

# G アドバイス

病気などへのアドバイスを説明しましょう。

韓国・朝鮮語	142
中国語（簡体字）	146
中国語（繁体字）	150
英語	154

- 1 かぜの予防
- 2 かぜを引いたとき
- 3 便秘
- 4 下痢
- 5 痔
- 6 眼が疲れたとき
- 7 目薬の上手な使い方
- 8 ものもらい
- 9 肩こり
- 10 乗り物酔い
- 11 水虫
- 12 皮膚病





日本語
<p><b>1.かぜ予防のためのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 外から戻ったら、手をよく洗いましょう</li> <li>● マスクをするなど、鼻やのどの粘膜に適度な温度・湿度を保ちましょう</li> <li>● うがいを励行しましょう</li> <li>● 十分な睡眠をとりましょう</li> </ul> <p><b>2.かぜを引いたときのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 十分な睡眠をとりましょう</li> <li>● 栄養価が高く、消化の良いものを適量食べましょう</li> <li>● ビタミン、ミネラル、水分を十分にとりましょう</li> <li>● 部屋を暖かくし、適度に加湿しましょう</li> </ul> <p><b>3.便秘のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則正しい排便習慣をもちましょう</li> <li>● 規則正しい食生活をしましょう</li> <li>● 水分を多めにとりましょう</li> <li>● 適度な運動をしましょう</li> <li>● 食物繊維を多く含んだ食品(野菜類、豆類、芋類、海藻等)を毎日とりましょう</li> </ul> <p><b>4.下痢のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体的・精神的な安静を心がけ、十分な睡眠をとりましょう</li> <li>● 温かいお茶やスープなど、いつもより多めに水分をとりましょう</li> <li>● 胃腸への負担が少ないものから、少量ずつとるようにしましょう</li> <li>● おなかを冷やさないようにしましょう</li> </ul>

韓国・朝鮮語
<p><b>1.감기 예방에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 밖에서 돌아오면, 손을 잘 씻으십시오.</li> <li>● 마스크를 쓰는 등, 코나 목구멍의 점막에 적당한 온도와 습도를 유지하십시오.</li> <li>● 가글을 습관적으로 하십시오.</li> <li>● 충분한 수면을 취하십시오.</li> </ul> <p><b>2.감기 걸렸을 때의 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 충분한 수면을 취하십시오.</li> <li>● 영양가가 높고, 소화가 잘 되는 것을 적당량 드세요.</li> <li>● 비타민, 미네랄, 수분을 충분히 섭취하십시오</li> <li>● 방을 따뜻하게 하고 습도를 적당히 유지하십시오</li> </ul> <p><b>3.변비에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 규칙적인 배변 습관을 가지십시오.</li> <li>● 규칙적인 식생활을 하십시오</li> <li>● 수분을 넉넉히 섭취하십시오</li> <li>● 적당한 운동을 하십시오</li> <li>● 식물섬유가 많이 포함된 식품(야채류, 콩류, 감자나 고구마종류, 해조 등)을 매일 섭취하십시오.</li> </ul> <p><b>4.설사에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 신체적·정신적인 안정을 가지도록 유의하고, 충분한 수면을 취하십시오.</li> <li>● 따뜻한 차나 국물 등, 평상시보다 넉넉히 수분을 섭취하십시오.</li> <li>● 위장에 부담이 적은 것부터, 조금씩 드세요</li> <li>● 배를 차갑게 하지 마십시오</li> </ul>

日本語
<p><b>5.痔のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日の入浴で血行をよくしましょう</li> <li>● 野菜類、海藻類、果物など食物繊維を多く含んだ食品をとり、便通を整えましょう</li> <li>● アルコール類や刺激物(からし、わさび等)を避けましょう</li> <li>● 長時間同じ姿勢を続けず、適度に身体を動かしましょう</li> </ul> <p><b>6.目が疲れたときのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● こめかみ、眉の上、目と眉の間、目の下にあるツボを刺激しましょう</li> <li>● 手をよく洗い、目に直接指先が触れないようにしましょう</li> </ul> <p><b>7.目薬の上手な使い方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● やや上を向いて、指で下のまぶたを下げ、まぶたの裏側にしずくを落とすようにしましょう</li> <li>● 容器の先が目やまつげに触れないように注意しましょう</li> </ul> <p><b>8.ものもらいのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● まぶたをこすったり、目に刺激を与えないようにしましょう</li> <li>● 過労を避け、十分な睡眠をとりましょう</li> </ul>

