

原著

「糖尿病/物忘れ教室」の意義と役割

— 10年間の成果 —

足立 克仁¹⁾ 小川 哲也²⁾ 小川 裕子²⁾ 上田 圭介²⁾ 島田 祐子³⁾
伊勢 高也⁴⁾ 藤井 良子⁵⁾ 藤原 裕士⁶⁾ 三橋 朱美⁷⁾ 湯浅 龍彦⁸⁾

The Significance and Role of the “Diabetes/Dementia Class” — Ten Years of Accomplishments —

Katsuhito Adachi¹⁾ Tetsuya Ogawa²⁾ Hiroko Ogawa²⁾ Keisuke Ueda²⁾ Yuuko Shimada³⁾
Takaya Ise⁴⁾ Yoshiko Fujii⁵⁾ Yuji Fujihara⁶⁾ Akemi Mitsuhashi⁷⁾ Tatsuhiko Yuasa⁸⁾

【抄録】目的：当院の糖尿病/物忘れ教室は発足10周年を迎え、10年間をまとめ、その成果について述べる。対象と方法：教室参加人数はコロナ禍を除いて1回あたり10～38名で女性と高齢者が多かった。この教室が地域に及ぼす影響を調べるため、物忘れ相談プログラム(MSP)値と簡易血糖値を測定した。結果：MSP値は、2017年～2025年の間に5回測定した。単回参加者の中には12点以下の物忘れが始まっている者がみられたが、継続参加者ではMSP値が年々悪化していく者はなかった。簡易血糖値は2018年～2025年の間に3回、糖尿病食提供1時間後に測定した。単回参加者の中には200mg/dl以上の高値がみられたが、継続参加者では血糖値が悪化していく者はなかった。MSP値と血糖値の関係は26名中4名に物忘れと食後高血糖がみられた。考察：当教室の継続参加者には、両疾患の悪化はみられなかった。今後も継続した参加が望まれる。

[Abstract] Objective: This Diabetes/Dementia class marked its 10th anniversary. We summarize the past ten years and discuss its accomplishments. **Subjects and Methods:** Class attendance ranged from 10 to 38 participants per session, excluding the COVID-19 pandemic period, with most attendees being women and elderly individuals. To evaluate the program's community impact, Memory Screening Program (MSP) scores and simplified blood glucose levels were measured.

-
- 1) 小川病院 糖尿病/物忘れセンター 脳神経内科・NH0(旧)徳島病院名誉院長
 - 2) 小川病院 内科
 - 3) 小川病院 管理栄養士
 - 4) 小川病院 理学療法士
 - 5) 小川病院 看護師
 - 6) 小川病院 薬剤師
 - 7) 小川病院 歯科衛生士
 - 8) 鎌ヶ谷総合病院 神経難病医療センター 脳神経内科

Results: MSP values were measured five times between 2017 and 2025. No continuous participants exhibited worsening MSP values year by year. Blood glucose levels were measured three times between 2018 and 2025. No continuous participants showed worsening blood glucose levels. Regarding the relationship between MSP values and blood glucose levels, forgetfulness and postprandial hyperglycemia were observed in 4 out of 26 participants. **Conclusion:** No worsening of either condition was observed among participants who continued attending our classes. Continued participation has a positive impact

Key Words : 糖尿病/物忘れ教室, 糖尿病, もの忘れ相談プログラム, 認知症;

Diabetes/Dementia Class, Diabetes, Memory Screening Program, Dementia

1, はじめに

我国では認知症と糖尿病は頻度が高く、関連性¹⁻⁶があり、これらの予防は喫緊の課題といえる。糖尿病と物忘れのテーマをまとめて開いた理由は、一つの行動、すなわち運動と食事に関する行動が両疾患の改善に繋がると考えたからである。

