

糖尿病と認知症は

関係がある・

まずは生活習慣の見直しを

ウォーキングで、
糖尿病と認知症
を予防!!

総領支所市民生活室 専門員



横山美栄子

日本糖尿病学会編集の「糖尿病治療ガイド2010」によると、「高齢糖尿病

患者の認知症リスクは、アルツハイマー型認知症および脳血管性認知症ともに、非糖尿病患者の2〜4倍である」とされています。それは「糖尿病の方は、物忘れが早くなったり、認知症になったりする危険性が高い」ということです。

認知症の中で最も多いアルツハイマー病の原因物質は、通常、脳の中で「インスリン分解酵素」によって分解されます。ところが、糖尿病、糖尿病予備群の方は、この酵素が不足しています。こうした糖尿病の人がアルツハイマー病にかかりやすいとするメカニズムを九州大学が解明し、平成25年に発表しています。

また、血糖値が高い状態が続く、高血圧や脂質異常症も重なると、脳内の血管が詰まりやすく血流不足となり、脳血管性の認知症を発症しやすくなります。

糖尿病を治療して、
血糖値を良い状態に
保つと、認知症の予
防につながるね!



庄原市糖尿病予防
キャラクター
「腹ハッチー」

糖尿病を予防するには

【早期からの治療が大事】

健康診断で血糖値が高めだったにも関わらず、たいしたことはないと思いついて入っている人も多いのではないのでしょうか。自覚症状がなくても、進行するのが糖尿病の怖いところです。糖尿病を悪化させるのは、放置したり、治療を中断したりする場合があります。

血糖値をコントロールしないと、
○神経障害（手足のしびれ）
○目の障害（網膜症→失明）
○腎臓の症状（腎症→透析）
などの三大合併症のほか、脳卒中や
心筋梗塞なども起こしやすくなるよ!



高血圧予防
キャラクター
「ショーショー鳥」

健康診断で糖尿病の疑いがあったときは、すぐに医療機関を受診しましょう

医療機関



早めの治療と食事療法・運動療法で、血糖値を良好にコントロールすることが、合併症の進行を防ぎ、認知症の予防にもつながります。

【日々の生活習慣を見直す】

市は平成25年から糖尿病予防対策「庄腹ハッチープロジェクト」を推進しています。腹八分目の食事呼びかけとともに、糖尿病を予防するためのポイントをもとに、10カ条にまとめています。

【糖尿病予防のポイント】

- ① バランスのよい食事をとる
- ② 決まった時間に3食とる
- ③ 減塩・低脂肪を選び、食物繊維をたくさんとるようにする
- ④ 食品表示をよく見て選ぶ
- ⑤ 適度に運動する
- ⑥ 飲酒は適量にする
- ⑦ 禁煙する
- ⑧ 適正体重を維持する
- ⑨ ストレスを上手に発散する
- ⑩ 年に一度は健診を受ける