

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。

スペイン語	134
ポルトガル語	138
タイ語	142
ベトナム語	146
フランス語	150

- 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

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

スペイン語

1. Consejos para la prevención del resfriado

- Cuando llega a casa, lávese bien las manos.
- Mantenga la temperatura y humedad adecuadas para las membranas mucosas de la nariz y la garganta, por ejemplo usando una mascarilla.
- No olvide hacer gárgaras
- Duerma lo suficiente

2. Consejos cuando tenga resfriado

- Duerma lo suficiente
- Consumir cantidades adecuadas de alimentos muy nutritivos y de fácil digestión.
- Tome suficientes vitaminas, minerales y agua.
- Mantenga la habitación caliente y mantenga el nivel de humedad correcto.

3. Consejos para el estreñimiento

- Tener la costumbre de ir al baño con regularidad
- Mantener una dieta regular
- Beba mucha agua
- Haga ejercicio moderado.
- Consuma alimentos ricos en fibra dietética (verduras, frijoles, patatas, algas, etc.) todos los días.

4. Consejos para la diarrea

- Intente descansar física y mentalmente y duerma lo suficiente.
- Beba más agua de lo habitual, como té o sopa caliente.
- Tome pequeñas cantidades, comenzando con alimentos que supongan una carga menor para el estómago y los intestinos.
- No deje que se enfríe el estómago



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

スペイン語

5. Consejos para las hemorroides

- Mejorar la circulación sanguínea tomando un baño diario
- Consuma alimentos ricos en fibra dietética, como verduras, algas y frutas, para mejorar las deposiciones.
- Evitar el alcohol y los alimentos estimulantes (mostaza, wasabi, etc.)
- No permanezcas en la misma posición durante largos períodos de tiempo y mueva su cuerpo adecuadamente.

6. Consejos para ojos cansados

- Estimule los puntos de presión en las sienes, encima de las cejas, entre los ojos y las cejas y debajo de los ojos.C515
- Lávese bien las manos y evite tocarse los ojos con las yemas de los dedos.

7. Cómo utilizar correctamente las gotas para los ojos

- Mire ligeramente hacia arriba y baje el párpado inferior con el dedo para que las gotas caigan en la parte posterior del párpado.
- Tenga cuidado de no dejar que la punta del recipiente toque sus ojos o pestañas.

8. Consejos sobre orzuelos

- Evite frotarse los párpados o irritarse los ojos.
- Evite el exceso de trabajo y duerma lo suficiente

日本語

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
- 凝ったところを温めましょう

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

スペイン語

9. Consejos para hombros rígidos

- Asegúrate de mantener una postura correcta.
- No permanezca en la misma posición durante largos períodos de tiempo; intente mover el cuerpo moderadamente, como haciendo ejercicios de flexibilidad o respirando profundamente.
- Tome un baño relajante con sales de baño, etc.
- Masajee ambos hombros aunque tenga rígido solo un lado.
- Mantenga caliente las zonas rígidas del hombro.

10. Consejos sobre el mareo

- Duerma lo suficiente la noche antes de viajar en algún vehículo.
- Evite el consumo excesivo de alcohol y el hambre.
- Lleve ropa holgada
- Elija un asiento con menos sacudidas o un asiento cerca de la ventana (siéntese mirando en la dirección de la marcha)
- Intente mirar paisajes lejanos y tomar un poco de aire fresco.
- Distráigase hablando, etc.



日本語

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
- クスリはたっぷりと使いましょう
- 根気よく治療しましょう

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

スペイン語

11. Consejos sobre el pie de atleta

- Mantenga siempre los pies secos y ande descalzo en lo posible.
- Mantenga siempre limpia la zona afectada.
- Use medicamentos todos los días sin falta
- Use cantidad abundante de medicamento
- Tratar con paciencia

12. Consejos sobre enfermedades de la piel

- Quítese los accesorios que pueden dar irritación como un anillo y elimine restos de jabón, etc.
- Intente cuidarse bien su piel

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

ポルトガル語

1. Conselhos para prevenção de resfriados

- Ao chegar em casa, lave bem as mãos
- Manter a temperatura e a umidade adequadas para as membranas mucosas do nariz e da garganta, usando máscaras.
- Fazer gargarejo
- Dormir o suficientemente bem

2. Conselhos para quando pegar um resfriado

- Dormir o suficiente bem
- Coma quantidades adequadas de alimentos altamente nutritivos e de fácil digestão.
- Tome vitaminas, minerais e água suficientes
- Mantenha o ambiente aquecido e umidifique-o adequadamente.

