

Q 認知症と糖尿病の関係は？

A 糖尿病などの生活習慣病は、認知症の発症に関係があるといわれています。メタボリックシンドロームの人は、そうでない人に比べて約2倍もアルツハイマー型認知症になりやすいと報告されています。

認知症と糖尿病の関係



POINT!

認知症を予防するためにも、血糖値が高めな方は、**正常な血糖コントロールを目指した治療**が大切です。

認知症の早期発見・治療には、家族のサポートが必要です。



Q 骨粗しょう症と糖尿病の関係は？

A 偏った食生活、運動不足は骨粗しょう症や糖尿病のリスクを高める要因となります。年齢とともに骨の量は減っていきませんが、**糖尿病があると骨の質にも影響を与え、骨粗しょう症を引き起こす可能性が高まります。**

骨粗しょう症と糖尿病の関係



POINT!

骨粗しょう症や糖尿病の予防のためにも、**正しい食生活、適度な運動**は重要です。



〈運動不足に「家事」のすすめ〉

家事などで日頃から体を動かしている人は、骨量が多いという報告があります。掃除、洗濯、布団の上げ下ろし、買い物は意外と運動量も多く、足腰の訓練にも役立ちます。



Q 逆流性食道炎と糖尿病の関係は？

A 逆流性食道炎とは、胃から食道へ酸が逆流することによって起こる食道の炎症のことをいいます。**脂っこいもの、甘いものの食べ過ぎは、逆流性食道炎や肥満を助長します。**逆流性食道炎の原因の一つとして、肥満による内臓脂肪が胃を圧迫することで胃の中の酸が逆流することが挙げられます。

逆流性食道炎と糖尿病の関係



POINT!

脂っこいもの以外にも、お菓子、ジュースなどの嗜好品は血糖値を上昇させるので、できる限り控えましょう。

〈逆流性食道炎を起こす食べ物〉

