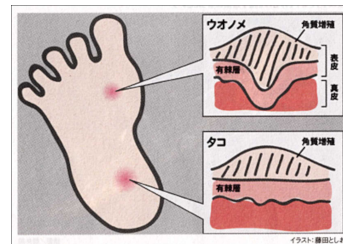
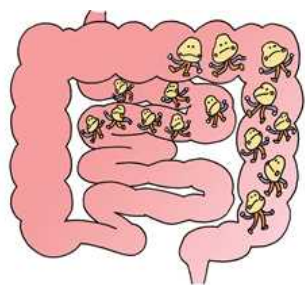


ウオノメ・タコは薬で対処、再発予防も!

「足に合わない靴を履き続けた」「バランスの悪い歩き方をしていた」など、足に圧迫や摩擦、負荷がかかるとできやすいのがタコやウオノメです。歩いたときに痛みを感じるのはつらいもの。早く対処して治してしましましょう。ケアには市販のサリチル酸配合の塗り薬か貼り薬を使います。薬剤が固くなった皮膚を軟化して剥離させることで、柔軟性のある新しい皮膚が回復。ウオノメの場合は、芯が取れるまで薬剤の塗布と剥離を繰り返しましょう。きれいに治ったら、歩く姿勢を改善したり、足に合った靴を履くなど、足に負担をかけない生活改善によって、再発の予防に努めることも重要です。



食物繊維が善玉乳酸菌を増やす



乳酸菌と聞けば多くの方がまず連想されるのは「腸」ではないでしょうか。私たちのお腹の中には、腸内細菌といわれる細菌が約300種類、約100兆個もいて健康に深く関わっていますが、人体に良い働きをしてくれるのが乳酸菌。乳酸菌を発見したのは微生物学の始祖といわれるルイ・パスツール。数ある乳酸菌の中でも「FK23菌」と呼ばれる善玉の乳酸菌は免疫力が強いと、最近の研究でわかってきました。最近では乳酸菌を含んだものがたくさんあります。その中で食物繊維とオリゴ糖の組み合わせには意味があり、これらは腸内細菌を整えてくれる善玉菌のエサとなり、増殖を手助けする働きがあるのです。腸内の善玉菌を増やすことで、免疫力アップや健康維持につながります。

静かに広がるお灸の効果

医食同源や未病の改善といった東洋医学の考えが広く知られるようになってきました。肩こり、腰痛、関節痛、手足の冷え、むくみ、食欲不振、胃腸のトラブル、不定愁訴、不眠、慢性疲労症候群など、加齢に伴う日常的な心身の不調は、受診しても思わしい結果を得にくいもの。こうした状態のとき、お灸を試してみる人が増えています。かつてのお灸には古いイメージもありましたが、今では若い女性にもファンが広がっています。アロマ感覚で香りも楽しめるものや煙や臭いもないタイプなど多彩です。姓活の目的やアスリートの利用もあるとのこと。一度試してみる価値がありそうですね。

