

高齢者糖尿病の血糖コントロール目標

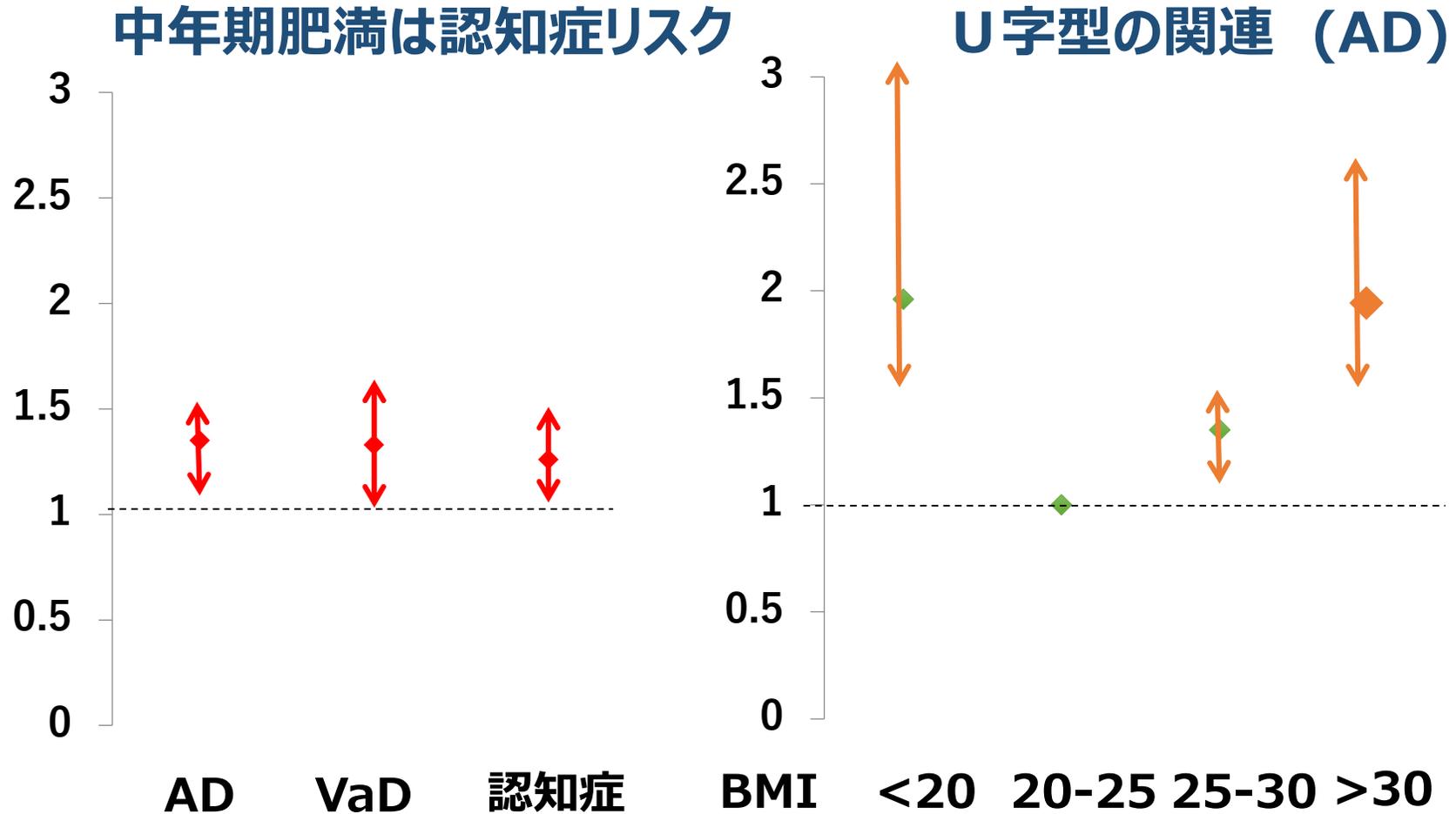


患者の特徴・健康状態 ^{注1)}	カテゴリーI		カテゴリーII	カテゴリーIII	
		① 認知機能正常 かつ ② ADL自立	① 軽度認知障害～軽度認知症 または ② 手段的ADL低下, 基本的ADL自立	① 中等度以上の認知症 または ② 基本的ADL低下 または ③ 多くの併存疾患や機能障害	
重症低血糖が危惧される薬剤(インスリン製剤, SU薬, グリニド薬など)の使用	なし ^{注2)}	7.0%未満		7.0%未満	8.0%未満