我々は当地域の両疾病の予防を目指し2016年から「糖尿病/物忘れセンター」を発足させ、「糖尿病/物忘れ教室」^{5,7,8}

を月一回開催し、両疾患の最新の情報を提供してきた。しかしコロナ禍の4年間は対面が出来ず、「糖尿病/物忘れ新聞」の月一回の発行に切り替えた。

2024年からは教室再開が可能となり、さらに2025年にはセンター発足10周年(図1)を迎え、それを機に当センターの活動をまとめた。

1.1 「糖尿病/物忘れ教室」について: 教室は2016年9月から2020年7月までの4年間(対面式)で、月一回計39回開催し

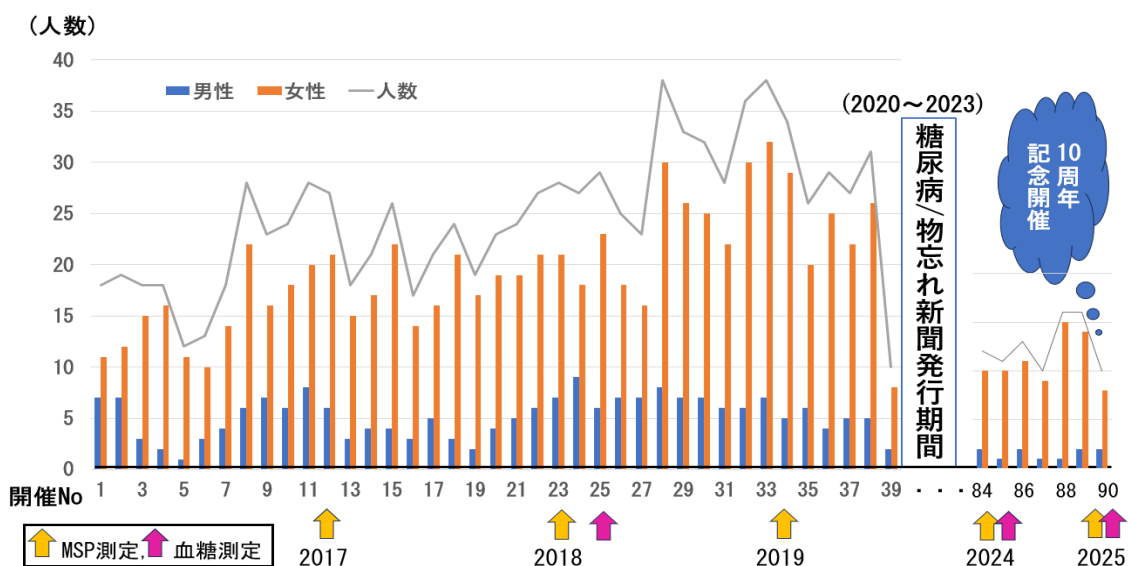


図1 糖尿病/物忘れ教室の男女別参加数(2016~2025)

た。さらに2024年9月から2025年10月については2カ月に1回計7回開催した。開催に当たっては、院内各部門から成る糖尿病/物忘れサポートチーム(DDST)を編成して対応した。

1.2 「糖尿病/物忘れ新聞」について：新聞発行(コロナ禍)は2020年9月から2024年7月までの4年間、月1回計44回で、送付世帯数は月当たり24~39世帯であった。

1.3 研究目的：糖尿病/物忘れセンター発足10周年を迎え、10年間をまとめ、その成果について述べる。

2, 倫理的配慮

糖尿病/物忘れ教室の開催に当たっては小川病院倫理委員会(OH2803)の承認を得て、さらに物忘れ相談プログラム値と簡易血糖値は調査の都度、文章にて説明を行い同意を得た。

3, 対象と方法

小川病院患者と近隣住民の中で当センター活動(10年間)に参加した者について、当教室が地域に及ぼす影響を調べるため下記を調査した。

3.1 当教室参加1回当たりの男女別人数の推移。

3.2 物忘れ相談プログラム(MSP)値(日本光電製、監修：浦上克哉)(15点満点で、12点以下は物忘れが始まっている可能性が疑われる)：年1回、計5回測定(年齢47歳~88歳)(図1)。手順は、参加者に説明書を渡し、口頭で指示し、答案を回収した。

3.3 簡易血糖値(糖尿病食1400calの昼食1

時間後に指先穿刺し、「境界型」140~199mg/l、「糖尿病型」200~とした)⁹：年1回、計3回測定(年齢60歳~87歳)(図1)。また糖尿病治療の有無も調べた。