韓国・朝鮮語
<p><b>5.치질에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 매일 목욕을 해서 혈액순환이 잘 되도록 하십시오</li> <li>● 야채류, 해조류, 과일 등 식물섬유를 많이 포함한 식품을 섭취하고, 배변이 순조롭게 되도록 하십시오</li> <li>● 알코올류나 자극물(겨자, 와사비 등)을 피하십시오</li> <li>● 장시간 계속 같은 자세로 있지 말고, 적당히 신체를 움직이십시오.</li> </ul> <p><b>6.눈이 피로할 때의 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 관자놀이, 눈썹 위, 눈과 눈썹의 사이, 눈 아래에 있는 경락을 자극하십시오</li> <li>● 손을 잘 씻고, 눈에 직접 손끝이 닿지 않도록 하십시오</li> </ul> <p><b>7.안약을 잘 쓰는 방법</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 약간 위를 보고, 손가락으로 아래 눈꺼풀을 내리고, 눈꺼풀의 안쪽으로 방울을 떨어뜨리도록 하십시오</li> <li>● 용기 끝이 눈이나 눈썹에 닿지 않도록 주의하십시오</li> </ul> <p><b>8.눈다래끼에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 눈꺼풀을 비비거나, 눈에 자극을 주지 않도록 하십시오</li> <li>● 과로를 피하고, 충분한 수면을 취하십시오.</li> </ul>



日本語	韓国・朝鮮語
<p><b>9.肩こりのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい姿勢を保つようにしましょう</li> <li>長時間同じ姿勢を続けず、柔軟体操や深呼吸など適度に身体を動かしましょう</li> <li>入浴剤などを使って、ゆっくりお風呂に入りましょう</li> <li>片側だけ凝っていても、両方の肩をもみましょう</li> <li>凝ったところを温めましょう</li> </ul> <p><b>10.乗り物酔いのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乗り物に乗る前夜は、十分な睡眠をとりましょう</li> <li>暴飲暴食や空腹は避けましょう</li> <li>ゆったりとした衣服を着ましょう</li> <li>揺れが少ない席や窓際の席を選びましょう(進行方向に向かって座りましょう)</li> <li>遠くの景色を見たり、外気にあたるようにしましょう</li> <li>おしゃべりなどで気を紛らわしましょう</li> </ul>	<p><b>9.어깨결림에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>바른 자세를 유지하도록 하십시오</li> <li>장시간 계속 같은 자세로 있지 말고 스트레칭 체조나 심호흡 등 적당히 신체를 움직이십시오.</li> <li>입욕제 등을 넣고, 욕조에 몸을 푹 담그십시오</li> <li>한쪽만 걸려도 양쪽 어깨를 모두 주무르십시오</li> <li>결린 부분을 따뜻하게 하십시오</li> </ul> <p><b>10.멀미에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>탑승하기 전날 밤에는 충분한 수면을 취하십시오</li> <li>폭음, 폭식이나 공복은 피하십시오</li> <li>넉넉한 옷을 입으세요</li> <li>흔들림이 적은 자리나 창가의 자리를 선택하십시오(진행 방향을 바라보고 앉으세요)</li> <li>먼 곳의 경치를 보거나, 바깥 공기를 맞도록 하십시오</li> <li>남들과의 대화를 통해 마음을 다른 데로 돌려 주십시오</li> </ul>

日本語	韓国・朝鮮語
<p><b>11.水虫のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いつも乾燥を心がけ、なるべく素足で過ごしましょう</li> <li>患部はいつも清潔にしましょう</li> <li>毎日欠かさずクスリを使いましょう</li> <li>クスリはたっぷりを使いましょう</li> <li>根気よく治療しましょう</li> </ul> <p><b>12.皮膚病のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>指輪や石けんなど皮膚の刺激物を取り除きましょう</li> <li>スキンケアを心がけましょう</li> </ul>	<p><b>11.무좀에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>항상 건조하도록 유의하고, 가능한 한 맨발로 지내십시오</li> <li>환부는 항상 깨끗이 유지하십시오</li> <li>매일 빠짐없이 약을 사용하십시오</li> <li>약은 듬뿍 사용하십시오</li> <li>끈기 있게 치료하십시오</li> </ul> <p><b>12.피부병에 대한 어드바이스</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>반지나 비누 등 피부에 대한 자극물을 제거하십시오</li> <li>스킨 케어를 잘 하도록 하십시오</li> </ul>