	あり ^{注3)}	65歳以上 75歳未満 7.5%未満 (下限6.5%)	75歳以上 8.0%未満 (下限7.0%)	8.0%未満 (下限7.0%)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

治療目標は、年齢、罹病期間、低血糖の危険性、サポート体制などに加え、高齢者では認知機能や基本的ADL、手段的ADL、併存疾患なども考慮して個別に設定する。ただし、加齢に伴って重症低血糖の危険性が高くなることに十分注意する。

中年期の肥満は認知症リスク

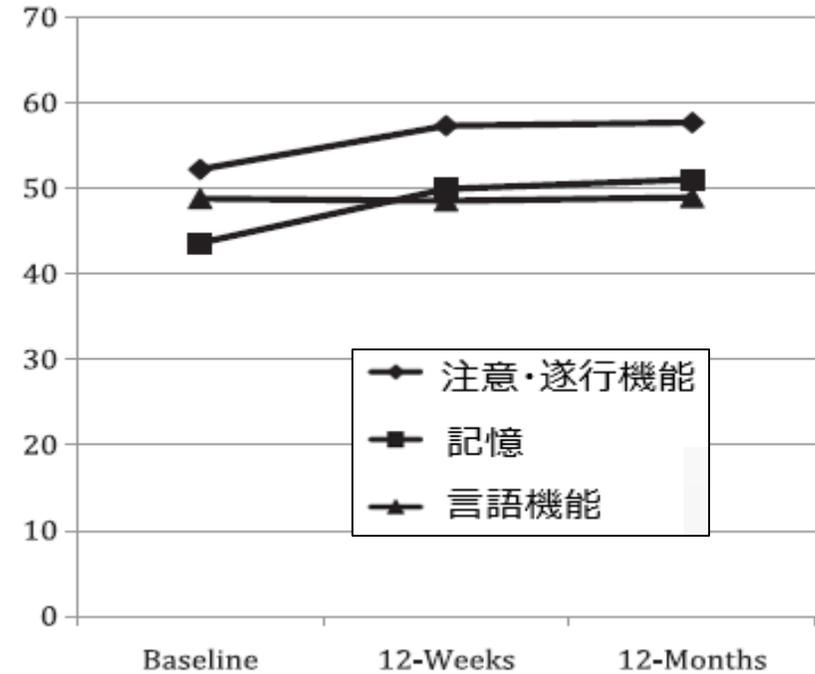
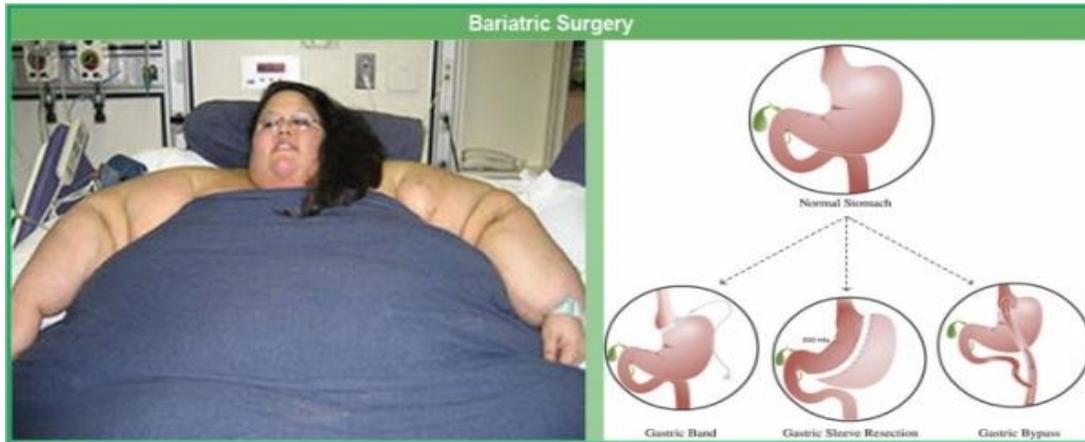
メタ解析