3.4 MSP値と血糖値の関係。以上であった。

4, 結果

4.1 糖尿病/物忘れ教室参加男女別人数は1回あたり10~38名で、女性と高齢者が多かった。

右肩上がりに参加者数は増加したが、コロナ禍後は半減した(図1)。

4.2 物忘れ相談プログラム(MSP)値は単回参加者の中には「12点以下の物忘れが始まっている」者がみられた。いずれも遅延再認の低下が目立った。

継続参加者ではMSP値が年々悪化していく者はみられなかった(図2)。

4.3 簡易血糖値は、単回参加者の中には200mg/dl以上の「糖尿病型」がみられたが、継続参加者では血糖値が悪化していく者はなかった。

糖尿病非指摘の1名は185mg/dl「境界型」から223mg/dl「糖尿病型」になった

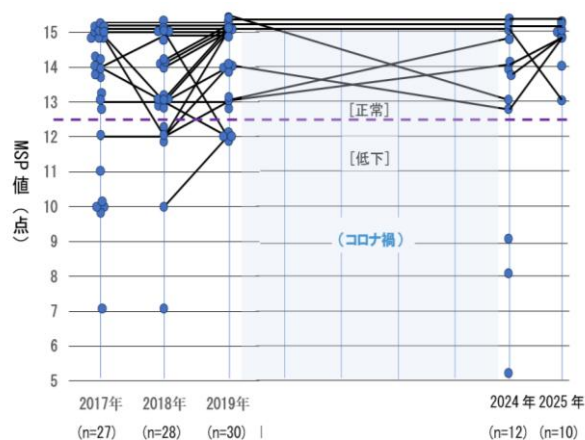


図2 物忘れ相談プログラム(MSP)値の推移

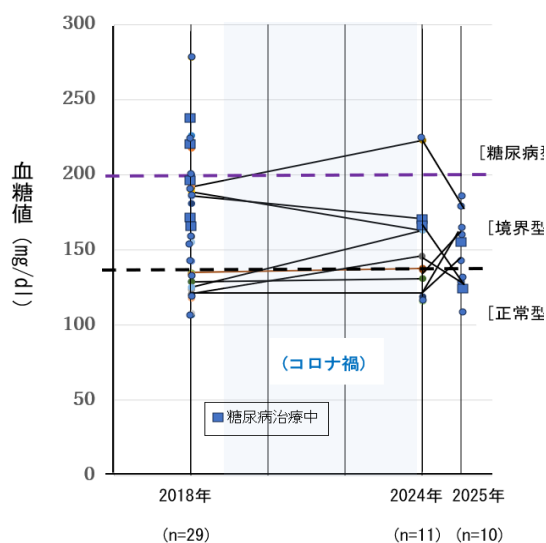


図3 食後血糖値(1時間)の推移

が、1年後は182mg/dlと下降した(図3)。

4.4 MSP値と血糖値の関係は、同時期に両値を測定できた26名で調べた。

この中では殆どがMSP値13点以上で物忘れの心配はならない者であったが、4名(15%) (76歳、77歳、81歳、82歳、いずれも女性)は12点以下で物忘れが心配され、さらに血糖値は135~200mg/dlとほぼ「境界型」(140~199mg/dl)であり、認知症と糖尿病の両方に注意が必要であった(図4)。

5. 考察

当教室の開始早々の参加者は20名弱であったが、コロナ禍までは40名に届くまで増加した。その一因としては、10年前でも糖尿病と認知症は関心が深いテーマであったことと、参加者の居住地がみな当院の近隣同士であり、交流の深まりに役立ち、参加

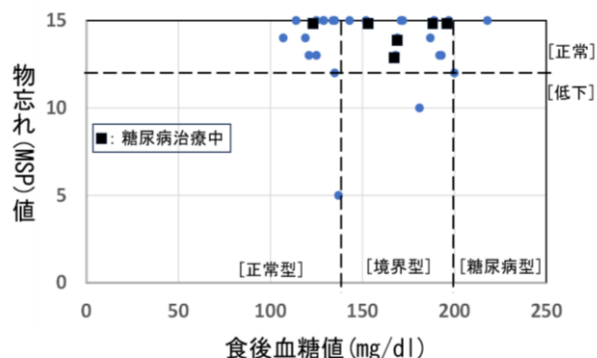


図4 物忘れ(MSP)値と食後血糖値の関係

者の増加と継続に繋がったものと思われた。しかし、コロナ禍以降は最終回まで参加人数は半減した。それでもこの教室が継続できたのは「糖尿病/物忘れ新聞」発行が役立ったと思われた。

