健康メモ　認知症予防のカギは糖尿病予防にあり！

認知症と糖尿病には深い関係があることをご存じですか。和寒町では、認知症と診断された方（75 歳以上）のうち、約２人に１人は糖尿病を持っています※1。特に『アルツハイマー型認知症』は認知症の約７割※2を占めており、糖尿病が一因といわれています。

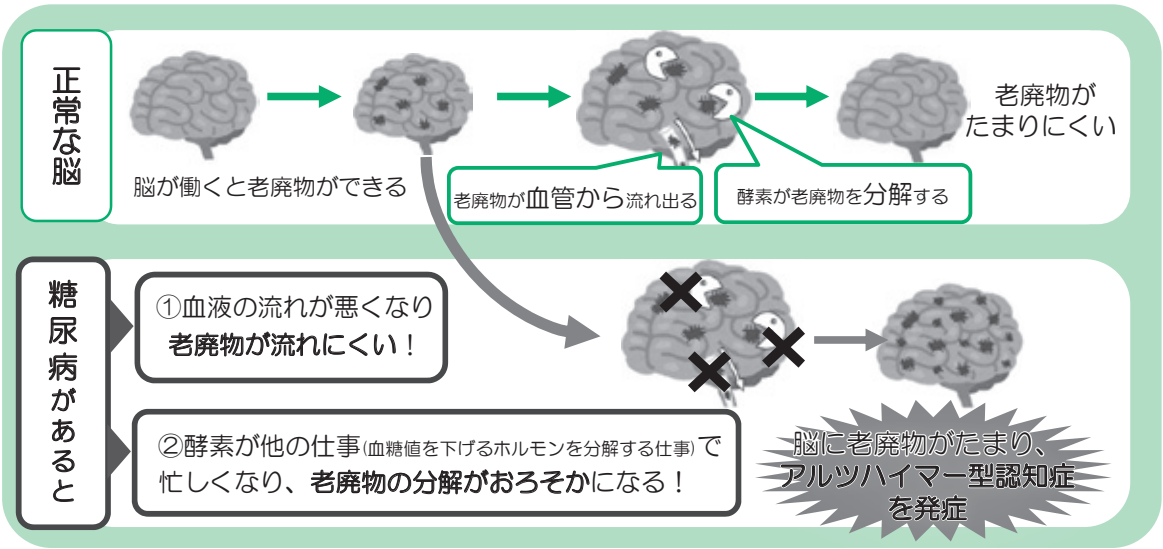
（参考　※１令和元年度後期高齢者医療保険ＫＤＢシステム　※２日本糖尿病協会月刊誌 2020 年６月号）

アルツハイマー型認知症とは

脳に**老廃物が大量にたまり**、主に物忘れが多くなる。そのため同じ質問をくり返したり、自分で片づけたことを忘れて物を盗（と）られたと言う『もの盗（と）られ妄想（もうそう）』がみられる。

【糖尿病があると、アルツハイマー型認知症になりやすくなる】

脳の中では、細胞が働くと『老廃物』が出ます。老廃物は血管を通って脳の外へ出て行ったり、酵素が分解することで脳にたまりにくくなっています。しかし**糖尿病があるとこれらの作用がうまくいかず、脳に老廃物がたまり、アルツハイマー型認知症を発症しやすくなります。**



【糖尿病を予防し、認知症を予防しましょう】

健診でわかります

糖尿病にならないための目標値

空腹時血糖値　126mg/dl 未満
HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）　6.5％未満

目標値に近づけるためのポイント

治療中のかたは

糖尿病を悪化させないための目標値

空腹時血糖値　130mg/dl 未満
HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）　7.0％未満

①バランスの良い食事

高血糖の改善で血液の流れや酵素の働きが良くなる。

タンパク質（肉・魚・卵・豆腐など）

主食（米飯がおすすめ）

野菜（具だくさん味噌汁・おひたし等）

②質の良い睡眠（熟睡）

睡眠不足が続くと血糖値が上がりやすい。眠ることで脳の老廃物が排出される。

③ウォーキング等の運動

筋肉が動くと血糖値が下がりやすくなり、血管も拍動することで脳の老廃物が排出されやすい。

④明るく楽しく生きる

心配事や不安があると、ストレスに関係するホルモンが増えて、血糖値や血圧が上がりやすい。

※糖尿病治療中の方は、主治医の指示のもと、食事や運動、薬物治療等を行ってください

【保健師　伏見　瑞季】