



すぎのこ通信 秋号

こすぎ内科クリニック 06-6711-0970

2023年9月発行

🍏 認知症について 🍏



認知症はさまざまな病気などで認知機能が障害され、日常生活の活動や社会生活に障害が出てくる病気です。症状としては記憶の障害（物忘れ）だけではなく、物事の段取りを行う実行機能の障害、時間、場所が判らなくなる見当識の障害、判断力の障害などがあります。

認知症はひとつの病気ではなく、アルツハイマー病、脳血管性認知症、レビー小体病などがあり、原因・症状も異なっています。アルツハイマー病、レビー小体病は脳に異常物質が貯まる病気であり、脳血管性は脳動脈硬化症（小さな脳梗塞の繰り返しなど）が原因です。

認知症に対しては、その発症を遅らせる、もしくは認知症であっても早期に診断して進行を遅らせることが重要です。認知症のスクリーニング検査は当院でも実施しており、ご希望の方は遠慮なく、私もしくは看護師までお伝えください。

糖尿病では認知症になりやすいと言われており、HbA1c 8%以上の方は糖尿病でない人の約2倍の危険度があると言われております。また高齢者では重症低血糖（意識障害を起こすような）を頻回に起こす方も認知症になりやすく、重症低血糖を出来るだけ避ける必要があります。

認知症の危険因子として、喫煙、飲酒過多、運動不足、肥満、高血圧、脂質異常症、社会とのつながりの減少、偏った食事などがあり、これらを避けるため、治療継続、日々の適切な生活習慣が大切になります。

（さかえ 2023年3月号より 小杉圭右）

🍁 災害に備えて 🍁

9月1日は災害の日とご存じですか。日本では地震や、大雨、台風などの災害が度々起きているニュースを見かけます。災害はいつどこで起こるかわかりません。そのため、あらかじめ災害の備えをしておくことが大切です。

糖尿病の方は、災害時に食事の変化、活動量の変化、ストレス、薬が入手出来ない、などで血糖のコントロールが難しい状況になります。災害に備えて日頃から出来ること、災害が起きた時に出来ることを幾つか紹介します。



🍷 災害に備えて日頃から出来ること

○災害後3日間は『自分の身は自分で守る』という意識を持ち、非常用キットを準備しておきましょう。

そしていつでも持ち出せるようにしておきましょう。

○災害時には 自分自身のことを知らない人に助けを求める場面もあるため、自分の情報を説明出来るよう、糖尿病連携手帳を身に付けておきましょう。

🍷 実際に災害が起きた時に出来ること

○水分をしっかり取るようにしましょう。トイレの心配から水分を控えがちになりますが、水分が不足すると、脱水から腎臓が悪くなったり、血管がつまりやすくなったりします。

○血栓予防や、血糖コントロールを保つために、出来るだけ身体を動かし、同じ姿勢を長時間続けないようにしましょう。

今回は少ししか紹介出来ませんでした。当院の待ち合いに『災害マニュアル』資料を置いてありますので参考にし、もしもの時に備えていただけたらと思います。

（さかえ 2018年9月号より 看護師 戸田千尋）



電解質（カリウム（K）濃度）について



電解質とは、体内の水分（体液）の中にとけている電気を通す物質。それぞれの電解質は、お互いにバランスをとりながら体内の水分調節、神経の伝達や筋肉の収縮を円滑にするなど体の維持や調節に重要な役割を果たしています。主な電解質には、ナトリウム、クロール、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、重炭酸などがあります。

カリウム濃度が低くなるのが低カリウム血症です。手や足のつりやこむらかえり、嘔吐、下痢などがみられることがあります。長期間低カリウム血症のままにしていると腎臓に障害をもたらすこともあります。

逆にカリウム濃度が高くなるのが高カリウム血症です。水分不足で脱水になった時や腎機能が低下した時（腎不全）に高カリウム血症がみられることがあります。自覚症状に乏しいですが高くなりすぎると重篤な不整脈を起し死に至ることもあります。

糖尿病では多くの合併症や薬剤によりしばしば電解質異常がみられます。その一例として甘草（かんぞう）。漢方薬の多くに含まれ、主成分のグリチルリチン酸は抗炎症、鎮痛、去痰、鎮咳などの作用があり市販の風邪薬や胃腸薬などにも含まれ、甘味があるのに砂糖より低カロリーのためダイエット食品にも利用されることが多く、知らぬ間に摂り過ぎて低カリウム血症を引き起こすことがあります。

当院スタッフにどのような薬や食品の摂取が適切か相談して健康管理に役立てていただきたいと思います。

（さかえ 2017 年 2 月号より 臨床検査技師 梅協和歌子）



鉄について

鉄が不足すると赤血球が減少し、貧血となって全身への酸素供給が十分にできなくなります。また骨吸収（部分的な骨の破壊）が高まり、骨の質が低下することが示されています。

鉄は大切な栄養素ですが、摂り過ぎにも注意が必要です。過剰な鉄の摂取は体内にたまり、活性酸素類（老化や生活習慣に関わる不完全な状態の酸素）を増やし、インスリン抵抗性（インスリンの効きが悪くなる状態）が高まります。

通常の食事で鉄を摂りすぎることはほとんどありませんが、薬やサプリメントの乱用には注意が必要です。

食品に含まれる鉄には肉・魚などに含まれる「ヘム鉄」と野菜・海藻類・大豆製品などに含まれる「非ヘム鉄」があります。体内への吸収率はヘム鉄の方が非ヘム鉄よりも高いのですが、野菜などに含まれるビタミンCと一緒に食べたり、よく噛むことで吸収率を高めることができます。

鉄を多く含む食品	1食分の目安量	鉄 (mg)	
鶏レバー	60g	5.4	肉・魚類
牛ヒレ肉	60g	1.5	
カツオ	80g	1.5	
あさひ水煮缶	30g	9	野菜・大豆類
かき	60g(3ヶ)	1.3	
小松菜 茹で	70g	1.5	
厚揚げ	70g	1.8	
豆乳(調整・無調整)	200ml	2.5	

1日当たりの鉄の摂取基準(推奨量)

	男性		女性	
			月経あり	月経なし
18～49歳	7.5mg	10.5mg	6.5mg	
50～64歳	7.5mg	11.0mg	6.5mg	
65～74歳	7.5mg	-	6.0mg	
75歳以上	7.0mg	-	6.0mg	

ビタミンCを多く含む食品



（さかえ 2022 年 8 月号より 管理栄養士 田中治子）

すぎのこ通信は「さかえ」を参考に作成しております

「さかえ」とは日本糖尿病協会発行の月刊誌のことです。「すぎのこ会（当クリニックの患者会）」会員の方に、毎号お渡ししております。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

こすぎ内科クリニック内 すぎのこ会 06-6711-0970