

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

冷え性で悩んでいる人必見！

冷え性対策でこの冬を乗り越えよう！

Nếu là người dễ bị lạnh, bạn cần phải xem ngay bài viết này!

Cùng vượt qua mùa đông lạnh với các biện pháp cải thiện tình trạng này nhé!

「冬になると冷え性が辛くて…」という声をよく聞きます。冷え性のタイプは大きく分けて4つに分かれます。タイプ別にみて対策を立てていきましょう。

あなたはどのタイプ？あなたの冷え性タイプをチェック！

Tôi vẫn thường nghe người ta nói rằng “Vào mùa đông thì cơ thể dễ bị nhiễm lạnh càng khó chịu hơn...”. Các chứng lạnh cơ thể được chia thành bốn loại. Chúng ta hãy cùng thực hiện biện pháp để đối phó với từng loại lạnh nhé!

Liệu bạn thuộc loại lạnh nào? Cùng tôi kiểm tra các loại cơ thể dễ nhiễm lạnh thôi nào!

「末端型」冷え性 Chứng lạnh “Lạnh đầu mút”

手や足の先が冷えるタイプです。このタイプの主な原因は、血流の悪さで特に女性に多いのが特徴です。筋肉量が少なく体脂肪率が高いことや、生理による血行不良や自律神経の乱れが影響していると言われています。日々のストレスによっても血流が悪くなります。仕事などで生じたストレスを解消できないまましていると、身体に血を行き渡らせる自律神経が乱れてしまいます。また、寝る前にスマホやタブレットを操作していると交感神経を高め、血流が流れにくくなる原因といわれています。

Đây là cơ thể hay bị lạnh đầu bàn chân, bàn tay. Nguyên nhân chính của loại này là máu lưu thông kém, đặc biệt phổ biến ở phụ nữ. Đây là ảnh hưởng bởi lượng cơ bắp ít và lượng mỡ trong cơ thể cao hoặc do ảnh hưởng bởi kinh nguyệt dẫn đến lưu thông máu kém và rối loạn các dây thần kinh tự chủ. Máu lưu thông trong cơ thể cũng bị kém đi do căng thẳng tích tụ hàng ngày. Nếu không giải tỏa được căng thẳng do công việc thì các dây thần kinh tự chủ bơm máu cho cơ thể sẽ bị rối loạn. Ngoài ra, người ta còn cho rằng việc sử dụng điện thoại hoặc máy tính bảng trước khi đi ngủ sẽ làm tăng các dây thần kinh giao cảm và khiến máu khó lưu thông.

「末端型」冷え性の対策方法 Biện pháp chống Chứng “Lạnh đầu mút”

手や足の先など末端が冷えやすい場合は、きちんとした食事をとることが大切です。過度なダイエットはせず、食事量と栄養バランスを考える必要があります。とりわけ根菜や生姜などの食品は栄養価があり、身体も温めてくれるので食事に取り入れてみてください。食事の他には、お風呂につかることも有効です。からだをポカポカ温めてくれるだけでなく、心身をリラックスさせて血流を良くしてくれます。寝る前1時間はスマホを触らない習慣をつけましょう。

Trong trường hợp tay chân dễ bị lạnh, bạn cần phải ăn uống đầy đủ. Không nên ăn kiêng quá mức mà cần phải cân nhắc đến chế độ ăn cân bằng lượng thức ăn và chất dinh dưỡng. Đặc biệt, hãy ăn các thực phẩm có chức năng làm ấm cơ thể và có giá trị dinh dưỡng như rau củ, gừng,... Ngoài việc ăn uống thì việc tắm bồn cũng rất có hiệu quả. Nó không chỉ giúp làm ấm cơ thể mà còn giúp tinh thần thư giãn, cải thiện sự lưu thông máu. Và đừng quên tập thói quen không chạm vào điện thoại trước khi ngủ 1 tiếng.

