

トイレの時間を短くする習慣を

痔は生活習慣病の一つ。病院を受診するのがなかなか恥ずかしい疾患です。痔の三大疾患は通称で、いぼ痔、切れ痔、あな痔があります。一番多いのはいぼ痔。肛門にいぼ状の腫れができる状態です。排便時のいきみや便秘などによって、肛門部に負荷がかかることが主な原因とされています。痛みを感じることは少なく、出血によって初めて気がつく場合もあります。症状が進むといぼが肛門の外に出て、炎症による痛みを感じたりすることがあります。治療には軟膏や坐剤、内服薬もあります。便意を催したらすぐにトイレに行き、座っている時間は短く済ませることも大事。まずはトイレの習慣を改善しましょう。



足からのSOSを見逃さず靴選びも慎重に



ウオノメやタコは足が発信するSOS。一番の原因は靴。サイズが合わない靴を長時間履き続けると、皮膚がこすれ、圧迫や摩擦などの刺激も加わり、角質が厚みを増し、硬くなっていきます。サリチル酸主成分の液体や絆創膏で治療しましょう。厚く硬くなった皮膚を柔らかくし、ウオノメやタコを取り除くことができます。せっかく治しても、原因を改善しないと繰り返すことになります。靴の選び方を見直すことも必要です。かかとに隙間がないか、前滑りしないか、足のサイズに合っているか。これらのポイントに注意して自分にピッタリの靴を選びましょう。

目の疲れには世代にあった目薬を

近くが見えにくくなったということはありませんか？ 40歳前後から水晶体の弾力性が徐々に消失。ピント調節機能が低下するためピントが合わず、近いところが見えづらくなっていきます。加齢によって目も疲れやすくなり、かゆみやカスミ、ショボショボ感などのトラブルを感じることもあるでしょう。そんな時目薬を使います。シニア世代には、ピント調節機能を改善するネオスチグミンや、目の筋肉を活発にするビタミンB12、目を保護するコンドロイチンなどを配合している目薬をさします。水泳の後や、ホコリ・汗が目に入ったときなどにも使用して眼病を予防しましょう。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

