

せせらぎ便り

2023年4月 第34号

認知症と糖尿病

加齢とともに物忘れをしやすくなったり、身の回りのことができなくなったりする認知障害が出現してきます。特に糖尿病高齢者は高血糖の状態が長く続くことで認知機能が低下しやすくなり、軽度の認知障害がある方は更に進んで認知症を発症しやすいといわれています。



河面内科医院
院長 河面智之先生
(富士見町)

糖尿病患者は健常者と比して、約 1.5 倍アルツハイマー型認知症になりやすく、約 2.5 倍脳血管性認知症になりやすいと報告されています。また、糖尿病治療の副作用で重症な低血糖が起きると、認知症を引き起こすリスクが高くなると言われています。

また、認知機能が低下すると糖尿病薬の内服や注射、食事や運動の管理ができなくなって糖尿病の悪化につながる場合があります。認知症であっても通常と同様に食事療法や運動療法が大切です。**栄養不足や運動不足では、体重が減少し、筋力が落ちて虚弱体質になってサルコペニア、フレイル状態になります。**

蛋白質を含んだ食事をバランスよく食べましょう。

また、転倒に気を付けながら行う無理のないウォーキングや筋肉トレーニングも有効です。



認知症により内服薬の飲み忘れ、飲み過ぎ、注射薬の1回量を間違ったりすることが起きたりします。当院では薬の種類や錠数を減らし、投薬の回数を極力減らして内服を一包化するなどの工夫をしています。血糖降下薬や注射も低血糖を起こしにくいものを選びます。**体調不良の時や食事が不規則な時には予期しない低血糖を起こすことがあるので注意してください。**

内服の自己管理を本人が行うのが難しい場合は、ご家族などの世話をしてくれる人、訪問看護師や薬剤師、介護職員などによるサポートが有効です。注射薬に関しては、医療従事者以外でご本人とご家族以外が代わりに打つことは禁じられているため、主治医が「訪問看護注射指示書」を書いて訪問看護師に注射をお願いしたり、週1~3回



通院して注射をしたりすることができます。**ご家族や周囲の方が疲れてしまわないように介護保険などの社会的サービスを利用することも非常に大切です。社会的サービスを受けるには、市区町村への相談が必要です。ご家族で抱え込まず、主治医や看護師に相談しましょう。**

それ、すべて詐欺です!!

「老人ホームの入居権」
「あなたの名義を貸してください」
「名義貸しは犯罪だ」

「ATMで手続きできる」
「医療費・保険料・年金の還付金」

「キャッシュカードが悪用されている」
「カードを確認する」
「これからカードを取りに行く」

「ウイルス感染」
「ウイルス除去が必要」
「電子マネーで支払って」

「オレオレ、喉の調子が悪い」
「病院に来ている」
「大事な取引があってお金が必要」
「代替りの者がお金を取りに行く」

「今日までならATMで手続き...還付金...」

だまされないために大切なこと

あやしい電話、独りで判断する前に

誰かに相談を!

始まりは、

いつも電話・メール・郵便物（ハガキなど）から…
特殊詐欺被害を防ぐ「あいことば」!

お好み焼き を覚えよう!

お…教えちゃダメ「暗証番号」!

こ…「口座が悪用されている・使えなくなる」は詐欺!

の…乗ったらダメよ「名義貸し」の話!

み…「未払い請求」のメールやハガキ、それも詐欺!

や…止めましょう、独りで考え、悩むこと!

き…気をつけて、知らないところからの郵便物や電話!

認知症サポーター養成講座を開催してみませんか?



認知症サポーターキャラバン

「認知症サポーター」とは認知症に対する正しい知識を学び、地域に暮らす認知症の人やそのご家族に対してできる範囲で手助けをする人のことです。

安心して楽しめる場を提供したい!
一緒に元気になりたい!



★認知症カフェの
お手伝いなど

忙しくてなかなか・・・
何かしたい気持ちはあるけど・・・

★特別なことはしなくても
認知症の方を理解し見守り・声掛けなどを行う。



認知症サポーター養成講座とは、どんな講座なの?

- 少人数（5人～）大きな集まりでの開催もOKです。
※対象者：ご家族・地域住民の方・学生・企業の方など
- 開催日のお手伝いや会場のご相談などさせていただきます。
- 講師：認知症キャラバンメイトの資格を持った人
- 認知症の症状やその対応、家族への支援などを、スライドなどを使いながら分かりやすくお伝えします。
※講師料については費用は不要です。

高齢者の介護・福祉・保健のことなどお気軽にご相談ください

広島市国泰寺地域包括支援センター

広島市中区昭和町 12-2 ☎082-249-0600

月～金 8:30～17:15（年末年始・土日祝を除く）