「内臓型」冷え性 Chứng lạnh “nội tạng”

お腹が冷えるといった場合はこのタイプになります。寒い場所で太ももや二の腕が冷えやすいのも特徴です。

「内臓型」冷え性は内臓に血液がきちんと行き渡らないことが原因と考えられています。からだの表面に現れる冷え性ではないので最初は自覚しにくいですが、内臓の働きが悪くなる可能性があります。湯船に浸からずシャワーのみですませる、薄着が多い、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎることが原因と考えられています。

Đây là trường hợp bụng bị lạnh. Ngoài ra còn có đặc điểm là đùi và cánh tay cũng rất dễ bị buốt khi ở nơi lạnh

Cơ thể lạnh “nội tạng” có nguyên nhân là do dòng máu đến các cơ quan nội tạng không được lưu thông tốt. Vì không phải là sự lạnh lẽo xuất hiện trên bề mặt cơ thể nên ban đầu bạn sẽ khó nhận biết, nhưng chức năng của các cơ quan nội tạng có thể bị suy giảm. Nguyên nhân chính dẫn đến tình trạng này là do bạn chỉ tắm bằng vòi hoa sen chứ không ngâm bồn, thường xuyên mặc quần áo mỏng hay ăn quá nhiều đồ ăn, đồ uống lạnh.

「内臓型」冷え性の対策方法 Biện pháp chống chứng lạnh “nội tạng”

内臓を温めることが肝心です。冷たいものは内臓を冷やす原因となりますので、なるべく温かい食べ物や飲み物をとるようにし、冷たいものは控えると良いです。湯船に浸かりからだを温めることも効果的です。

Điều quan trọng nhất là phải làm ấm các cơ quan nội tạng. Thức ăn lạnh có thể làm các cơ quan nội tạng của bạn dễ bị nhiễm lạnh, vì vậy hãy cố gắng ăn thức ăn và đồ uống ấm nóng. Ngâm mình trong bồn tắm để làm ấm cơ thể cũng rất hiệu quả.

「下半身型」冷え性　　Chứng lạnh “Dạng nửa người dưới”

ふくらはぎやお尻など、腰から下が冷えやすくなるタイプがこの「下半身型」冷え性です。

このタイプの原因としては下半身の血流の流れにあると考えられています。長時間座ったままや、同じ姿勢を取り続けると下半身の筋肉が硬直します。それによって下半身の血行が悪くなり、冷えにつながってしまうといわれています。また運動不足による下半身の筋力低下も、「下半身型」冷え性の原因になると考えられていますので、日頃から適度な運動を意識して行うようにしましょう。

Đây là dạng khiến bạn dễ bị lạnh các phần từ thắt lưng trở xuống chẳng hạn như bắp chân, mông,... Nguyên nhân của loại này được cho là do dòng chảy của máu ở phần dưới cơ thể. Nếu bạn ngồi hoặc giữ nguyên một tư thế trong thời gian dài, các cơ phần dưới cơ thể sẽ bị căng cứng. Điều này làm cho máu lưu thông kém đi ở phần dưới cơ thể dẫn đến cảm lạnh. Ngoài ra sức mạnh cơ bắp phần thân dưới bị suy nhược do ít vận động cũng được cho là nguyên nhân khiến phần thân dưới dễ bị lạnh, vì vậy bạn cũng nên chú ý vận động hàng ngày.

「下半身型」冷え性の対策方法　　Biện pháp chống “Lạnh dạng nửa thân dưới”

下半身部分が冷える時は、ふくらはぎやお尻を鍛えるなど適度な運動を行うことが効果的です。お尻のところにある筋肉「梨状筋」を鍛えることによって、下半身への血液の流れを良くすることができます。また下半身を冷やさないう、服装もなるべく暖かい服装にするよう心がけましょう。おしやれを優先して薄着にされる方もいるかもしれませんが、冷え性を緩和したいのであれば暖かい服装をおすすめします。おなか、足首を温めるようにしましょう。

Khi phần dưới cơ thể bị lạnh, việc vận động vừa phải như tập thể dục cho bắp chân và mông sẽ rất hiệu quả. Bằng cách tập luyện “cơ hình quả lê” ở mông, bạn có thể cải thiện dòng máu đến phần dưới cơ thể. Ngoài ra, hãy mặc quần áo ấm nhất có thể để không làm phần thân dưới bị lạnh. Có thể bạn ưu tiên thời trang hơn và mặc quần áo mỏng, đẹp nhưng nếu bạn muốn cải thiện chứng bị lạnh này thì nên mặc quần áo ấm. Hãy làm ấm bụng và mắt cá chân của bạn.

