



健康ワンポイントアドバイス

糖尿病と認知症

糖尿病の人は、認知症になりやすいとされています。

アルツハイマー型認知症との関係

アルツハイマー型認知症は「アミロイドβ (ベータ)」という老廃物が脳内に蓄積されることが原因とされています。糖尿病のように血糖が高い状態が続くと「アミロイドβ」が排泄されにくくなり、アルツハイマー型認知症になりやすいことが最近の研究で分かっています。

脳血管性認知症との関係

脳血管性認知症は、血糖が高い状態が続き、動脈硬化が進むと、脳梗塞などの脳血管障害によって起こりやすい認知症です。

血糖コントロールは認知症予防につながります

●食事

- 食べ過ぎに気を付けて、バランスのよい食事を、1日3食規則正しく取りましょう。
- 野菜など食物繊維が多いものから食べ始めることやよくかむことは、血糖値の上昇を緩やかにします。



●運動

- 運動を行うとインスリンの働きがよくなり、血糖値が下がります。ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。

●健康診断や治療

- 健康診断は年に1度必ず受診し、血糖値をチェックしましょう。
- 糖尿病と診断されたら、放置や受診の中断はせず、適切な治療を受けましょう。

【健康づくり課保健師】