

厳しかった暑さも過ぎ去り、ようやく過ごしやすい気候となりました。身体的・精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことは大切です。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能。とっさの病気やけがなどの対処法についても、保健師や看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。



## ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

**Q：眼科で、白内障が進行した場合、手術が必要だと言われた。どうなると手術が必要なのか。**

**A：**白内障とは、水晶体が白く濁り視力が低下する病気で、様々な原因があります。眼の老化現象の1つとも言われますが、加齢が原因の老人性白内障が全体の約90%を占めます。特徴として、水晶体の周囲から濁り始め、徐々に中心に向かって進行します。初期段階ではほとんど気づかず、進行するにつれて徐々に自覚症状が現れてきます。白内障は年配者の病気、といったイメージがありますが、早い方の場合だと40代から発症します。濁った水晶体を元に戻す薬はなく、進行した場合は手術しか治療法はありません。手術を受けるタイミングは、人によって異なります。例えば、細かな文字を読んだり、繊細な作業が求められる職業の方は、より早期に視力が職業に影響を及ぼします。また、運転免許の更新に必要な視力は0.7以上なので、仕事や生活上の理由によっても変わってきます。

一方で最近では白内障と同時に老眼も改善できる、多焦点レンズが登場しています。従来は白内障がある程度進行してから手術を検討していましたが、レンズの選択肢が増えたため、老眼で不自由な思いをされている方は、早い段階で手術を検討するケースも増えてきています。それらを踏まえ、医師との相談をお勧めします。

## ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

今月のテーマは、  
〈食欲の秋、  
便秘の秋〉



朝晩、涼しくなり、過ごしやすくなりましたが、この時期、夏から秋にかけて便秘が悪化することがよくあります。気温が下がると喉の渇きは減るため、水分の摂取量が減り不足しがちになります。すると身体が冷え、血行不良になり胃腸の機能が低下、結果として便が硬くなります。食事や運動、規則正しい生活を送り、便秘を予防しましょう。

……便秘改善の食生活……

- 1日3食摂りましょう：毎日3食、同じ時間に食べるなど、規則正しい食生活で排便リズムを整えましょう。
- 善玉菌を増やし腸内環境を整えましょう：健康な腸内は、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌が優勢に保たれています。肉や脂質の多い食事を続けていると悪玉菌が増加し、腸内細菌のバランスが乱れます。善玉菌を増やすビフィズス菌や乳酸菌を含む食品（ヨーグルト、乳酸菌飲料、味噌）を積極的に食べましょう。
- 水分をしっかりと摂りましょう：腸内で水分が不足すると便が硬くなり、スムーズに排便できなくなるため、1日あたり1.5ℓ以上を目安に、水分をたっぷり摂取しましょう。朝の水分摂取は便意をもよおす作用があるため、起床時に水分を摂る習慣をつけましょう。
- 水溶性、不溶性の食物繊維をバランス良く摂りましょう：
  - ・水溶性⇒果物、海藻類
  - ・不溶性⇒野菜、豆、芋、きのこ類
 サツマイモ、きのこ、根野菜といった秋が旬の食べ物は食物繊維が豊富です。根野菜の中でも、ごぼうは食物繊維が多い食品です。また、山芋は消化酵素を多く含んでおり、便秘解消だけでなく、弱った胃腸の働きを助けてくれます。食欲の秋、旬のものを食べて便秘予防に役立てましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがあったら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！専用電話番号はホームページの「お知らせ」をごらんください。