物忘れ相談プログラム(MSP)値は殆どが正常値であった。その推移は、コロナ禍で新聞発行期間をはさんでもほぼ低下はみられなかった。物忘れが疑われる者も少しみられたが、残念ながら継続して参加してもらえなかった。当教室に参加を呼びかけ、さらに継続してもらうことが望まれた。

現在は早期認知症に対する抗アミロイドβ抗体薬¹⁰導入の時代であり、物忘れの自覚がない、いわゆる隠れ認知症¹¹を念頭に置いて、早期の認知症の掘り起こしの役割も当教室の使命と考えている。

食後血糖値の測定については、毎回本教室開催の時間内に行った。食後1時間の血糖測定は、隠れ糖尿病¹²の発見、食後高血糖の見落とし防止に役立つものと思われた。中にはコロナ禍に血糖値の上昇がみられた者が2名いたが、教室開催後の血糖値はいずれも低下がみられた。この上昇はコロナ禍での運動不足を反映していると考えられた。

さらに、物忘れ (MSP) 値と血糖値との関係を調べた。

糖尿病は認知症の発症リスクを約 2 倍高めるといわれており、その発症要因は、①アミロイド β やタウのリン酸化を介したアルツハイマー病理の促進、②動脈硬化や脳血管障害、③糖代謝異常 (糖毒性、酸化ストレスならびに終末糖化産物等) 等が挙げられている²。

この観点から考察すると、当教室の参加者は大多数が物忘れに心配のいらぬ者であったが、26 名中 4 名 (15%) は物忘れの心配がある者であった。注目されるのは、この 4 名は全て食後高血糖がみられたことである。今後この 4 名は注意深い観察が重要であると思われた。

当センター活動の継続参加者には、糖尿病や認知症の悪化はみられなかったことから、今後も継続して参加していただきたい。

6. 結 論

当院の糖尿病/物忘れセンターの活動は当地区の糖尿病や認知症の予防や悪化軽減に資するものと思われた。

謝 辞

本センター活動にご協力いただいた小川病院 阿川昌仁院長・高砂由美子看護師長、こもれびの家・撫養 杉田由美管理者、そして、あい愛介護相談室 黒田玲子管理者に感謝します。さらに当教室の実際の運営にご尽力いただいた DDST に深謝します。

本論文の要旨は第 23 回予防鍼灸研究会定例会・発足 5 周年記念講演会において発表 (2025.11.30.千葉) したものである。

尚 COI 関係にある企業等はありません。

参考文献

1. 羽生春夫: 認知症トータルケア 糖尿病と認知症. 日医会誌 147・特別号(2) 2018:S286-S287.
2. 羽生春夫. 生活習慣・生活習慣病と認知症・アルツハイマー病 糖尿病と認知症. 日医会誌 2019;108(9):1747-1753.
3. 里直行. 生活習慣・生活習慣病と認知症・アルツハイマー病 糖尿病による認知症・アルツハイマー病促進のメカニズム. 日医会誌 2019;108(9):1754-1758.
4. 荒木厚. 認知症を考慮した高齢者糖尿病の治療. 日医会誌 2021;110:761-768.
5. 足立克仁, 小川哲也, 小川裕子, 他. 「糖尿病/物忘れ教室」の実践 その意義と役割. 日本早期認知症会誌 2021;14(1):70-75.
6. 島綾乃, 篠原もえ子, 小野賢二郎: 認知症予防における糖尿病管理の意義. The Curator of Neurocognitive Disorders 2025;2(4):55-60.
7. 足立克仁, 小川哲也, 小川裕子, 他. 「糖尿病/物忘れ教室」におけるフレイルの実態. 予防鍼灸研究会雑誌 2024;2(1):14-18.

8. 足立克仁, 小川哲也, 小川裕子, 他. 地域におけるフレイル予防—「糖尿病/物忘れ教室」の取り組み—. 予防鍼灸研究会雑誌 2025;3(1):15-19.
9. 糖尿病治療ガイド. 日本糖尿病 2017. 東京: 文光堂. 2016.
10. 新留徹広, 石川幸雄, 小川智雄, 他. 新規アルツハイマー病治療薬レカネマブ (レケンビ®点滴静注 200 mg, 500 mg) の作用機序と臨床試験成績. 日薬理誌 2024;159(3):173-181.
11. 旭俊臣. 隠れ認知症. 東京: 幻冬舎. 2018.
12. 池谷敏郎. かくれ糖尿病が体を壊す. 東京: 青春出版社. 2017.