

苦しい便秘は早く解消

便秘になると、お腹がポッコリ脹って苦しいだけでなく、肌荒れや吹き出物に悩まされることもあり、早く解消したいものです。もし便秘になってしまったら、①三度の食事を規則正しく食物繊維の多い献立と水分をとる ②十分な睡眠をとる ③適度な運動を心がける ④排便のタイミングを逃さないよう便意は我慢しない などが対策のポイントです。それらを行ってもダメなときは、無理をせずお薬の助けを借りましょう。寝る前に服用すると、大腸粘膜などに働きかけて蠕動運動を促し、翌朝のスムーズな排便につながります。初めて飲むなら自分の便秘の状態に合わせて、服用錠数を調節できるものがお勧めです。



鉄分摂取など食生活の改善が重要に



貧血は女性のおよそ65%が自覚しているといわれます。このうち7割もの人が、週1回以上、貧血に伴う症状に悩まされているとのデータも。予防に勝る治療はないのが貧血。原因となる鉄分の不足は、基本的に食べ物で補うしか方法はありません。貧血全体の6割から8割を占めるとされる鉄欠乏性貧血とは、全身に酸素を運ぶ血液のヘモグロビン(Hb)が低下した状態のこと。このHbは鉄によって作られるので、貧血を改善する食養生とは、鉄分の補給が基本となります。日常の食生活から見直すことが必要になってくるのです。偏食や過度なダイエットを控え、鉄分を多く含む海藻類や豆類、卵黄、レバーなどの食材がお勧めです。

加齢による疲れ目は正しい点眼で

年齢とともに目のピントが合わなくなってきたと感じる方、それは40歳を超えるころから徐々に水晶体の弾力が失われていき、ピント調節機能が低下するからです。また涙の量も減るため、無理に物を見ようとすれば、目はさらに乾きやすく疲れてしまいます。大切なあなたの目、酷使せずに目薬を使って負担を和らげましょう。ピント調節機能を改善するネオスチグミンや、目の疲れを緩和するビタミンB群やEを配合する目薬がお勧めです。また正しい方法でさすことも大切。目薬をさしたら目をしばらく閉じるか、目頭を軽く押さえます。目をパチパチさせてはダメ。薬液が流れ出てしまいますよ。