3. Conselhos para constipação

- defecações regulares
- dieta regular
- Beber bastante água
- Realizar exercícios moderados
- Coma diariamente alimentos ricos em fibra vegetal (legumes, feijão, batata, algas marinhas, etc.)s.

4. Conselhos sobre diarreia

- Certifique-se de estar fisicamente e mentalmente repousado e de dormir o suficiente.
- Beba líquidos como chá quente ou sopas, mais do que o habitual,.
- Coma pequenas quantidades de alimentos que sejam menos pesados para o estômago e intestino.
- Não deixe seu estômago esfriar



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

ポルトガル語

5. Conselhos sobre hemorróidas

- Melhore a circulação sanguínea tomando um banho diário
- Coma alimentos ricos em fibras vegetais, como legumes, algas marinhas e frutas, para melhorar os movimentos intestinais.
- Evite álcool e estimulantes (mostarda, wasabi, etc.)
- Não fique na mesma posição por longos períodos e movimente o corpo de maneira adequada.

6. Conselhos para vista cansada

- Estimular pontos de pressão nas têmporas, acima das sobrancelhas, entre os olhos e as sobrancelhas e sob os olhos.
- Lave bem as mãos e evite tocar as pontas dos dedos diretamente nos olhos.

7. Como usar colírios corretamente

- Olhe ligeiramente para cima e abaixe a pálpebra inferior com o dedo para que as gotas caiam na parte interna da pálpebra.
- Tome cuidado para não deixar a ponta do recipiente tocar seus olhos ou cílios.

8. Conselhos sobre terçol

- Evite esfregar as pálpebras ou irritar os olhos.
- Evite excesso de trabalho e durma o suficiente

日本語

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
- 凝ったところを温めましょう

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

ポルトガル語

9. Conselhos para ombros rígidos

- Certifique-se de manter uma postura correta
- Não fique na mesma posição por longos períodos; tente movimentar o corpo moderadamente, como fazer exercícios de flexibilidade ou respire fundo.
- Tomar um banho relaxante com sais de banho, etc.
- Mesmo que apenas um lado do ombro esteja rígido, tente massagear ambos os lados.
- Aquecer as áreas rígidas

10. Conselhos sobre enjôo

- Durma o suficiente na noite anterior ao passeio.
- Evite consumo excessivo de álcool e fome
- Use roupas confortáveis
- Escolher um assento com menos sacudido ou um assento próximo à janela (sente-se nos bancos da frente)
- Observar paisagens distantes e tome um pouco de ar fresco.
- Distrair conversando etc.



日本語

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
- クスリはたっぷりと使いましょう
- 根気よく治療しましょう

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

ポルトガル語

11. Conselhos sobre micose, pé de atleta

- Manter sempre os pés secos e ande descalço o quanto possível.
- Manter sempre a área afetada limpa
- Usar medicamentos diariamente
- Usar quantidade suficiente do medicamento
- Tratar com paciência

12. Conselhos sobre doenças da pele

- prevenir irritações na pele com uso de sabonetes , evitar anéis
- Cuidar da pele

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

タイ語

1. คำแนะนำในการป้องกันหวัด

- ล้างมือให้สะอาดเมื่อกลับมาจากข้างนอก
- รักษาอุณหภูมิและความชื้นของจมูกและลำคอให้เหมาะสมโดยการสวมหน้ากากอนามัย เป็นต้น
- กลั้วคออย่างสม่ำเสมอ
- นอนหลับให้เพียงพอ

2. ข้อแนะนำเมื่อเป็นหวัด

- นอนหลับให้เพียงพอ
- รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและย่อยง่ายในปริมาณที่เหมาะสม
- รับประทานวิตามิน แร่ธาตุ และดื่มน้ำให้เพียงพอ
- ทำให้อากาศอบอุ่นและปรับความชื้นให้เหมาะสม

3. คำแนะนำเรื่องอาการท้องผูก

- ถ่ายอุจจาระอย่างสม่ำเสมอให้เป็นกิจวัตร
- รับประทานอาหารที่เหมาะสมให้เป็นกิจวัตร
- ดื่มน้ำมากๆ
- ออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสม
- รับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง (ผัก ถั่ว มันฝรั่ง สาหร่าย ฯลฯ) ทุกวัน