「全身型」冷え性　　Chứng lạnh “Dạng toàn thân”

体温が低く、季節や天候に関係なく寒さを感じるタイプ。身体の内側と外側の両方に寒さを感じやすいのが特徴といわれています。筋力が少ない方、生活の中で運動を

する習慣のない方に起こりやすいと言われていています。筋力不足や基礎代謝量の少なさにより、からだのエネルギーを作り出す栄養素が足りていないため、血流が悪くなり、冷えにつながりやすいと言われていています。

Là dạng lạnh mà cơ thể có thân nhiệt thấp, cảm thấy lạnh bất kể loại khí hậu hay thời tiết nào. Dạng lạnh này có đặc tính là dễ cảm thấy lạnh cả bên trong và ngoài cơ thể. Người ta cho rằng nó có nhiều khả năng xảy ra ở những người có sức lực cơ bắp kém, những người không có thói quen tập thể dục hàng ngày. Sức cơ bắp không đủ và lượng trao đổi chất ít sẽ khiến cho lượng chất dinh dưỡng sản sinh ra năng lượng cho cơ thể không đủ, đó là nguyên nhân dẫn đến việc máu lưu thông kém và dễ bị lạnh.

「全身型」冷え性の対策方法 Biện pháp chống “Lạnh dạng toàn thân”

身体全身が冷える時は、基礎代謝量を上げることが重要です。生活の中で散歩やストレッチをするなど、運動を習慣づけ、筋肉を鍛えるようにしましょう。筋肉を鍛えることで基礎代謝が良くなり、からだ全体に血が巡りやすくなります。からだから熱を逃さないように、厚着をして体温を保持する。また、温かい食べ物や飲み物をとる工夫も必要です。

Khi bị lạnh toàn thân thì điều quan trọng là phải tăng tỷ lệ trao đổi chất cơ bản. Hãy tập thói quen tập thể dục hàng ngày như đi bộ, giãn cơ,... để tập luyện cơ bắp. Bằng cách tập luyện cơ bắp, sự trao đổi chất cơ bản của bạn sẽ được cải thiện và giúp dòng máu lưu thông khắp cơ thể trở nên dễ dàng hơn. Để không cho nhiệt thoát ra ngoài, bạn hãy mặc quần áo ấm để duy trì nhiệt độ. Ngoài ra cố gắng ăn các đồ ăn, đồ uống nóng cũng rất cần thiết.

まとめ Tóm tắt

冷え性は様々な身体の不調を引き起こします。冷え性の代表的な原因は、

①筋力の低下による基礎代謝の低下

②自律神経の乱れ

③間違った食習慣 の3つです。

・冷え性は症状によっておおよそ4タイプに分類され、全身冷え性タイプは深刻です。

・ふくらはぎの筋肉を鍛えることで下半身の血流改善になります。

・40℃以下のぬるま湯で10～15分の全身浴が効果的です。毎日行うことをお勧めします。

・ダイエットや偏った食事・朝食抜きはNG。からだを温める食事を積極的に取ってください。

・起床してからコップ1杯の白湯を飲むこともオススメです。からだが温まります。

からだをあたため、健康なからだを作りましょう。できることから始めていきましょう！

Chứng dễ bị lạnh sẽ gây ra nhiều triệu chứng khiến cơ thể bị bệnh,

không khỏe. 3 nguyên nhân điển hình dẫn đến việc cơ thể dễ bị lạnh là:

- ① Giảm chuyển hóa cơ bản do giảm sức mạnh cơ bắp
- ② Rối loạn các dây thần kinh tự chủ
- ③ Có thói quen ăn uống sai lầm.

・ Chứng dễ bị lạnh được phân thành 4 loại theo triệu chứng, bị lạnh dạng toàn thân rất nghiêm trọng.

・ Bằng cách luyện tập cơ bắp chân, dòng máu ở phần dưới cơ thể sẽ lưu thông tốt hơn.

・ Ngâm người trong nước ấm ở nhiệt độ dưới 40℃ từ 10 đến 15 phút sẽ rất có lợi. Chúng tôi khuyên bạn nên làm điều đó mỗi ngày.

・ Ăn kiêng hoặc có bữa ăn không cân bằng dinh dưỡng, bỏ bữa sáng rất không tốt. Nên tích cực ăn các món ăn giúp làm ấm cơ thể.

・ Bạn cũng nên uống một cốc nước nóng sau khi thức dậy. Nó sẽ giúp cơ thể ấm lên.

Hãy làm ấm cơ thể và tạo nên một cơ thể khỏe mạnh bằng cách thực hiện những việc mà bạn có thể ngay bây giờ nhé!