減量手術 (Bariatric Surgery) の効果



95名 (女性 85名)
BMI 46.2 kg/m² (SD 5.9)
12か月 30.7 kg/m² (SD 5.2)



高齢期の肥満は認知症を抑制

TABLE 1 Overview of results of meta-analysis comparing different ranges of BMI with normal weight

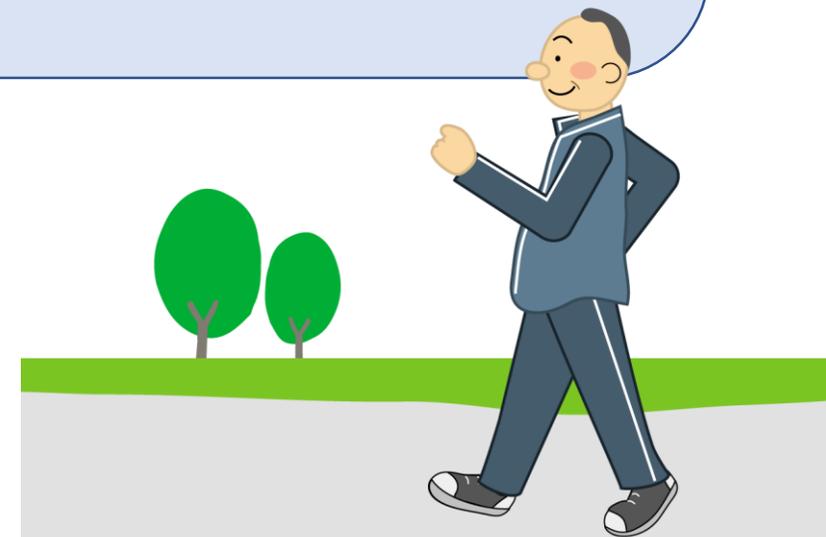
Age	Indication	BMI (vs. 20-24,99)	Pooled RR	95% CI
		<20	1.39	0.66, 2.91
		25-29,99	1.44	0.96, 2.15
	AD	>30	1.98	1.24, 3.14
		25-29,99	1.34	1.08, 1.66
40-59	Dementia	>30	1.91	1.4, 2.62
		>30	0.8	0.67, 0.95
60+	Dementia	>25	0.79	0.69, 0.9

