

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。

# こころの元気レター

2020年  
10月

日ごとに秋の訪れを感じ、ようやく過ごしやすい季節になってきました。

外出の自粛が続くと、歩数など活動量の低下に伴う運動不足で、ストレスを感じたり、体調も不安定になりがちです。

つらいと感じたら、ぜひお早めにメンタルヘルスカウンセリングにご相談ください。



## メンタルヘルスカウンセリングでは、こんなこころの相談が…

### Q：仕事を休みがちな部下への対応を相談したい

A：部下への気遣いを受け止めながら現状を伺い、職場で工夫できる配慮について検討すると共に、今後の対処を考える為にも本人と話し合う機会を持つてみることを提案しました。

### Q：自己中心的な隣人とのつき合い方に悩んでいる

A：現状を伺いながら大変さを受け止め、無理をして隣人に合わせている心労をねぎらうと共に、相談者にとって負担が少ない範囲でつき合う為の適度な距離の取り方を話し合いました。

### Q：失恋して以来、気持ちの整理がつかず何もかもが思うように進まない

A：詳しい事情を伺いながらつらさを受け止めると共に、焦って気持ちを整理しようとする事で却って悪循環に陥っているのではないかと話し合い、無理をしないよう助言しました。

## タフなメンタルをみならおう！「周囲のサポートがある」

タフな人は「周囲のサポート」があります。そうした人の特徴を知り、自分にはない部分を取り入れて、ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

## サポートはギブ&テイクで、自分からアプローチすることが大切

困難な状況をうまく乗り越え、タフに生きていくうえで不可欠なのは、周囲のサポートを得ることです。

「サポートを受けること = 他人の力をあてにすること」ではありません。相手を信じて任せ、うまくいくように自分も相手をサポートすることです。この心づもりがないと相手は便利使いされると感じ、快くサポートしてくれません。また、サポートを受けるためには、サポートしてほしい人に積極的にアプローチして、その熱意や思いで相手の心を動かすことが大切です。

こころが疲れたな…と感じたら、まずはメンタルヘルスカウンセリングに相談です！  
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。