日本語	中国語（簡体字）
<p><b>1.かぜ予防のためのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 外から戻ったら、手をよく洗いましょう</li> <li>● マスクをするなど、鼻やのどの粘膜に適度な温度・湿度を保ちましょう</li> <li>● うがいを励行しましょう</li> <li>● 十分な睡眠をとりましょう</li> </ul> <p><b>2.かぜを引いたときのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 十分な睡眠をとりましょう</li> <li>● 栄養価が高く、消化の良いものを適量食べましょう</li> <li>● ビタミン、ミネラル、水分を十分にとりましょう</li> <li>● 部屋を暖かくし、適度に加湿しましょう</li> </ul> <p><b>3.便秘のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則正しい排便習慣をもちましょう</li> <li>● 規則正しい食生活をしましょう</li> <li>● 水分を多めにとりましょう</li> <li>● 適度な運動をしましょう</li> <li>● 食物繊維を多く含んだ食品（野菜類、豆類、芋類、海藻等）を毎日とりましょう</li> </ul> <p><b>4.下痢のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体的・精神的な安静を心がけ、十分な睡眠をとりましょう</li> <li>● 温かいお茶やスープなど、いつもより多めに水分をとりましょう</li> <li>● 胃腸への負担が少ないものから、少量ずつとるようにしましょう</li> <li>● おなかを冷やさないようにしましょう</li> </ul>	<p><b>1.关于预防感冒的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 从外面回来后，要仔细洗手</li> <li>● 戴上口罩，使鼻腔、喉部的粘膜保持适当的温度和湿度</li> <li>● 坚持漱口</li> <li>● 保持充足睡眠</li> </ul> <p><b>2.关于已患感冒时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持充足睡眠</li> <li>● 适量地吃些营养价值高、利于消化的食物</li> <li>● 摄取足量的维生素、矿物质和水分</li> <li>● 调节室内温度，保证温暖，适当加大空气湿度</li> </ul> <p><b>3.关于患便秘时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 养成规律排便的习惯</li> <li>● 按正常规律吃饭</li> <li>● 多摄取水分</li> <li>● 适度运动</li> <li>● 每天吃富含膳食纤维的食品（如蔬菜类、豆类、芋类、海藻等）</li> </ul> <p><b>4.关于拉肚子时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意休息，使身心得到安静，保持充足睡眠</li> <li>● 要比平时摄取更多的水分，比如喝暖茶或热汤等</li> <li>● 先少量地吃些对胃肠负担轻的食物</li> <li>● 别让肚子着凉</li> </ul>

日本語	中国語（簡体字）
<p><b>5.痔のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日の入浴で血行をよくしましょう</li> <li>● 野菜類、海藻類、果物など食物繊維を多く含んだ食品をとり、便通を整えましょう</li> <li>● アルコール類や刺激物（からし、わさび等）を避けましょう</li> <li>● 長時間同じ姿勢を続けず、適度に身体を動かしましょう</li> </ul> <p><b>6.眼が疲れたときのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● こめかみ、眉の上、目と眉の間、目の下にあるツボを刺激しましょう</li> <li>● 手をよく洗い、目に直接指先が触れないようにしましょう</li> </ul> <p><b>7.目薬の上手な使い方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● やや上を向いて、指で下のまぶたを下げ、まぶたの裏側にしずくを落とすようにしましょう</li> <li>● 容器の先が目やまつげに触れないように注意しましょう</li> </ul> <p><b>8.ものもらいのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● まぶたをこすったり、目に刺激を与えないようにしましょう</li> <li>● 過労を避け、十分な睡眠をとりましょう</li> </ul>	<p><b>5.关于患痔疮时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每天洗澡，促进血液循环</li> <li>● 吃富含膳食纤维的食品，如蔬菜类、海藻类、水果等，调节通便</li> <li>● 切忌酒精类和刺激性食物（如辣椒、芥末等）</li> <li>● 不要长时间保持同一姿势不变，适当活动身体</li> </ul> <p><b>6.关于用眼疲劳时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 刺激太阳穴、眉毛上面、眼睛与眉毛之间、以及眼睛下面的穴道</li> <li>● 仔细洗手，不要用手指直接碰触眼部</li> </ul> <p><b>7.上眼药水的正确方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 眼睛稍向上看，用手扒开下眼睑，让药滴到下眼睑的里侧</li> <li>● 注意不要让药瓶的滴口尖端碰到眼睛和睫毛</li> </ul> <p><b>8.关于患针眼时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不要揉眼皮，不要给眼部刺激</li> <li>● 避免过于疲劳，保证充足睡眠</li> </ul>