運 動

＊認知症の予防に有効である＊

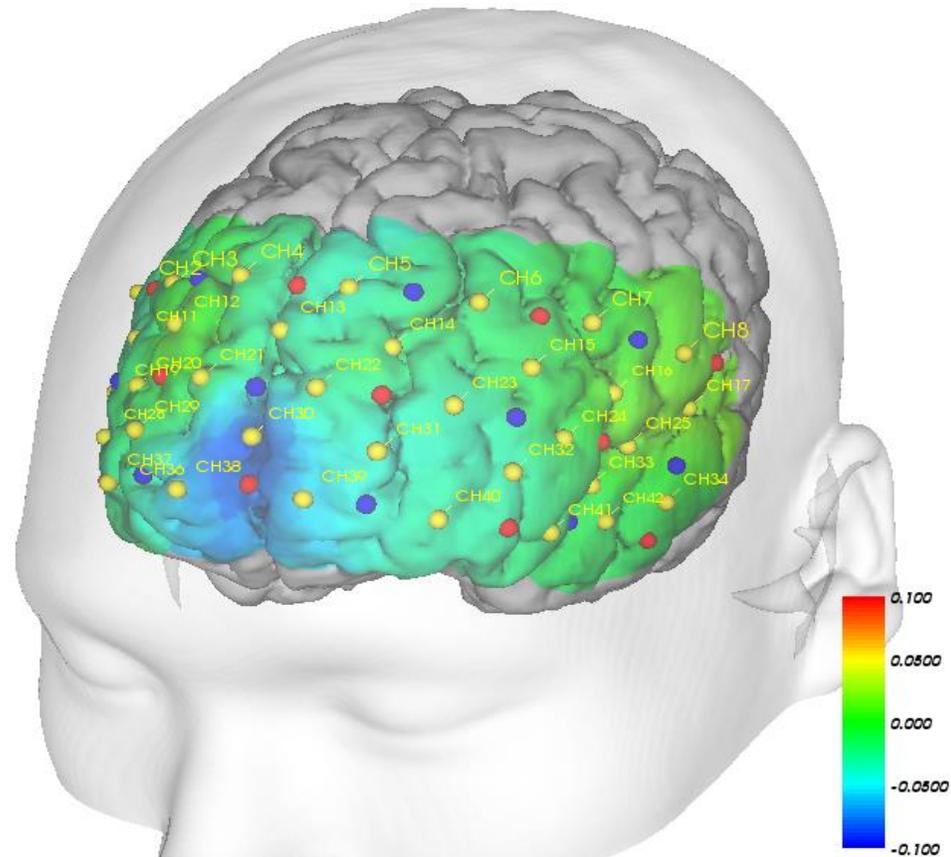
1週間に150分の運動を続けてください

心臓 呼吸器 骨関節に問題がないですか？

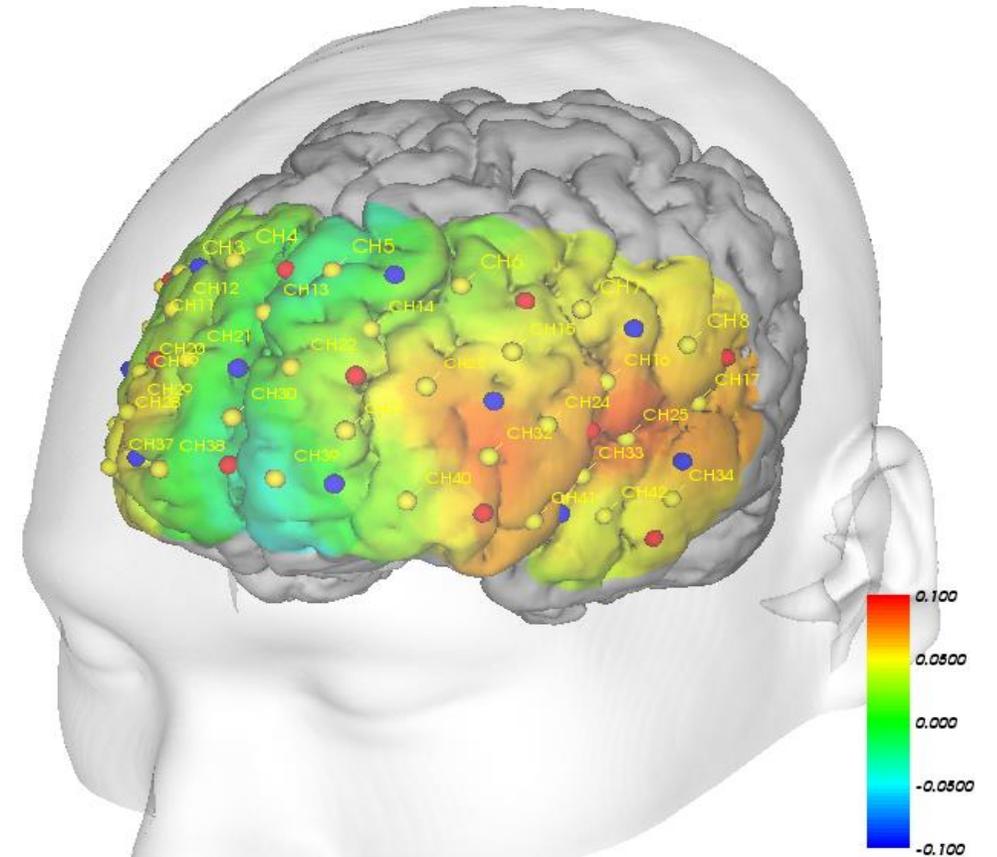


脳機能を改善させる運動プログラム

