

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



中もジメジメしてきますね。これと同じようなことが体の中で起き、汗を十分にかく巡りが悪くなります。東洋医学ではこのような不調を起す湿度や湿気のことを「湿邪(しつじや)」といいます。この「湿邪」の影響を受けやすいのが「脾(ひ)」であり、胃を中心とした消化吸収能力が低下します。

私たちの心と身体は食べ物で成り立っており、東洋医学では消化吸収能力のあるなしを「健康のパロメーター」として重要と考えます。消化吸収能力が低下すると胃腸の不調が出やすくなり栄養も十分吸収できず、エネルギーが補給できない状態が続き、疲れが溜まりやすくなります。

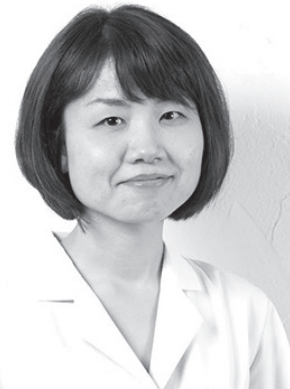
東洋医学では、「気血水(きけつすい)」が身体を支える3つの柱と考え、「湿」により体内の水の巡りが停滞してしまうと、「気」や「血」も不安定になります。この季節は気圧変化や室内外の寒暖差も激しく、自律神経が乱れ、身体だけでなく心の不調も抱えてしまいがちなので気をつけて養生しましょう。

まずは次の3つを意識してみてください。

- ①よく噛んで食べる
- ②冷たい飲食を控える
- ③23時までには寝る

今ある不調を早く改善したい、根本からしっかり整えたい方は、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** 仕事が終わると体がだるく、無気力になり食事の用意も手抜きになってしまします。だるさを解消する方法はありますか。

**A**

梅雨はジメジメして不快な気分を感じやすく、めまい・むくみ・などの症状に加え、食欲不振・胃もたれなど胃腸のトラブルも出やすい時季です。また、湿疹や喘息、関節痛などの持病もやすく、精神的な疲れや落ち込みなど、気力の低下が見られるケースもあります。

梅雨時に不調が起こりやすい一番の原因は、「湿気」が増えることです。湿気が多いと、部屋の

紙面出張 Q&A