日本語	中国語（簡体字）
<p><b>9.肩こりのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい姿勢を保つようにしましょう</li> <li>長時間同じ姿勢を続けず、柔軟体操や深呼吸など適度に身体を動かしましょう</li> <li>入浴剤などを使って、ゆっくりお風呂に入りましょう</li> <li>片側だけ凝っていても、両方の肩をもみましょう</li> <li>凝ったところを温めましょう</li> </ul> <p><b>10.乗り物酔いのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乗り物に乗る前夜は、十分な睡眠をとりましょう</li> <li>暴飲暴食や空腹は避けましょう</li> <li>ゆったりとした衣服を着ましょう</li> <li>揺れが少ない席や窓際の席を選びましょう（進行方向に向かって座りましょう）</li> <li>遠くの景色を見たり、外気にあたるようにしましょう</li> <li>おしゃべりなどで気を紛らわしましょう</li> </ul>	<p><b>9.关于肩膀酸痛时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保持正确的姿势</li> <li>不要长时间保持同一姿势不变，适当活动身体，做柔软体操或深呼吸</li> <li>使用入浴剂，好好地泡泡澡</li> <li>即使是一边酸痛，按摩肩时也要两边都按</li> <li>温暖酸痛的部位</li> </ul> <p><b>10.对晕车（船、飞机）者的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乘坐前夜要保持充足睡眠</li> <li>切忌暴饮暴食和空腹</li> <li>穿宽松的衣服</li> <li>选择晃动小和靠窗的座位（顺着行进方向坐）</li> <li>眺望远处的景物，把窗户打开吹吹风</li> <li>通过聊天等方式分散注意力</li> </ul>

日本語	中国語（簡体字）
<p><b>11.水虫のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いつも乾燥を心がけ、なるべく素足で過ごしましょう</li> <li>患部はいつも清潔にしましょう</li> <li>毎日欠かさずクスリを使いましょう</li> <li>クスリはたっぷりを使いましょう</li> <li>根気よく治療しましょう</li> </ul> <p><b>12.皮膚病のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>指輪や石けんなど皮膚の刺激物を取り除きましょう</li> <li>スキンケアを心がけましょう</li> </ul>	<p><b>11.关于患足癣（脚气）时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>注意保持脚部干燥，尽可能光脚</li> <li>经常清洁患处</li> <li>每天坚持用药</li> <li>多上药</li> <li>耐心坚持治疗</li> </ul> <p><b>12.关于患皮肤病时的建议</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>摘掉戒指，避免使用香皂，以免刺激皮肤</li> <li>注意保养皮肤</li> </ul>