有酸素運動



ヨガニザイス
COGNICISE





認知症の予防と食事

※認知症予防に野菜 果物 魚が注目されている※

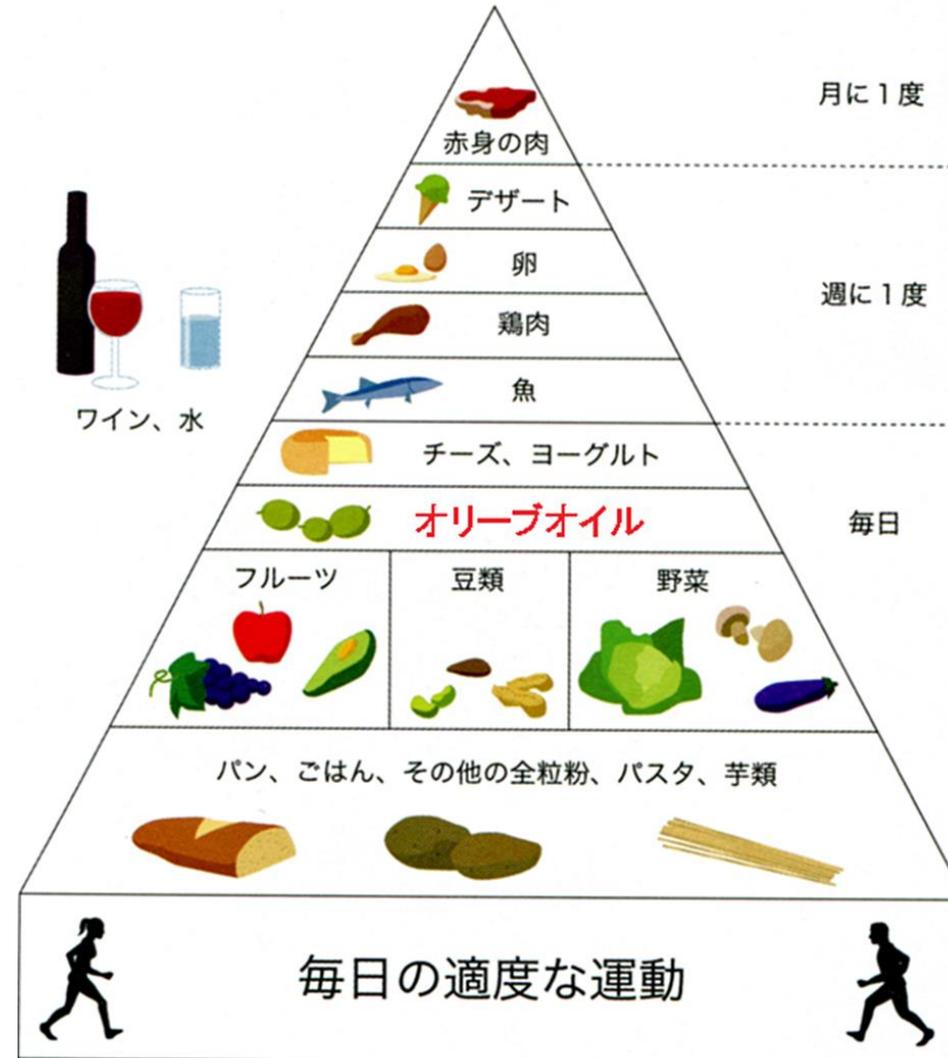
→ビタミンB、C、Eは食品から摂取することが大切で、
サプリメントとして大量摂取は注意！