4. คำแนะนำเมื่อเกิดอาการท้องร่วง

- ดูแลการพักผ่อนทั้งกายและใจ นอนหลับให้เพียงพอ
- ดื่มน้ำอุ่น เช่น ชาร้อนหรือซูป ให้มากกว่าปกติ
- รับประทานในปริมาณเล็กน้อยโดยเริ่มจากอาหารที่มีภาระต่อกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กน้อย (ย่อยง่าย)
- ไม่ปล่อยให้ช่วงท้องเย็น (ทำช่วงท้องให้อบอุ่นอยู่เสมอ)



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

タイ語

5. คำแนะนำเกี่ยวกับโรคริดสีดวงทวาร

- เพิ่มการไหลเวียนโลหิตด้วยการอาบน้ำแช่น้ำอุ่นทุกวัน
- รับประทานอาหารที่มีเส้นใยอาหารสูง เช่น ผัก สำหรับรายละเอียด และผลไม้ เพื่อช่วยให้การขับถ่ายดีขึ้น
- หลีกเลี่ยงแอลกอฮอล์และอาหารที่มีรสเผ็ด ชุน (มีสตาร์ด วาซาบิ ฯลฯ)
- อย่าอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน ขยับเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ

6. ข้อแนะนำเมื่อมีอาการเมื่อยล้าดวงตา

- กระตุ้นจุดกดบนขมับ เหนือคิ้ว ระหว่างตา คิ้ว และใต้ตา
- ล้างมือให้สะอาดและหลีกเลี่ยงการใช้ปลายนิ้วสัมผัสดวงตาโดยตรง

7. การใช้ยาหยอดตาอย่างถูกวิธี

- เงยหน้าขึ้นเล็กน้อยและใช้นิ้วลดเปลือกตาล่างลงเพื่อให้หยดตกลงไปที่ด้านในเปลือกตา
- ระวังอย่าให้ปลายภาชนะสัมผัสกับดวงตาหรือขนตาของคุณ

8. คำแนะนำเมื่อเป็นตากุ้งยิง

- หลีกเลี่ยงการขยี้ตาหรือทำให้ดวงตาระคายเคือง
- หลีกเลี่ยงการทำงานมากเกินไปและนอนหลับให้เพียงพอ

日本語

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

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

タイ語

9. ข้อแนะนำสำหรับคนปวดไหล่

- โปรตรักษาท่าทางของร่างกาย (เช่น การนั่ง การเดิน) ให้ถูกต้องเหมาะสม
- อย่าอยู่ในท่าเดิมเป็นเวลานาน พยายามขยับร่างกายอย่างสม่ำเสมอ เช่น การยืดเหยียดหรือหายใจเข้าลึก ๆ
- อาบน้ำผ่อนคลายโดยการแช่น้ำอุ่นหรือแช่เกลืออาบน้ำอุ่น เป็นต้น
- ปวดไหล่ทั้งสองข้างแม้จะมีอาการปวดเพียงด้านเดียว
- กรุณาประคบร้อนส่วนที่ปวด แข็งเกร็ง

10. คำแนะนำเกี่ยวกับอาการเมารถ

- นอนหลับให้เพียงพอในคืนก่อนที่จะเดินทาง
- หลีกเลี่ยงการกินดื่มที่มากหรือน้อยเกินไป (หลีกเลี่ยงการเดินทางช่วงท้องแน่นหรือท้องว่าง)
- สวมเสื้อผ้าหลวมๆ
- เลือกที่นั่งที่มีการสั่นน้อยหรือนั่งใกล้หน้าต่าง (นั่งหันหน้าไปทางเดียวกับการเคลื่อนที่ของยานพาหนะ)
- มองวิวทัศนระยะไกลและสูดรับอากาศจากภายนอก
- เบี่ยงเบนความสนใจด้วยการพูดคุยกับเพื่อนร่วมทาง เป็นต้น



日本語

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
- クスリはたっぷりと使いましょう
- 根気よく治療しましょう

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

タイ語

11. คำแนะนำเกี่ยวกับโรคน้ำกัดเท้า

- หมั่นรักษาเท้าให้แห้งและใช้เท้าเปล่าให้มากที่สุด
- รักษาบริเวณที่มีอาการให้สะอาดอยู่เสมอ
- ทายาทุกวัน
- ทายาในหน้าทั่วถึงและเพียงพอ
- โปรดทายาอย่างต่อเนื่องและอดทน

