

# 楽しんで健康増進最前線!

体験レポート  
月々金連載 ①

ホームセンター大手の島忠(本社・さいたま市)が今年3月1日にオープンした「ホームズさいたま中央店」(JR埼京線大宮駅西口徒歩約10分)。

1階は家具とホームセンターの複合店舗で、2階は健康にまつわる専門店が入る「HEALTH MALL」を展開する。

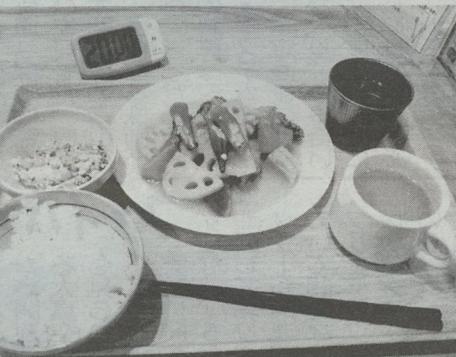
同社広報部では健康業態に進出する理由を「家具も健康もお客様に大切な日常。家具は来店頻度が高くないですが、健康関連なら毎日でも来ていただけます」と語る。

「HEALTH MALL」には、埼玉県初出店の「タニタ食堂」、眠りのコンサルティンクを行う「&Free」ねむりの相談所、ボディケア雑貨の「ドクターエア」や、フィットネスの「セントラルスポーツジム」が揃った。

## ホームズさいたま中央店「HEALTH MALL」



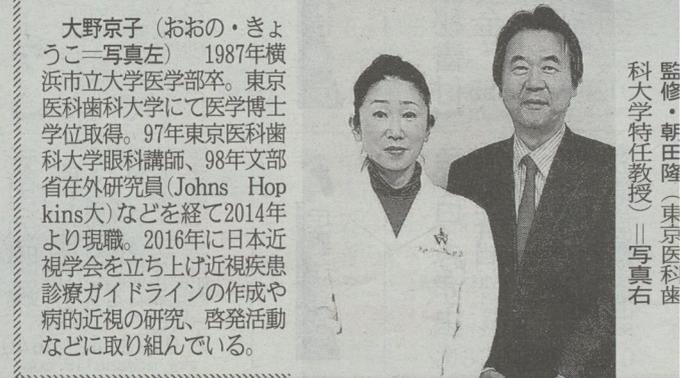
入店に列ができるタニタ食堂。①食卓には食事目安の時間を測るタイマーも



「外部刺激の8割は視覚を通して入ってくる」と言われ五感の中でも認知機能に大きな役割を果たしている視覚。視覚を失うとQOL(生活の質)に甚大な影響がおよぶが、目の病気が進行が遅く自覚症状も出にくいところがやっかいだ。そこで、知っておきたい目の病気について専門医に聞く。

## 生涯現役脳をめざせ! 朝田隆「認知症予防」専門医対談

朝田隆「認知症予防」専門医対談



疾病	症状	視野	治療
①白内障	水晶体の変性(にごり)	視力低下・全体的なすみ	眼内レンズ設置手術
②加齢黄斑変性	網膜黄斑部の変性(新生血管)	中心部のゆがみ・欠損	VEGF抗体注射、血管手術など
③緑内障	視神経の変性(神経線維の減少)	主に周辺から始まる視野狭窄	点眼、レーザー療法など

※①は治療によって視力回復が見込まれるが②③は基本的に進行を遅らせるための治療となる

# 食事、睡眠、運動をトータルでサポート



お花見や歓送迎会など、飲酒の機会が増える時期だ。その手の飲み会はいテンションが上がってしまい、飲み過ぎによる失敗も多い。そこで、アルコールとの上手な付き合い方や注意すべき点などを、慶應義塾大学医学部教授で消化器内科が専門の鈴木秀和氏に写真に挙げてもらった。

「飲酒の際の習慣にしてもらいたいのは、チェイサーの水を用意することです。お花見など野外的飲み会も、水やお茶のペットボトルを必ず用意しましょう。水が多めに飲めば、水分補給になるし、体内のアルコール濃度が薄まるので酔いの回りも抑えられます。脱水状態は血液もドロドロなので、特に高血圧、高脂血症のある人などは脳卒中や心筋梗塞の引き金になる場合もあるという。『だから飲酒後の入浴もなるべく控えた方がいい。サウナなど論外です』」

## チェイサーの水を用意

「アルコールには脱水作用があります。加齢とともに脱水に弱くなるから、脂肪は胃の活動を促してくれ

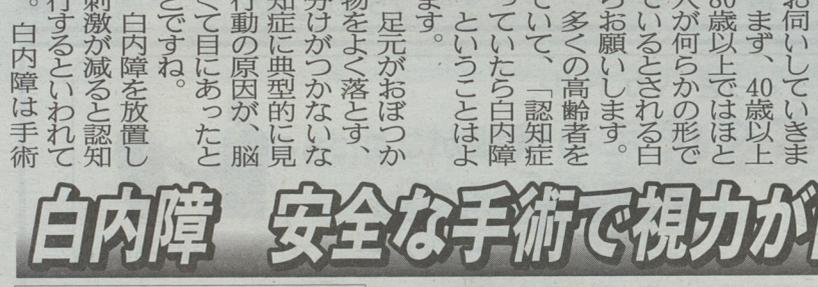
## 肝機能を助けるウコン

「グルトや乳酸菌製剤は、アルコールによって腸内細菌のバランスが乱れるのを防いだり整えてくれる働きがある。乾杯の1杯は胃酸の分泌を活性化するので、かえって有効です。では、ウコンやしじみ、肝臓エキスなど、市販されている機能性ドリンクやサプリメントなどはどうか。『このような肝臓の細胞を保護したり、肝機能を助けてくれる成分は、飲酒の前でも後でも飲んでおいてよいと思います。また、ヨ

# お花見シーズンはアルコールと上手に付き合う

「お花見シーズンはアルコールと上手に付き合う」

## 白内障 安全な手術で視力が回復



「最初水晶体の一部がにごりはじめ、加齢とともに進行する。治療は、にごった水晶体を取り除いて眼内レンズを挿入する手術。一方、水晶体の弾力性が落ちてピント合わせがしづらくなるのが老眼

## 大野京子・東京医科歯科大学教授 眼科①

「代表的な目の病気である①白内障②加齢黄斑変性(かかれいお)は、緑内障(きょくねんざ)に比べてお若い世代にも増えています。まず、40歳以上になると、80歳以上ではほとんどの方が何らかの形で発症しているといわれる白内障からお問い合わせください。『多くの高齢者を診察している「認知症かと思っていいたら白内障だった」ということはよくあります。朝田 足元がおぼつかない、物をよく落とす、顔の見分けがつかないなど、認知症に典型的に見られる行動の原因が、脳ではななくて目にあったということですね。大野 白内障を放置して外部刺激が減ると認知症が進行するといわれています。白内障は手術