

# ■ ストレスも、 糖尿病になる原因の一つです。

インスリンの働きが悪く糖尿病になりやすい人

## 肥満

内臓脂肪はインスリンの働きを悪くします。



## 遺伝

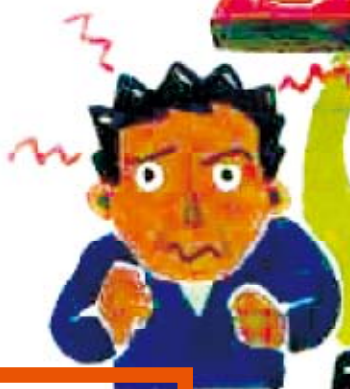


## 過食

食べすぎは運動不足と相まって内臓脂肪を増やしインスリンの働きを悪くします。

## ストレス

ストレスによって分泌されるホルモンはインスリンの働きを悪くします。



## 運動不足

運動不足で、筋肉量が減ったり、筋肉に取り込まれるブドウ糖が減ると、インスリンが働きにくくなります。



## 加齢

年をとると、活動量や筋肉量が減るため、インスリンが働きにくくなります。

イライラや興奮が続けば、副腎からホルモンが分泌され、  
インスリンの働きが悪くなります。  
また、血糖値も上がります。