



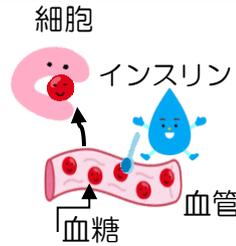
知ってる? 糖尿病と認知症の関係



近年、糖尿病有病者と糖尿病予備軍をあわせて **2,000 万人**とされています。また、多くの人にとって身近な生活習慣病である糖尿病は、認知症を発症しやすいということがわかってきました。

糖尿病とは

すい臓から分泌されるインスリンは、血糖値を一定に保つ働きがあります。そのインスリンが十分に働かず細胞に血糖が取り込めなくなるため、血液中に血糖が多くなりすぎる病気です。



認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞がしんでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活をするうえで支障が出ている状態をいいます。

糖尿病と認知症はどんな関係?

食べすぎ・肥満・運動不足などの生活習慣(発症誘因) + 遺伝的な体質など

糖尿病

血管性認知症

血糖が正常な方と比べると
2.5倍 ないやすい

高血糖状態が続くと

アルツハイマー型認知症

血糖が正常な方と比べると
1.5倍 ないやすい

血管性認知症は、脳梗塞や脳出血など脳の血管障害でおこる認知症です。高血糖状態が続くと脳梗塞や脳出血の原因となる動脈硬化が進行しやすくなります。



アルツハイマー型認知症は、脳にアミロイドβ蛋白がたまり脳細胞が死滅することでおこる認知症です。高血糖状態が続くとアミロイドβ蛋白を排出する働きが落ちます。



認知症を発症し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上手くできなくなり、糖尿病の悪化につながることもあり、悪循環になりかねません。



やってみよう!

- ★定期的に健康診断を受け自分の血糖値をチェックする
- ★栄養バランスを考え食べすぎに気をつける
- ★糖尿病予備軍と分かったら医療機関で相談する
- ★十分な睡眠をとる(睡眠中にアミロイドβ蛋白が排出されます)
- ★継続できる運動をみつける



予防の心がけ

包括からのおすすめ

- ・いきいき百歳体操
- ・いきいき健康ウォーク



- ・お役立ち講座「バランスよく食べてけんこう健口に!!」

