

“健康こんぱす”が更新されました！



健康こんぱす

「健康こんぱす」は「病気」「運動」「メンタル」「防災」「食事」の情報を毎月更新！健康づくりのヒントが満載されていますので、ぜひアクセスしてチェックしましょう。

11月の内容は・・・

知っておきたい病気のリスク

40歳以降、緑内障検査で失明を防ぐ

緑内障は次第に視野が狭くなり視力が失われる病気、ゆっくりと進行するため自覚症状に気づきにくいのが特長です。今号では早期発見のためのポイントと必要な検査をご紹介します。



40歳を過ぎたら定期的に眼科検診を受けよう

緑内障は、症状が進行するまで自覚症状がなく、一度、視神経の障害で欠けた視野は回復しません。そのため、早期の段階で発見することが非常に重要で、40歳以降、少なくとも5年に1回は眼科検診を受けることが推奨されています。メガネやコンタクトレンズを使用している人は、買い替え時に視力検査や屈折検査、角膜炎チェックを行うことがあります。こうした検査では緑内障かどうかはわかりませんが、眼圧検査や眼底検査が最低限必要です。

緑内障を診断するために行われる検査

- 眼圧検査 ● 眼底検査 ● 視野検査
- 隅角検査 ● 光干渉断層計(OCT)検査 など

緑内障にはさまざまなタイプがあるため複数の検査を組み合わせることで診断する

エクササイズでからだメンテ



便秘を改善

便秘の原因のひとつに運動不足があることをご存じですか？改善には、有酸素運動や腹筋を鍛えることが必要です。簡単にできる便秘改善の運動法を、イラストを交えてご紹介します。

腹筋を鍛える

排便時に強い腹圧をかけて便を押し出すためには腹筋が必要。また、腹筋が弱まると、腸の緊張が低下してぜん動運動も弱まる。呼吸と運動しながら、ゆっくり行うのがポイント。

排便時に強い腹圧をかけて便を押し出すためには腹筋が必要。また、腹筋が弱まると、腸の緊張が低下してぜん動運動も弱まる。呼吸と運動しながら、ゆっくり行うのがポイント。

うつ病を知る・防ぐ

うつ病を予防・改善する生活①

心と睡眠は密接に関係しているため、睡眠不足になるとストレスへの抵抗力が弱まってうつ病のリスクが高まります。また、規則正しく食事をとることも大切です。今号ではよい睡眠と食事のとり方をご紹介します。



防災・防犯入門

避難前に行う安全対策



ガスや電気、水道の元栓を閉めておくことや、家を空けてしまうときの防犯対策など、避難する際に忘れがちな対応を家族の会話をとおして、チェックポイントをご紹介します。

栄養価アップ! 食べ合わせレシピ

ビタミンC+ビタミンE

抗酸化作用があるビタミン C・E。これらは老化や生活習慣病などを予防することが期待できます。このビタミン C・E の相乗効果をねらったレシピを授けます。



健康こんばすは、健康保険組合ホームページに設置してあるバナーからご覧ください!