

広告



# その道の専門家にきく 中日教えてナビ

東海エリアの**専門家**を紹介する**Webサービス**です。  
あなたの**悩みや疑問**を相談したり、**専門家を探す**ことができます。

中日教えてナビ 検索

中日教えてナビ  
TOPはこちらから



各専門家の二次元コードから  
プロフィールページへアクセス  
ダイレクトにご相談が出来ます

お問い合わせ・運営／株式会社中日アド企画 中日教えてナビ運営事務局  
〒460-0001 愛知県名古屋市中区三の丸1-5-2 中日新聞社北館5F TEL.052-239-1226(平日/10:00~17:00)

中日教えてナビでは様々なジャンルの専門家が皆さんの相談にお答えします。

## 医療・健康の専門家



日本歯周病学会認定歯周病専門医

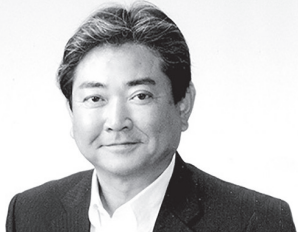
緑が丘歯科医院  
**藤塚 勝功**

愛知県江南市

臨床歴35年の歯科医師が、歯周病の徹底治療を目指します



## 税務・会計の専門家



おかげさまで60周年を迎えます

名古屋税理士会 税理士法人NEXT  
**一川 明弘**

岐阜県岐阜市

NEXTグループ丸となってお客様をサポートします



## マネー・保険の専門家



家計のホームドクター

株式会社HFP  
**服部 清和**

愛知県あま市

難しいことをやさしく、やさしいことを深く、深いことを面白く



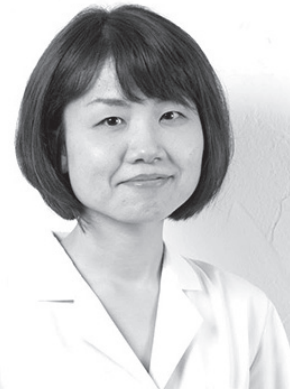
すし、過剰なアレルギー反応も起こりません。この防御力のことを漢方では体を守る気『衛気(えき)』といい、花粉症の症状がある方は衛気を高めていくことが重要です。近年よくみられる食事の乱れや疲れ、寝不足、ストレスの多い生活が続くと、体の抵抗力を下げる原因になってしまいますので、まずは生活習慣を見直しましょう。今回、基本的な花粉対策として四つ紹介します。

- ① ビタミン・ミネラルをバランスよくとりましょう。インスタント食品や加工食品の添加物はなるべく避けましょう。
- ② 体を冷やさないようにしましょう。基本的に体を冷やすと花粉症は悪化します。乳製品や糖質類は体を冷やしやすいため摂りに注意しましょう。
- ③ 体を温めましょう。毎日温かいお味噌汁やお白湯を摂って体の中から温めていきましょう。
- ④ 睡眠をしっかりととりましょう。ぐっすりとした質の良い睡眠が体の免疫を正常化してくれます。

抗アレルギー薬で症状を抑えるよりも先に、体に侵入する量を減らして予防することが症状を軽くする近道です。アレルギーを緩和するのは根気強さも大切です。根本からしっかり治したい方はお気軽にご相談ください。

## 医療・健康の専門家

東洋医学の専門家



長森薬局・長森鍼灸院  
**浅野 美紗代**

岐阜県岐阜市

西洋、東洋問わず  
総合的に判断し  
アドバイスさせて  
頂いております



Q アレルギーの予防対策

春になるといつも花粉症に悩まされます。鼻水や鼻づまりが特にひどく、頭がぼーっとして物事に集中できなくなります。少しでも症状を抑えられる方法について教えてください。

A 花粉症の症状を悪化させないために、花粉が体内に侵入しないように身を守る事が大切です。

目に見える防御力には皮膚があり、雑菌など外敵から身を守ってくれています。そして目には見えない防御力として「抵抗力」「免疫力」があります。この見えない防御力が正常に働けば、花粉やウイルスなどの侵入を防ぐことができます。

紙面出張 Q&A

LINE