日本語	中国語（繁体字）
<p><b>1.かぜ予防のためのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 外から戻ったら、手をよく洗いましょう</li> <li>● マスクをするなど、鼻やのどの粘膜に適度な温度・湿度を保ちましょう</li> <li>● うがいを励行しましょう</li> <li>● 十分な睡眠をとりましょう</li> </ul> <p><b>2.かぜを引いたときのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 十分な睡眠をとりましょう</li> <li>● 栄養価が高く、消化の良いものを適量食べましょう</li> <li>● ビタミン、ミネラル、水分を十分にとりましょう</li> <li>● 部屋を暖かくし、適度に加湿しましょう</li> </ul> <p><b>3.便秘のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 規則正しい排便習慣をもちましょう</li> <li>● 規則正しい食生活をしましょう</li> <li>● 水分を多めにとりましょう</li> <li>● 適度な運動をしましょう</li> <li>● 食物繊維を多く含んだ食品（野菜類、豆類、芋類、海藻等）を毎日とりましょう</li> </ul> <p><b>4.下痢のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 身体的・精神的な安静を心がけ、十分な睡眠をとりましょう</li> <li>● 温かいお茶やスープなど、いつもより多めに水分をとりましょう</li> <li>● 胃腸への負担が少ないものから、少量ずつとるようにしましょう</li> <li>● おなかを冷やさないようにしましょう</li> </ul>	<p><b>1.關於預防感冒的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 從外面回來後，要仔細地洗手</li> <li>● 戴上口罩，使鼻腔、喉部的粘膜保持適當的溫度和濕度</li> <li>● 堅持漱口</li> <li>● 保持睡眠充足</li> </ul> <p><b>2.關於已患感冒時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 保持睡眠充足</li> <li>● 適量地吃些營養價值高、利於消化的食物</li> <li>● 攝取足量的維生素、礦物質和水分</li> <li>● 調節室內溫度，保持溫暖，適當加大空氣濕度</li> </ul> <p><b>3.關於患便秘時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 養成規律排便的習慣</li> <li>● 按正常規律吃飯</li> <li>● 多攝取水分</li> <li>● 適度地運動</li> <li>● 每天吃含食物纖維豐富的食品（如蔬菜類、豆類、芋類、海藻等）</li> </ul> <p><b>4.關於拉肚子時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 注意休養，使身心得到安寧，保持睡眠充足</li> <li>● 要比平時攝取更多的水分，比如喝溫茶或熱湯等</li> <li>● 先吃些對胃腸負擔較輕的食物</li> <li>● 別讓肚子著涼</li> </ul>

日本語	中国語（繁体字）
<p><b>5.痔のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 毎日の入浴で血行をよくしましょう</li> <li>● 野菜類、海藻類、果物など食物繊維を多く含んだ食品をとり、便通を整えましょう</li> <li>● アルコール類や刺激物（からし、わさび等）を避けましょう</li> <li>● 長時間同じ姿勢を続けず、適度に身体を動かしましょう</li> </ul> <p><b>6.眼が疲れたときのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● こめかみ、眉の上、目と眉の間、目の下にあるツボを刺激しましょう</li> <li>● 手をよく洗い、目に直接指先が触れないようにしましょう</li> </ul> <p><b>7.目薬の上手な使い方</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● やや上を向いて、指で下のまぶたを下げ、まぶたの裏側にしずくを落とすようにしましょう</li> <li>● 容器の先が目やまつげに触れないように注意しましょう</li> </ul> <p><b>8.ものもらいのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● まぶたをこすったり、目に刺激を与えないようにしましょう</li> <li>● 過労を避け、十分な睡眠をとりましょう</li> </ul>	<p><b>5.關於患痔瘡時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 每天洗澡，促進血液循環</li> <li>● 吃含食物纖維豐富的食品，如蔬菜類、海藻類、水果等，調節通便</li> <li>● 切忌酒精類和刺激性食物（如辣椒、芥末等）</li> <li>● 不要長時間保持同一姿勢不變，適當地活動身體</li> </ul> <p><b>6.關於用眼疲勞時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 刺激太陽穴、眉毛上面、眼睛與眉毛之間、以及眼睛下面的穴道</li> <li>● 仔細地洗手，不要用手指直接碰觸眼部</li> </ul> <p><b>7.上眼藥水的正確方法</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 眼睛稍向上看，用手指扒開下眼皮，讓藥滴到下眼皮的裏側</li> <li>● 注意不要讓藥瓶的滴口尖端碰到眼睛和睫毛</li> </ul> <p><b>8.關於患針眼時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 不要揉眼皮，不要給眼部刺激</li> <li>● 避免過於疲勞，保持睡眠充足</li> </ul>



