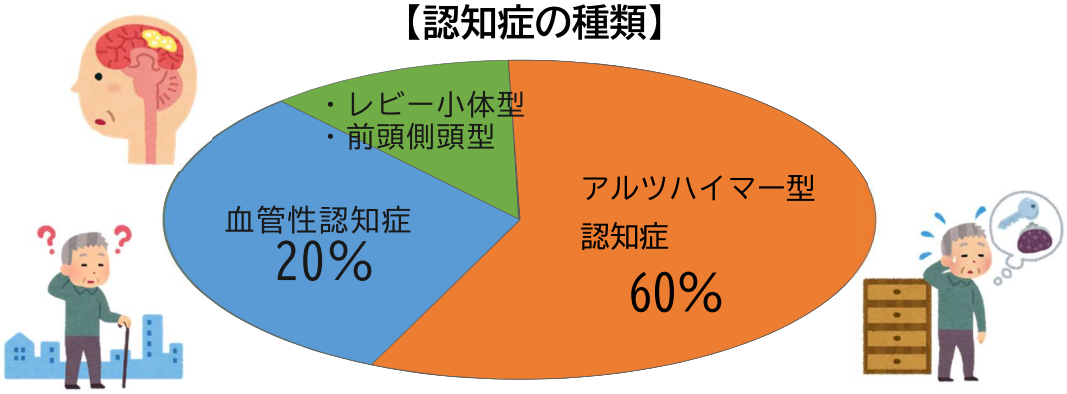
糖尿病だと認知症になりやすい？

糖尿病の予防、治療することで認知症を予防することができます。

認知症はだれにでも起こる可能性がありますが、糖尿病と同じく気づかずに進行する病気です。しかし、糖尿病と同じように予防も可能です。若いころからの生活習慣が大きく影響します。いつまでも自分らしく生活できるように健康寿命をのばすため、糖尿病の治療や予防をすることが認知症の予防にも繋がっています。

【認知症の種類】



糖尿病の方は、アルツハイマー型認知症に**約 1.5 倍**なりやすく、脳血管性認知症に**約 2.5 倍**なりやすいと報告されています。
また、糖尿病治療の副作用で重症な低血糖が起きると、認知症を引き起こすリスクが高くなると言われています。

≪糖尿病が認知症になりやすい要因≫

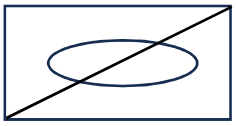
・高血糖や脂質異常症、高血圧により、動脈硬化が進行し脳血管疾患を起こしやすくなっている。
・血糖値の変動が大きいと認知症なりやすい

糖尿病の患者さんは、血糖、血圧、体重、脂質の管理も重要です。
食事では青魚、食物繊維、減塩に注意しましょう！

～認知症のリスクを減らすため～

◎糖尿病の治療をきちんと行い、高血糖や低血糖を防ぐ
◎適度な運動を行い、足腰を丈夫に、転倒防止
◎バランスのよい食事（塩分、動物性たんぱく質を控える）
◎適度な睡眠、ストレスをためない
◎深酒はしない、禁煙をする
◎社会参加、興味や好奇心を持つ

認知症予防に脳トレも！！
一筆書きに挑戦！



今月のおやつ

くず饅頭（40g/個）

カロリー：約 87kcal
炭水化物：20ｇ
脂質：0ｇ
たんぱく質：約 0.5ｇ
塩分：0ｇ

くず饅頭は和菓子で脂質は少なくカロリーは低めですが糖質は多いので、ついつい食べ過ぎないように注意しましょう。

外来糖尿病教室のお知らせ

8 月 6 日（火曜日）
13 時～14 時
「運動療法について」
「合併症の予防と進行防止のポイント」

予約・お問い合わせ
内科外来

試食会のお知らせ

8 月 22 日（木曜日）
12：30～13：30
ひと工夫された美味しい糖尿病食をお楽しみください♪
運動などのミニレクチャー付きです。
参加費：５５０円
予約・お問い合わせ
栄養管理室

健康新聞

２０２４年
７月号

夏空がまぶしい季節です。厳しい暑さが続くと食欲もなくなりがちですが、規則正しい生活習慣、食生活で体調を崩さないように気を付けましょう

筑後市立病院
糖尿病委員会発行