12. คำแนะนำเกี่ยวกับโรคผิวหนัง

- กรณหาลึกเลี่ยงการใช้สิ่งทีระคายเคืองผิวหนัง เช่น แหวนและสบู่นั้น
- กรณหใส่ใจดูแลผิวด้วยนะคะ/ครับ

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

ベトナム語

1. Biện pháp phòng chống cảm lạnh

- Khi từ bên ngoài trở về nhà, cần rửa tay thật sạch.
- Duy trì nhiệt độ và độ ẩm thích hợp cho niêm mạc mũi và cổ họng, chẳng hạn như đeo khẩu trang.
- Súc miệng thường xuyên
- Ngủ đủ giấc

2. Lời khuyên khi bị cảm lạnh

- Ngủ đủ giấc
- Ăn đủ lượng thức ăn giàu dinh dưỡng, dễ tiêu hóa
- Cung cấp đầy đủ vitamin, khoáng chất và nước cho cơ thể
- Giữ ấm phòng và tạo độ ẩm thích hợp.

3. Lời khuyên khi bị táo bón

- Đi đại tiện đều đặn và đúng giờ
- Ăn uống điều độ
- Uống nhiều nước
- Vận động nhẹ nhàng
- Ăn thực phẩm chứa nhiều chất xơ (kê, đậu, khoai, rong biển, v.v.) mỗi ngày.

4. Lời khuyên khi bị tiêu chảy

- Hãy ngủ đủ giấc để tinh thần và thể chất được đảm bảo.
- Uống nhiều nước hơn bình thường, chẳng hạn như trà nóng hoặc súp.
- Ăn một lượng nhỏ thức ăn ít gây gánh nặng cho dạ dày và ruột.
- Không để bụng bị lạnh.



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

ベトナム語

5. Lời khuyên khi bị trĩ

- Cải thiện lưu thông máu bằng cách ngâm bồn hàng ngày.
- Ăn thực phẩm giàu chất xơ như rau, rong biển và hoa quả để cải thiện tình trạng phân.
- Tránh uống rượu và ăn gia vị cay (mù tạt, wasabi, v.v.)
- Vận động nhẹ nhàng và không giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài.

6. Lời khuyên khi mỏi mắt

- Kích thích các huyết ở thái dương, phía trên lông mày, giữa mắt và lông mày, dưới mắt.
- Rửa tay thật sạch và tránh chạm trực tiếp đầu ngón tay vào mắt.

7. Cách sử dụng thuốc nhỏ mắt đúng cách

- Ngược lên một chút và dùng ngón tay hạ mí mắt dưới xuống để giọt thuốc nhỏ mắt rơi xuống phía sau mí mắt.
- Cần thận không để đầu lọ chạm vào mắt hoặc lông mi.

8. Lời khuyên khi bị lệo/chấp

- Tránh dụi mí mắt hoặc gây kích ứng mắt.
- Ngủ đủ giấc và tránh làm việc quá sức.

日本語

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
- 凝ったところを温めましょう

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

ベトナム語

9. Lời khuyên khi đau mỏi vai gáy

- Đảm bảo duy trì tư thế đúng.
- Cố gắng vận động nhẹ nhàng, chẳng hạn như tập các bài tập tăng sự dẻo dai và hít thở sâu, tránh giữ nguyên tư thế trong thời gian dài
- Tắm bồn thư giãn bằng muối tắm, v.v.
- Xoa bóp cả hai vai cho dù chỉ đau nhức một bên vai.
- Giữ ấm vùng bị căng cứng.

10. Lời khuyên khi say tàu xe

- Ngủ đủ giấc vào đêm trước khi lên xe.
- Tránh ăn uống quá no và không để bụng đói.
- Mặc quần áo rộng rãi.
- Chọn chỗ ngồi ít rung lắc hoặc chỗ ngồi gần cửa sổ (ngồi hướng mặt về phía trước).
- Ngắm nhìn khung cảnh xa xa và tận hưởng khí trời.
- Hãy đánh lạc hướng bản thân bằng cách nói chuyện, v.v.



