



## 「糖尿病」を予防しましょう！

### ★ 「糖尿病」の合併症に「認知症」？

糖尿病とは、血糖値の高い状態が続く病気です。血糖値が高くない限り、症状を感じることはありません。しかし、放置しておくと、やがて全身の血管に障害が広がり、さまざまな臓器で合併症が起こってきます。

平成27年(2015年)の国民健康・栄養調査によると「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性19.5%、女性9.2%で、糖尿病は増加しており、男女ともに高齢になるほどその割合が増えています。70歳以上の男性は27.3%、女性は17.2%。70歳以上の5人に1人は、糖尿病が強く疑われるという結果になっています。

糖尿病の三大合併症といえば、網膜症、腎症、神経障害ですが、近年は「認知症」もその一つとして注目され始めています。

「アルツハイマー型認知症」と「脳血管型認知症」の発生率は、糖尿病の期間が長いほど高く、動脈硬化や腎症などが進んでいる人にリスクが高いことがわかっています。

糖尿病になっても、食事療法や運動療法、薬によって血糖をきちんとコントロールすれば、合併症を予防でき、健康な人と変わらない日常生活を送ることができます。

### ★ こんな生活で糖尿病を予防しましょう！

#### ① 食生活の見直しをしましょう！

「食事療法=カロリー制限」の印象があるかもしれませんが、単に摂取カロリーを制限すればよいというのではなく、必要な栄養素を過不足なく摂取することが原則です。

バランスのよい食事を楽しみながら、正しい食習慣を身につけましょう。そのためには、食事時間は規則正しくし、ゆっくりよく噛んで腹八分目。食品の種類は出来るだけ多くとることでバランスよく食べられます。脂質と塩分は控えめにし、食物繊維は多めに摂るようにしましょう。

#### ② 運動習慣を身につけましょう！

激しい運動をする必要はありません。軽いウォーキングやラジオ体操など、一回に数十分の有酸素運動を最低週3日行うようにしましょう。軽い運動から始めて、徐々に時間を長く、強度もやや強くしていけると良いです。

けがを防ぐために準備運動はしっかりと行い、運動に適した服装と靴で行いましょう。

体調が悪い時や暑さや寒さが厳しい時には無理をしないようにしましょう。血糖コントロールが不安定な時には、軽い運動を短めの時間で行い、血糖値の推移を観察しましょう。

運動療法は無理なく続けることが大切です。

その他、次のような症状があれば、すぐに主治医に相談し、神経内科や脳神経外科などを紹介してもらいましょう。

- ◎ スムーズにできていたことが段取り良くてできなくなる
- ◎ 物忘れが増える
- ◎ 動作がゆっくりになる
- ◎ 活気がなくなる、言葉数が少なくなる
- ◎ 急に怒ったり泣いたり笑い出したりする



糖尿病予防は認知症予防の第1歩です。  
毎日の生活習慣を見直しましょう！

