

まめなかな

なぜ夏は血糖値が上がるのか
～脱水と暑熱ストレスの落とし穴～

夏、健診で「血糖値が高くなった」という方が増えます。これは夏特有の、身体の中で起きている仕組みが原因です。

①血液の「濃縮」

普段より大量の汗をかき、体液が減少します。同じ量の糖でも、血液が濃くなれば血糖値は高くなります。

②暑さのストレスがホルモンを乱す

暑さは心身に負荷をかけ、アドレナリンとコルチゾールというホルモンが分泌されます。これらのホルモンは肝臓に指令を送り、ブドウ糖を

血液中に放出させます。つまり、暑いだけで血糖値が上昇する仕組みになっています。

③運動不足で筋肉が糖を消費しない

猛暑で外出を控えると、運動量が減ります。筋肉は糖の最大の消費器官です。活動量が低下すれば、血液中の糖が消費されず、蓄積してしまいます。

④睡眠不足で血糖値が上昇

日が長くなると就寝時間が遅くなりがちです。加えて最近の飛騨は夜も気温が下がらないことが増えています。睡眠不足は自律神経を乱し、血糖値調整機能が低下します。つまり体の疲れが、さらに血糖値を上げてしまいます。

⑤糖分飲料の落とし穴

熱中症予防の名目で、スポーツドリンク等をたくさん飲むと腸での吸収が速いため、血糖値を急激に上げます。

⑥ミネラル不足がインスリン不全に
汗とともに、マグネシウムなどのミネラルを大量に失います。ミネラルはインスリン分泌に不可欠で、不足すると血糖値調整機能が低下します。

夏の疲れを取り、血糖値を上げないために今できる対策をお伝えします。

毎日、朝・昼・晩にのどが渇いていなくても水か麦茶をコップ1杯ずつ飲む習慣を。無理のない朝夕の散歩、室内のラジオ体操などで筋肉のブドウ糖消費を促し、夜10時までの就寝で睡眠を確保しましょう。夏の血糖値上昇は正しい対策で改善できる可能性があります。

問 保健センター

☎ 0577-73-2948



<その77> はじめませんか？

避けては通れない問題

身寄りのない人や、親族に負担をかけたくないと考えている人にとって、自分の死後の手続きは非常に大きな問題です。

「葬儀は誰が手配してくれるのか」「遺品整理は誰がするのか」「毎月の決まった支払いはどうなるのか」等々、心配ごとは尽きません。

このような不安を解消するのが『死後事務委任契約』です。この契約により、代理人に死後のさまざまな手続きを委任することができます。つまり、自分が亡くなった時、信頼で

きる誰かに葬儀や役所の手続き、家財の整理などを任せるということを生前に決めておく契約なのです。

『死後事務委任契約』は、よく『遺言』と混同されますが、両者にははっきりとした違いがあります。

『遺言』は、主に財産の分配が対象となりますが『死後事務委任契約』は、死後の事務手続き全般が対象。また、これらを上手く組み合わせることで、より確かな備えとなります。

例えば、身寄りのない方にとって、法定相続人に当たる人がいない場合、不動産だけが残ってしまうような場合があります。そこで生前に『遺言』を活用し、その行く末を明確にしておく、周りの人の負担をなくすことができるのです。

安易に「自分が亡くなったら自宅不動産は市へ寄附したい」などと考える人もおられますが、そのようなことは簡単にはできないのが現状で

す。

『死後事務委任契約』や『遺言』については、難しい部分もあり、とても自分ひとりでは考えられないという方や、契約のための代理人がいないといった方は、どうぞ飛騨市終活支援センターへご相談ください。



『死後事務委任契約』

『遺言』のご相談は

飛騨市終活支援センターへ

問 飛騨市終活支援センター

(飛騨市社会福祉協議会内)

☎ 0577-73-3214