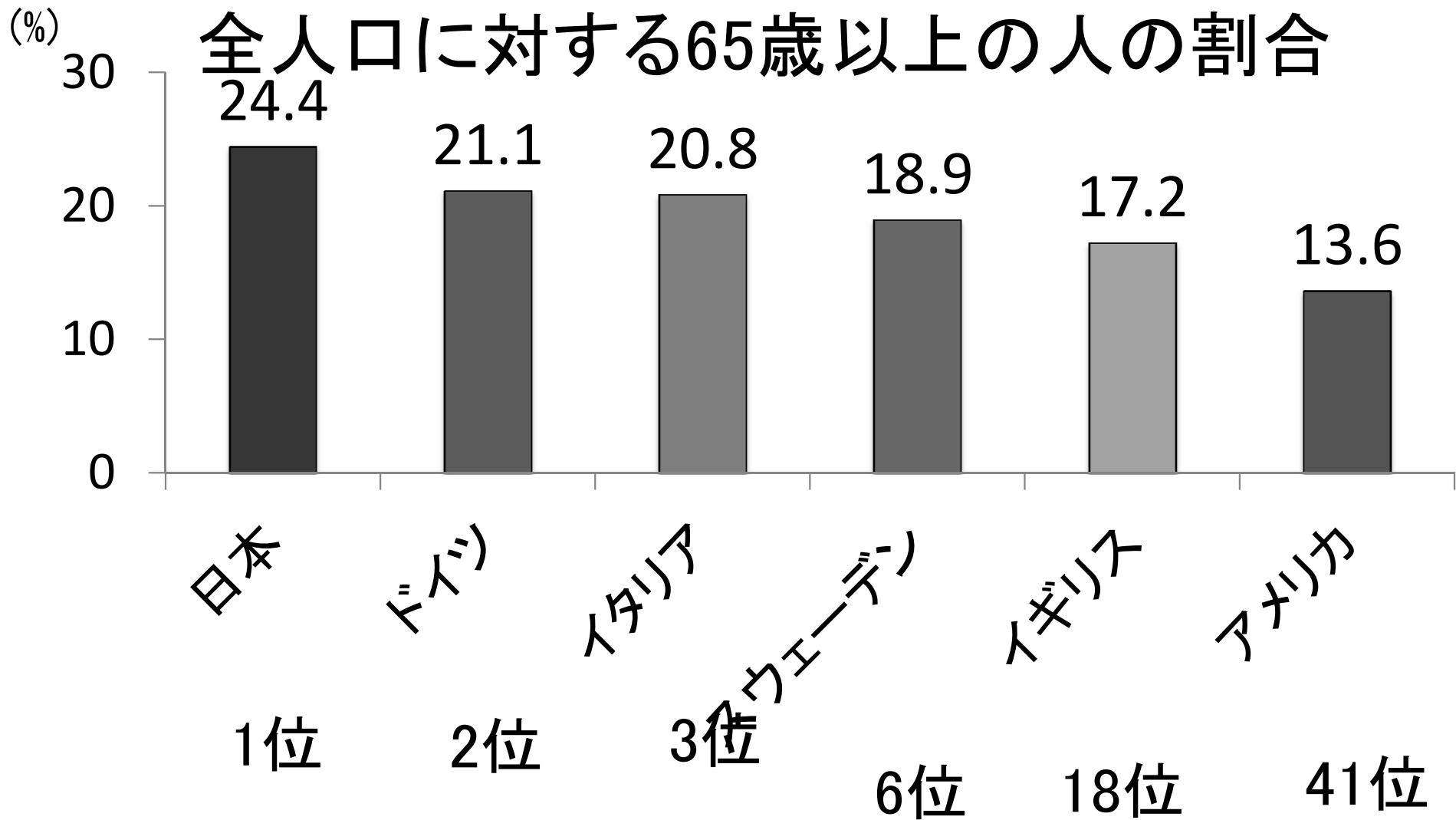


# ウォークラリー青空教室

元気に保とう！  
糖尿病の「アタマ」と  
「ココロ」

横浜労災病院 糖尿病内科  
松澤 陽子

# 日本は 世界一の高齢化社会



65歳以上の15%、約462万人に認知症がある！

# 糖尿病では認知症になりやすい

久山町の研究では、糖尿病でない人に比べ

**脳血管性の認知症：1.8倍**

(脳出血、脳こうそくなど)

**アルツハイマー病：2.1倍**

認知症は糖尿病の合併症のひとつ  
とも考えられる

# やってみよう！「動物テスト」

知っている動物の名前を、  
1分間にできるだけ多く  
言ってください。

# 糖尿病では「うつ」が多い

Andersonらの研究

うつ病の合併：女性の28%  
男性の18%

通常の  
約2倍

## 【症状の例】

やる気がでない、体がだるい、  
よく眠れない、頭が痛い、など

「気分が落ちこむ」とは限らない！

# なぜ糖尿病では 認知症や「うつ」が多いのか？

➡キーワードは「炎症」  
(えんしょう)



扁桃腺炎



歯周炎



骨折やケガ

# 「慢性炎症」が病気をつくる

高血糖

肥満

老化

など

慢性炎症

心筋梗塞

脳梗塞

認知症

がん

腎障害

うつ

# 認知症と「うつ」の予防法

➡共通点がとても多い！

- 栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をする
- よい睡眠をとる
- ストレスを上手に発散する

など



「よい睡眠」をとるには

「体内時計」を整えましょう！

- ・決まった時間に起きる
- ・かならず朝食をとる
- ・日中は光をあびて  
しっかり活動する
- ・夜は強い光を避ける



# 糖尿病生活の大敵「ストレス」

ストレス

体への影響  
「血糖値を高く  
するホルモン」が  
増える

行動への影響  
つい食べる…  
お酒、タバコ  
活動量が減る

血糖値の悪化  
体重増加

新たなストレスに！

# ストレス解消法 あれこれ…

- 休養、リラックス
- 趣味や気分転換
- 運動
- 環境を変える
- 主治医や専門家に相談する

探してみましよう、  
あなたのストレス解消法！

<探し方のヒント>

- ・無理なくできること
- ・つい時間が経ってしまうこと
- ・子供のころ好きだったこと、  
得意だったこと

なるべく「あとで罪悪感が  
出てこないこと」を…

最後に質問です！

今日のウォークラリーでは、どんな

「アタマとココロの健康によいこと」

が できましたか？



## 「今日のよいこと」例えば…

- ・休日なのに早起きをした！
- ・しっかり朝食を食べた
- ・よく歩いた
- ・きれいな空気を吸った
- ・動物を見て感動した
- ・少しアタマも使った
- ・仲間と会った
- ・人と話をした、笑った