日本語	中国語（繁体字）
<p><b>9.肩こりのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい姿勢を保つようにしましょう</li> <li>長時間同じ姿勢を続けず、柔軟体操や深呼吸など適度に身体を動かしましょう</li> <li>入浴剤などを使って、ゆっくりお風呂に入りましょう</li> <li>片側だけ凝っていても、両方の肩をもみましょう</li> <li>凝ったところを温めましょう</li> </ul> <p><b>10.乗り物酔いのアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乗り物に乗る前夜は、十分な睡眠をとりましょう</li> <li>暴飲暴食や空腹は避けましょう</li> <li>ゆったりとした衣服を着ましょう</li> <li>揺れが少ない席や窓際の席を選びましょう（進行方向に向かって座りましょう）</li> <li>遠くの景色を見たり、外気にあたるようにしましょう</li> <li>おしゃべりなどで気を紛らわしましょう</li> </ul>	<p><b>9.關於肩膀酸痛時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>保持正確的姿勢</li> <li>不要長時間保持同一姿勢不變，適當地活動身體，做柔軟體操或深呼吸</li> <li>使用入浴劑，好好地泡泡澡</li> <li>即使只是一邊酸痛，按摩肩膀時也要兩邊都按</li> <li>溫暖酸痛的部位</li> </ul> <p><b>10.對暈車（船、飛機）者的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乘坐前夜要保持睡眠充足</li> <li>切忌暴飲暴食和空腹</li> <li>穿較寬鬆的衣服</li> <li>選擇顛簸較小和靠窗的座位（順著前進方向坐）</li> <li>眺望遠處的景物，把窗戶打開吹吹風</li> <li>通過聊天等方式分散注意力</li> </ul>

日本語	中国語（繁体字）
<p><b>11.水虫のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>いつも乾燥を心がけ、なるべく素足で過ごしましょう</li> <li>患部はいつも清潔にしましょう</li> <li>毎日欠かさずクスリを使いましょう</li> <li>クスリはたっぷりを使いましょう</li> <li>根気よく治療しましょう</li> </ul> <p><b>12.皮膚病のアドバイス</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>指輪や石けんなど皮膚の刺激物を取り除きましょう</li> <li>スキンケアを心がけましょう</li> </ul>	<p><b>11.關於患足癬（香港腳）時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>注意保持腳部乾燥，儘可能地光腳</li> <li>經常清潔患處</li> <li>每天堅持用藥</li> <li>多用藥</li> <li>耐心堅持治療</li> </ul> <p><b>12.關於患皮膚病時的建議</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>摘掉戒指，避免使用香皂，以免刺激皮膚</li> <li>注意保養皮膚</li> </ul>

日本語

1.かぜ予防のためのアドバイス

- 外から戻ったら、手をよく洗いましょう
- マスクをするなど、鼻やのどの粘膜に適度な温度・湿度を保ちましょう
- うがいを励行しましょう
- 十分な睡眠をとりましょう

2.かぜを引いたときのアドバイス

- 十分な睡眠をとりましょう
- 栄養価が高く、消化の良いものを適量食べましょう
- ビタミン、ミネラル、水分を十分にとりましょう
- 部屋を暖かくし、適度に加湿しましょう

3.便秘のアドバイス

- 規則正しい排便習慣をもちましょう
- 規則正しい食生活をしましょう
- 水分を多めにとりましょう
- 適度な運動をしましょう
- 食物繊維を多く含んだ食品（野菜類、豆類、芋類、海藻等）を毎日とりましょう

4.下痢のアドバイス

- 身体的・精神的な安静を心がけ、十分な睡眠をとりましょう
- 温かいお茶やスープなど、いつもより多めに水分をとりましょう
- 胃腸への負担が少ないものから、少量ずつとるようにしましょう
- おなかを冷やさないようにしましょう

英語

1. Advice on preventing colds

- Wash your hands well after returning home.
- Use a mask, etc., to maintain a suitable temperature for your nose and throat.
- Gargle regularly.
- Be sure to get enough sleep.

2. Advice on relieving cold symptoms

- Be sure to get enough sleep.
- Eat plenty of nutritious, easily digestible food.
- Take sufficient vitamins, minerals and water.
- Keep rooms at a suitable temperature and humidity level.

3. Advice on relieving constipation

- Attempt to evacuate the bowels regularly.
- Maintain regular dietary habits.
- Drink plenty of liquids.
- Try to get moderate exercise.
- Eat foods rich in dietary fiber (vegetables, beans, potatoes, seaweed, etc.) every day.

4. Advice on relieving diarrhea

- Get plenty of physical and mental rest, as well as adequate sleep.
- Drink more hot tea, soup, etc., than usual.
- Start eating small quantities of food that can be easily handled by the stomach and intestines.
- Keep your stomach area warm.

