

糖尿病だより

認知症とは

「脳に変化が生じて、認知機能が低下し、独居に手助けが必要なレベルになった状態です。」



糖尿病との関係は？

重症低血糖を何度も繰り返したり、低血糖を長引かせると、脳の神経細胞がダメージを受けて、認知症になる可能性があります。基本的に、脳にタンパク質が異常蓄積することと、脳血管に変化が現れることによって数年にわたって徐々に進行します。

予防は・・・「ならない」ではなく、「なるのを遅らせ、なったら進行を緩やかにする」ことです！

どうすればいいの？

＜適度な運動と食事、脳天気の効用＞

運動は、記憶に関係する脳の中の海馬を大きくします。

食事は、栄養不足にならないよう注意しながら、エネルギーを調整します。

肉より魚がおすすめ。（肉の脂は飽和脂肪酸多いから）



脳天気の効用：心配せずに気楽に生きるスタイルが、認知症の病変をできにくくし、同時に寿命を延ばします。

心配事や不安は、イライラやカッカするとストレスホルモンが増え、血糖値が上昇します。脳天気にニコニコご機嫌で、クヨクヨしないことが糖尿病にも認知症にも良いことです。