



## 糖尿病とアルツハイマー認知症についてのお話

### 糖尿病ってどんな病気？

血糖を細胞に取り込んでくれる**インスリン**が十分に働かず、血液中を流れるブドウ糖（血糖）が増えてしまう病気。そのために様々な合併症を引き起こす



糖質を過剰に取ってしまうと…

インスリンの過剰分泌を促す

脳内に**アミロイドβ**が蓄積される



### インスリンとアミロイドβの関係は？

インスリンが多すぎるとその分解に手一杯となりアミロイドβまで分解(掃除)できない！

アミロイドβが脳内にどんどん蓄積される

アルツハイマー認知症の発症につながる

### アミロイドβって何？

アルツハイマー認知症の原因の一つと言われている物質

インスリンもアミロイドβも実は同じ酵素が分解する

「第3の糖尿病」  
などともいわれる



# 糖質を多く摂り、血糖値が高い人ほど認知症に



「糖尿病があるとアルツハイマー病の危険性は2倍以上である」という疫学調査がある

Ozawa, M. et al. 2013



一方で

糖尿病がないアルツハイマー病患者でも死後の脳を調べると**インスリン抵抗性**（効きが悪くなる）が起きている de la monte, SM. 2008

効きが悪いとインスリンの分泌量がさらに増える



**糖尿病がなくても**糖質を摂り過ぎていれば、認知症を発症しやすくなる

参考・引用：清水泰行医師著『「糖質過剰」症候群』（光文社新書）

# 生活習慣に気を付けて、元気に長生きしましょう！



食後に適度な運動を行きましょう

適度な糖質量で、血糖値を上げすぎないようにしましょう



ひる



十分な睡眠を取りましょう。睡眠をとることも、アミロイドβは排出されます



朝は雨戸やカーテンを開けて、朝日をあびましょう

あさ

よる

\*糖尿病の方であれば、主治医の指示をしっかりと守りましょう