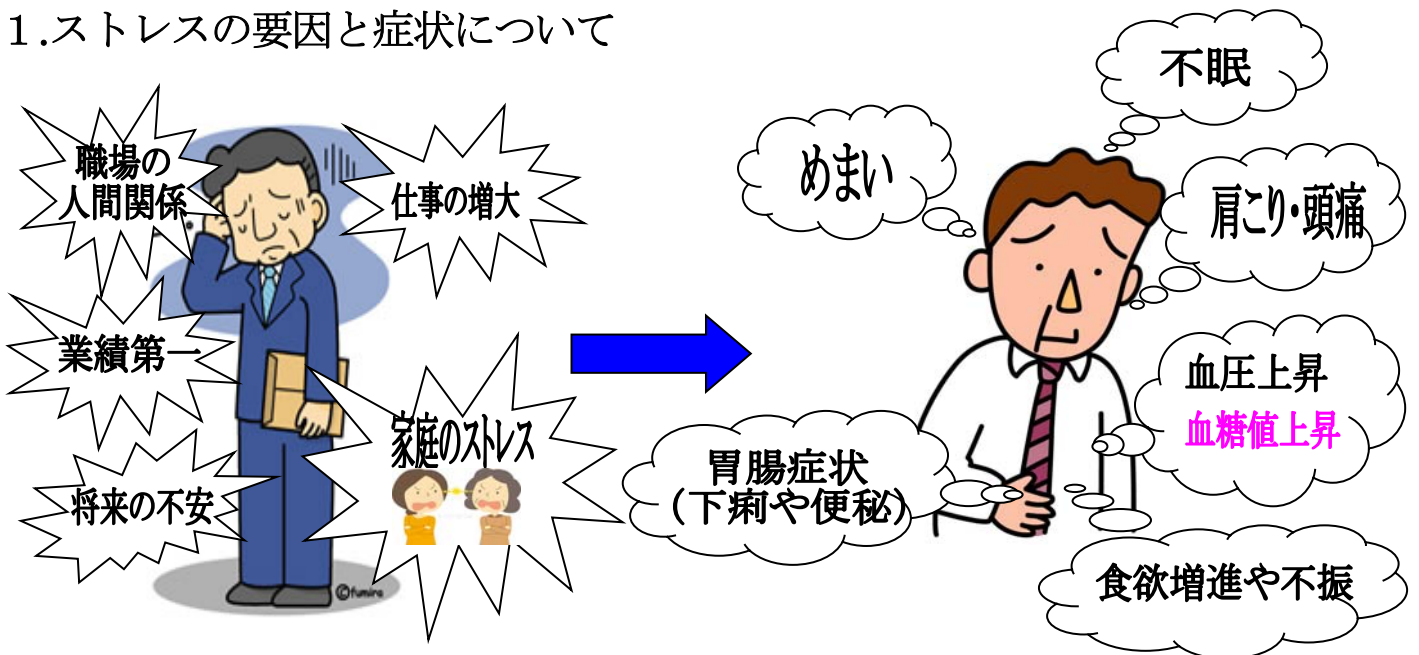


ストレスと糖尿病



糖尿病と聞くと食事や間食、運動不足が関係していると言われています。もうひとつ、大きく関係しているのが『**ストレス**』です。ストレスを放置すると、糖尿病発症の引き金となり、糖尿病が悪化に繋がることもあります。

1. ストレスの要因と症状について



2. ストレスと糖尿病関係について

ストレスにより分泌されたアドレナリン等のホルモンが影響します。

このホルモンは心拍数や血圧上昇以外にも、血糖値が上昇する作用があります。

普段は余分なブドウ糖は筋肉などの細胞に貯蓄されていますが、ストレスによりアドレナリン等が多量に分泌されると、蓄えられたブドウ糖が血液中に放出され、血糖値が上昇しますので、糖尿病になりやすくなり、悪化しやすくなります。

3. ストレス解消法

飲酒や食事以外でストレス発散を見つけることが大切です。

音楽鑑賞や運動、映画やドライブ等、一時でも、忘れられる時間を持つようにし、気分転換を図るようにしましょう。