単一の栄養素が良いのではなく、食事全体のバランスが大切
(地中海食：穀類、魚、野菜、果物、繊維、ワイン)

中年期はメタボリックシンドロームを抑える食生活
高齢期には低栄養をさける

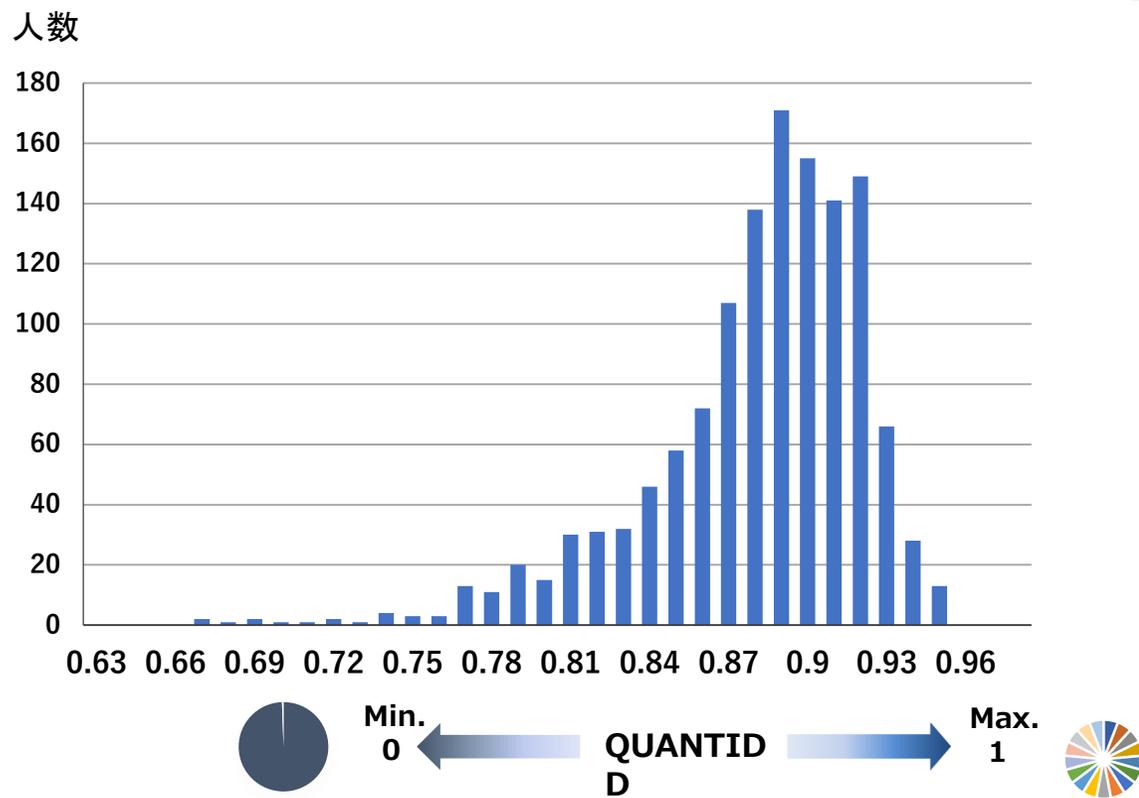
食物多様性（食事パターン）

