は予防できる!

生活習慣病のひとつである糖尿病の人は、認知症の発症リスクが健康な人と比べると**約2から3倍**あり、ヘモグロビン A1c(HbA1c)が高いほど発症しやすくなるといわれています。

なぜ糖尿病の人が、認知症になりやすいのかは、まだまだ研究中ですが、

- ①脳はグルコース(糖)を栄養源としており、脳がうまく糖を利用できない
- ②糖尿病の合併症で、脳の血管が障害されて、血流が十分に脳に行き渡らないなどの理由があります。

では、どうすれば糖尿病の高齢者は認知症を予防できるのでしょうか?

**1** 血糖コントロール目標値に近づけよう! ⇒自分の目標値を知っておくこと

### ★高齢者糖尿病の血糖コントロール目標(HbA1c値)

患者の特徴・健康状態	カテゴリーⅠ		カテゴリーⅡ	カテゴリーⅢ
	①認知機能正常かつ ②ADL自立		①軽度認知障害～ 軽度認知症 または ②手段的ADL低下、 基本的ADL自立	①中等度以上の認知症 または ②基本的ADL低下 または ③多くの併存疾患や機能障害
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤、SU薬、グリニド薬など)の使用	なし	7.0%未満		7.0%未満
あり	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 8.5%未満 (下限7.5%)

<2016-2017 糖尿病治療ガイドより>

**2** 低血糖を起こさないようにする  
\*食事をきちんと食べて薬を飲むこと  
\*飲んでいる薬の効能を知っておくこと

**3** 適度な運動を行う  
\*1回15分から20分程度、家事・体操・ウォーキングなどに取り組みましょう。

この  
3つの柱  
が大切!!

## 高齢者パソコン教室 参加者募集のお知らせ

**対象者** 65歳以上の多久市民でワープロ・パソコンの使い方に興味がある人

**開催日時** 7月23日(月)～27日(金)の5日間 10時～12時

**場所** 市役所 大会議室西(4階)

**申込期間** 7月2日(月)から13日(金)まで

※くわしくは問い合わせください