日本語

5.痔のアドバイス

- 毎日の入浴で血行をよくしましょう
- 野菜類、海藻類、果物など食物繊維を多く含んだ食品をとり、便通を整えましょう
- アルコール類や刺激物（からし、わさび等）を避けましょう
- 長時間同じ姿勢を続けず、適度に身体を動かしましょう

6.眼が疲れたときのアドバイス

- こめかみ、眉の上、目と眉の間、目の下にあるツボを刺激しましょう
- 手をよく洗い、目に直接指先が触れないようにしましょう

7.目薬の上手な使い方

- やや上を向いて、指で下のまぶたを下げ、まぶたの裏側にしずくを落とすようにしましょう
- 容器の先が目やまつげに触れないように注意しましょう

8.ものもらいのアドバイス

- まぶたをこすったり、目に刺激を与えないようにしましょう
- 過労を避け、十分な睡眠をとりましょう

英語

5. Advice on relieving hemorrhoids

- Take a hot bath daily to improve your blood circulation.
- Eat plenty of foods rich in dietary fiber, such as vegetables, seaweed and fruit, to promote bowel movement.
- Avoid alcoholic drinks and food that can irritate your stomach (mustard, wasabi, etc.).
- Avoid staying in one position for a long period of time (move or stretch periodically).

6. Advice on relieving eyestrain

- Stimulate pressure points at the temples, above the eyebrows, between the eyes and eyebrows, and under the eyes.
- Wash your hands well and be careful not to touch your eyes with your fingers.

7. Advice on the proper use of eye drops

- Look up slightly, pull down on the lower eyelid, and then allow the medication to drip onto the inside of the lower eyelid.
- Be careful not to touch eyes or eyelashes with the tip of the eye drop container.

8. Advice on relieving sties (hordeola)

- Do not rub the eyelids or irritate the eyes.
- Avoid physical strain and be sure to get sufficient sleep.



日本語

英語

9.肩こりのアドバイス

- 正しい姿勢を保つようにしましょう
- 長時間同じ姿勢を続けず、柔軟体操や深呼吸など適度に身体を動かしましょう
- 入浴剤などを使って、ゆっくりお風呂に入りましょう
- 片側だけ凝っていても、両方の肩をもみましょう
- 凝ったところを温めましょう

9. Advice on relieving stiff shoulders

- Always maintain good posture.
- Avoid staying in one position for a long period of time. Get periodic exercise/movement by stretching, doing deep-breathing exercises, etc.
- Take leisurely baths using bathing agents (bath powders, etc.).
- Massage both of the shoulders, even if the stiffness is only felt in one of the shoulders.
- Apply heat to the stiff areas of the shoulders.

10.乗り物酔いのアドバイス

- 乗り物に乗る前夜は、十分な睡眠をとりましょう
- 暴飲暴食や空腹は避けましょう
- ゆったりとした衣服を着ましょう
- 揺れが少ない席や窓際の席を選びましょう（進行方向に向かって座りましょう）
- 遠くの景色を見たり、外気にあたるようにしましょう
- おしゃべりなどで気を紛らわしましょう

10. Advice on preventing motion sickness

- Get adequate sleep the night before boarding a vehicle.
- Avoid excessive eating and drinking, but also do not ride with an empty stomach.
- Wear loose-fitting clothing.
- Choose a seat with a smooth ride, and a seat near a window. Sit in the direction of movement.
- Look at scenery in the distance and get plenty of fresh air.
- Distract yourself by talking, etc.

日本語

英語

11.水虫のアドバイス

- いつも乾燥を心がけ、なるべく素足で過ごしましょう
- 患部はいつも清潔にしましょう
- 毎日欠かさずクスリを使いましょう
- クスリはたっぷりを使いましょう
- 根気よく治療しましょう

11. Advice on relieving athlete's foot

- Always keep your feet dry, and go barefoot whenever possible.
- Always keep the affected areas clean.
- Use ointment daily, without fail, and apply a sufficient amount of ointment each time.
- Continue the treatment patiently and with perseverance.
- Treat patiently.

12.皮膚病のアドバイス

- 指輪や石けんなど皮膚の刺激物を取り除きましょう
- スキンケアを心がけましょう

12. Advice on relieving skin diseases

- Avoid anything that can irritate the skin, such as jewelry, soap, etc.
- Take good care of your skin.