地中海食と日本食

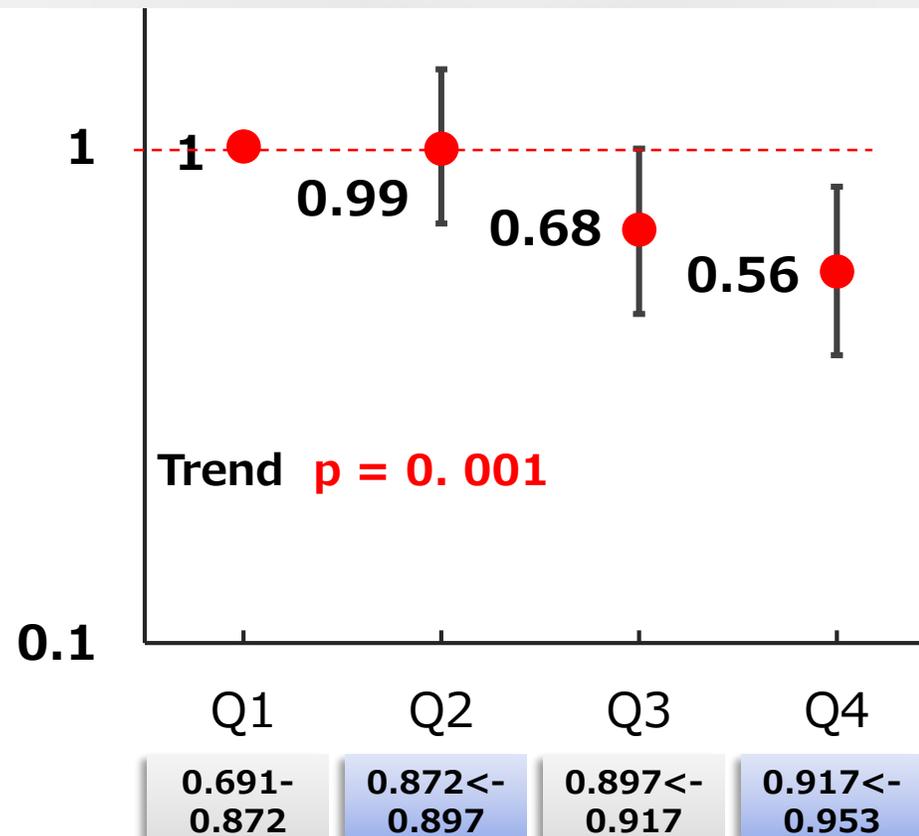


食品摂取の多様性と認知機能

多様性スコア (QUANTIDD)の度数分布

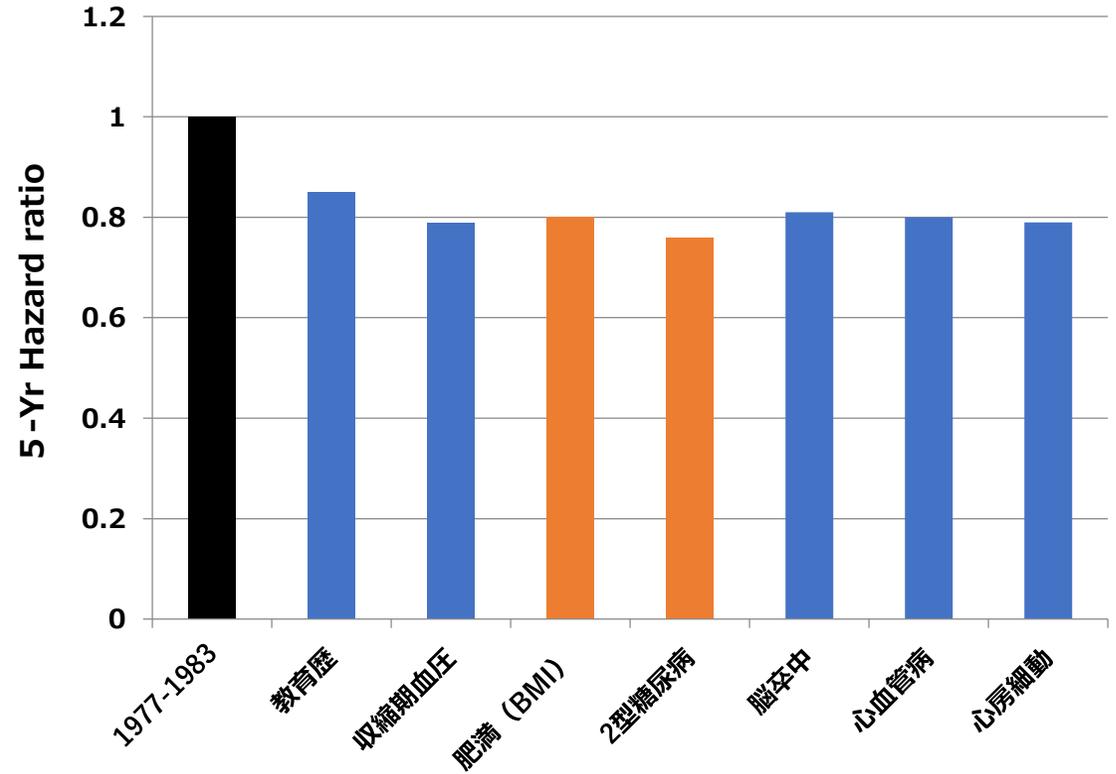
