

残暑厳しく、記録的な猛暑が毎日続いています。この時期は、天気、気圧の急激な変化による体力、免疫力の低下に加え、夏の疲れが蓄積し、体調を崩す方が多くなります。

規則正しい生活で体力を取り戻しましょう。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・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： 疲れた日や寒い日に、足の指がつって痛いことがある。原因、対処方法、受診の目安を知りたい。**

**A：** 足の指が「つる」というのは、自分の意思とは関係なく、足の指の筋肉が収縮して硬直することを指します。運動時や就寝中に起きることが多く、筋肉が急にこわばった感じになり突然、強い痛みを伴って動かしづらくなります。原因としては「筋肉の疲労」「電解質バランスの異常」「水分不足（脱水）」「冷え」その他、服用している薬（利尿剤、降圧剤、胃薬、抗甲状腺薬、脂質異常症治療薬、ステロイド）の影響などがあります。

きっかけは様々ですが、痛みを和らげるための対処方法は同様です。まず収縮している足の指の筋肉を、つった側と反対方向に『ゆっくり』と伸ばしましょう。痛みが治まったら温め、やさしくマッサージして筋肉をほぐしてください。急な痛みで慌ててしまいがちですが、焦って筋肉を強く伸ばしたりすると損傷の恐れもあるので、刺激しないように注意しましょう。一時的な筋肉疲労や栄養不足であれば、休息や食生活の改善などで解決しますが、何度も繰り返す場合には、病気が原因である可能性もあるので、医療機関を受診してください。また薬の副作用が疑われる際は、主治医への相談が必要となります。

### 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、  
〈善玉菌を増やしましょう〉



人の腸内には約100兆個の細菌が生息しており、最近、「腸内フローラ」という言葉が使われています。

健康のためには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

腸内環境が健康的な状態かを確認するには、便を観察するとよいでしょう。善玉菌が多いと・便の色は黄褐色で濃すぎず薄すぎない・あまり臭わず臭くない・形状は柔らかいバナナ状1～2本分でトイレに浮く、のが健康な便の条件です。逆に黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。

腸内細菌のバランスの乱れは、腹痛、便秘、下痢などの便通異常や、大腸がん、肥満や動脈硬化などの病気とも関連することが分かってきました。

納豆・漬物・乳酸菌飲料・ヨーグルトなど、ビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を積極的にとり、腸内環境を整え、善玉菌を増やす食生活を心がけましょう。これらの菌は腸内に一定期間は存在しますが、定住することはないため毎日継続的に摂取し、腸に補充し続けることが重要です。

ぜひ、乳酸菌を摂取して、腸内環境を整え、体の中から美しく健康になることを目指しましょう。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！  
専用電話番号は組合の「お知らせ」をごらんください。