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グループ一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

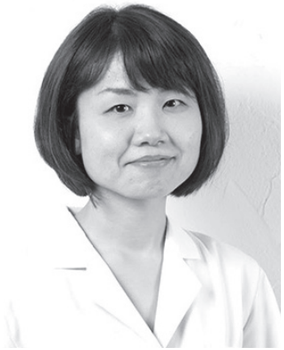
生命保険・資産運用のスペシャリスト

FP相談室
大森　英則
愛知県江南市

保険・資産運用などお客様にあったプランをご案内します

紙面出張 Q&A

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 トイレの回数が多く悩んでいます

近頃、「尿の回数が多い」「トイレに行くまで我慢ができずに漏れてしまう」「夜間に何度もトイレに起きてしまう」という症状に悩まされています。せめて夜だけでもトイレを気にせずゆっくり休みたいのですが、どのようにすればいいか教えてください。

A

加齢とともに夜中にトイレで何度も目が覚めるといった悩みをもつ方が多いと思います。東洋医学では、尿トラブルの原因は、下腹部の水分代謝・冷えなどが関係していると考えられています。特に、夜間尿などの症状は、漢方で考える五臓の「腎」の機能が低下することで起こります。「腎」の機能低下で起こる症状には、例えば、カラダがむくむ、尿が減少する、頻尿になる、失禁するなどがあります。東洋医学でいう「腎」は成長・発育・生殖を管理しており、人間が生きるために必要な生命エネルギーの源であるため、「腎」の機能が低下すると老化現象が起こります。「腎」が正常に働けば、全身に水分をめぐらせ、カラダに必要なものは外に漏れ出させないようにします。そのため「腎」の機能低下により頻尿などの現象が起きるのです。

「腎」の不調を起こすNG行為をご紹介します。

【冷やすものを習慣的に食べる】
冷たい飲み物や食べものだけでなく、夏野菜などカラダを冷やす作用があるものは注意しましょう

【ダイエット】
ダイエットは、カラダに必要な栄養が不足する原因となります。気が不足することにより温める力が弱くなります

【激しい運動をする】
激しい運動をすると、身体に必要な水分が失われてしまいます。特に冬の激しい運動は「腎」に大きな負担をかけることもあります

【睡眠不足】
睡眠は身体に必要な気を補充するために必要です。特に冬は、動物が冬ごもりをするように、早く寝て太陽とともにゆっくり起きることを心がけましょう

漢方では、排尿トラブルの背景にある原因を探り、頻尿・尿漏れを根本的に改善していきます。お悩みの方はご相談ください。