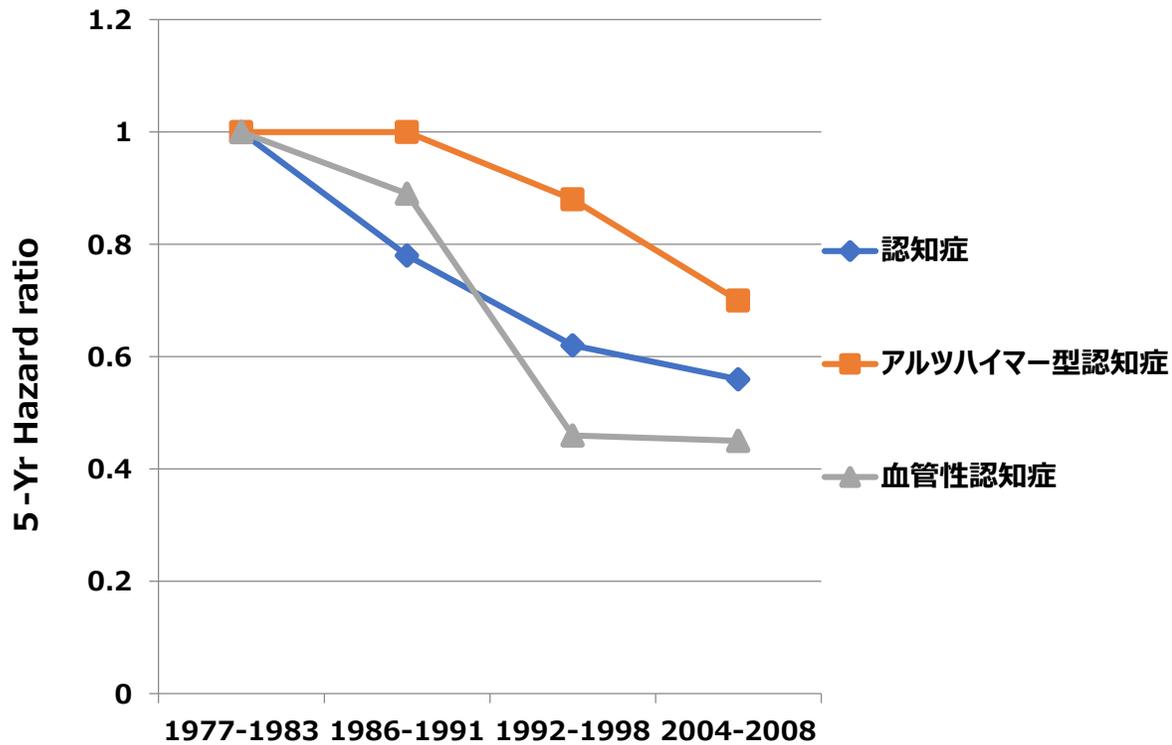


QUANTIDD 1標準偏差(0.04) 上昇に伴う認知機能低下リスク*



中高年期に様々な食品を摂取することは、認知機能低下リスクを抑制する

フラミンガム研究：認知症は減少している



高卒以上の教育歴を持つもので減少した