

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

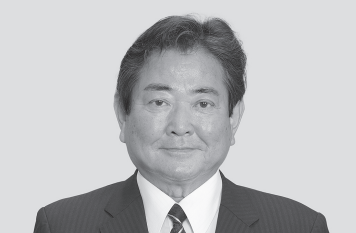
緑が丘歯科医院  
**藤塚 勝功**

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



自律神経のバランスに関係しているのは東洋医学でいう五臓の「肝」と言われており、これは解剖学的な肝臓ではなく、「気」を巡らせ「血」を貯蔵する働きのことと示しています。春は「肝」の気が高ぶりやすい季節であり自律神経も乱れやすくなります。「肝」を健やかにすることが自律神経のバランスを整えることにつながる。次のことを意識して過ごしてみてください。

①気分転換をしてのびやかに過ごす  
「肝」は締め付けを嫌うので、忙しい時こそ気分転換をしましょう。深呼吸したり、腕を伸ばしてストレッチするなどおすすすめです。

②香りの良いものを取り入れる  
ハーブティやアロマなど、香りの良いものは「気」を巡らせてイライラやうつうつとした気分を和らげます。食事にもセロリやシソ、ミント、柑橘系などを取り入れるようにしましょう。

③赤色の食材を取り入れる  
レバーや赤身の肉、クコの実などは「血」を補い「肝」を助けます。

漢方薬は自律神経の乱れによる不調の改善にはとてもオススメです。ご自身の体質に合った漢方薬を見つけて生活の質を上げていきましょう。



## 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



**A** このところ仕事のストレスや不規則な生活が続いて、頭痛やめまいがしたり、夜眠れなくなったりすることがよくありいつもだるい感じでした。調べたら自律神経失調症の名前が出てきました。症状は一致しますがどんな病気でしょうか。おすすすめの対処法などあればお教えください。

**Q** 自律神経失調症？

紙面出張 Q&A