日本語

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
- クスリはたっぷりと使いましょう
- 根気よく治療しましょう

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

ベトナム語

11. Lời khuyên khi bị nấm da chân

- Luôn giữ chân khô ráo và đi chân trần nhiều nhất có thể.
- Luôn giữ sạch vùng da bị tổn thương.
- Sử dụng thuốc đều đặn.
- Sử dụng nhiều thuốc.
- Kiên nhẫn điều trị.

12. Lời khuyên khi mắc các bệnh về da

- Loại bỏ các vật gây kích ứng da như nhẫn và xà phòng.
- Chăm sóc da thường xuyên (skincare).

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

フランス語

1. Conseils pour prévenir le rhume

- Lorsque vous revenez chez vous, lavez-vous soigneusement les mains
- Maintenez une température et une humidité appropriées pour les muqueuses de votre nez et de votre gorge, par exemple en portant un masque.
- Se gargariser
- Dormir suffisamment

2. Conseils en cas de rhume

- Dormir suffisamment
- Manger des quantités appropriées d'aliments hautement nutritifs et faciles à digérer.
- Consommer suffisamment de vitamines, de minéraux et d'eau
- Garder votre pièce chaude et humidifiez-la de manière appropriée.

3. Conseils contre la constipation

- Aller régulièrement aux toilettes
- Manger régulièrement
- Boire beaucoup d'eau
- Faire de l'exercice, modérément
- Manger chaque jour des aliments riches en fibres alimentaires (légumes, haricots, pommes de terre, algues, etc.).

4. Conseils en cas de diarrhée

- Prendre soin de son physique et de son mental et dormir suffisamment.
- Boire plus d'eau que d'habitude, comme du thé chaud ou de la soupe
- Manger de petites quantités, en commençant par des aliments qui pèsent moins sur l'estomac et les intestins.
- Ne pas laisser son estomac se refroidir



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

フランス語

5. Conseils sur les hémorroïdes

- Améliorer la circulation sanguine en prenant un bain quotidien
- Manger des aliments riches en fibres alimentaires comme les légumes, les algues et les fruits pour améliorer les selles.
- Éviter l'alcool et les stimulants (moutarde, wasabi, etc.)
- Ne pas rester dans la même position pendant de longues périodes et bouger son corps de manière appropriée.

6. Conseils quand vos yeux sont fatigués

- Stimuler les points de pression au niveau des tempes, au-dessus des sourcils, entre les yeux et les sourcils et sous les yeux.
- Lavez-vous soigneusement les mains et évitez de toucher directement vos yeux du bout des doigts.

7. Comment utiliser correctement les gouttes pour les yeux

- Lever légèrement la tête et abaisser la paupière inférieure avec un doigt pour que les gouttelettes tombent sur l'arrière de la paupière.
- Veiller à ne pas laisser le bout du récipient toucher les yeux ou les cils.

8. En cas d'orgelet

- Éviter de vous frotter les paupières ou de vous irriter les yeux.
- Évitez le surmenage et dormir suffisamment

日本語

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
- 凝ったところを温めましょう

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

フランス語

9. Conseils pour le dos

- Assurez-vous de maintenir une posture correcte
- Ne pas rester dans la même position pendant de longues périodes ; essayer de bouger son corps modérément, faire des exercices d'assouplissement ou prendre de profondes respirations.
- Prendre un bain relaxant avec des sels de bain, etc.
- Même si un seul côté est contracté, essayez de masser les deux épaules.
- Réchauffer les zones contractées

10. Conseils sur le mal des transports

- Dormir suffisamment la nuit avant des transports.
- Éviter la consommation excessive d'alcool et la faim
- Porter des vêtements amples
- Choisir un siège avec moins de secousses ou un siège près de la fenêtre (assis face au sens de la marche)
- Regarder des paysages lointains et prendre l'air.
- Se distraire en parlant, etc.



日本語

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
- クスリはたっぷりと使いましょう
- 根気よく治療しましょう

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

フランス語

11. Conseils pour les pieds d'athlète

- Garder toujours les pieds au sec et marcher pieds nus autant que possible.
- Garder toujours la zone affectée propre
- Utiliser bien tous les jours les médicaments/crèmes prescrits.
- Appliquer une bonne quantité de médicament/crème.
- être patient

12. Conseils sur les maladies de peau

- Éliminer les irritants cutanés tels que les bagues et le savon
- Prendre bien soin de sa peau