今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

冬の乾燥から肌を守り、皮膚トラブルを回避しましょう！

Tránh khỏi những vấn đề về da và bảo vệ làn da khỏi sự khô hanh mùa đông!

２月の気候は日本では昔から三寒四温と言われ、周期的に寒い日と暖かい日が繰り返しやってくる時期です。それに加え、空気の乾燥がピークを迎えます。強い風が吹く日も多く、花粉やホコリの飛散量も増加します。花粉やホコリなどによる外的刺激は誰のお肌にとっても悪い影響を与えやすく、かゆみなどのトラブルが発生しやすくなるので、肌トラブルの種類や対処を知ってこの時期を乗り越えましょう。

Từ xa xưa, thời tiết vào tháng 2 tại Nhật được biết đến với hiện tượng ″Ba ngày lạnh, bốn ngày ấm″. Đây là khoảng thời gian mà các ngày lạnh và ngày ấm sẽ luân phiên lặp lại theo chu kỳ. Thêm vào đó, độ khô của không khí cũng sẽ lên đỉnh điểm. Nhiều thời điểm gió sẽ thổi rất mạnh khiến lượng phấn hoa và bụi bay trong không khí cũng tăng lên. Những kích thích bên ngoài từ phấn hoa hay bụi cũng sẽ dễ gây nên những ảnh hưởng xấu đến làn da của mỗi người, các vấn đề về da như ngứa cũng sẽ dễ dàng phát sinh hơn, vì thế hãy cùng chúng tôi tìm hiểu về các vấn đề về da cũng như cách đối phó với nó để vượt qua thời kỳ này nhé.

乾燥に注意！

一番の敵はやっぱり乾燥！２月の空気は１月と同様に乾燥が激しく、お肌の水分量も著しく低下します。「粉が吹く、赤みを帯びる、潤いがなくカサカサする」といった乾燥による肌トラブルも多発します。また、マスクをつけているのでこすれたりして肌荒れするなんてこともあります。

Kẻ thù số một của làn da là sự khô hanh! Không khí của tháng 2 cũng sẽ khô hanh giống như tháng 1, lượng nước ở da giảm đi rõ rệt. Rất nhiều vấn đề về da do khô hanh sẽ phát sinh như ″Xuất hiện nhiều tế bào sừng trắng trên về mặt da, ửng đỏ, da thiếu độ ẩm, khô khốc″. Ngoài ra việc đeo khẩu trang thường xuyên cũng có thể khiến da trở nên thô ráp do bị chà xát nhiều.

冬の肌トラブルは、気温と湿度の低下によって引き起こされます。冬は肌の水分量が減少し、この時期は肌の新陳代謝が低下するのでハリがない、キメが乱れる、透明感がないといった肌の状態になりがちです。その原因が、手足などの末梢血流の低下です。夏は体を冷やすために、皮膚表面の血流を増やし、汗をかいて熱を放出しようとしますが、冬は気温の低下と共に体温も下がらないようにエネルギーを燃やし、体温を維持しようとします。さらに皮膚の表面や手足の末梢部分は、体温を奪われないように血流を調節するので肌細胞の新陳代謝が低下するのです。

Các vấn đề về da vào mùa đông sẽ xuất hiện nếu nhiệt độ và độ ẩm giảm. Vào mùa đông, lượng nước trong da sẽ giảm đi, quá trình trao đổi chất trên da giảm sẽ dẫn đến trình trạng da không được săn chắc, bị sần sùi và không có cảm giác sạch. Nguyên nhân của nó là do lưu lượng máu ngoại biên của tay chân bị giảm xuống. Vào mùa hè, để làm mát cơ thể, lượng máu dưới bề mặt da sẽ được tăng lên, làm thoát mồ hôi để tản nhiệt ra khỏi cơ thể. Ngược lại khi nhiệt độ giảm xuống vào mùa đông, để nhiệt độ của cơ thể không bị giảm xuống theo thì cơ thể phải đốt cháy năng lượng giúp duy trì thân nhiệt. Ngoài ra để các bộ phận ngoại biên như bề mặt da và tay chân không làm mất thân nhiệt thì lưu lượng máu sẽ được điều hoà nên sự trao đổi chất tại tế bào da giảm đi.

ー 対処方法 Biện pháp đối phó ー

潤いを持続させる Duy trì độ ẩm

この時期の肌は、化粧水や美容液の保湿だけでは追いつきません！保湿をしたら保護力が高いクリームで肌を守ると効果的です。パックもよいでしょう。気温の低下や運動不足による体の冷えによって血行が悪くなると、血液は肌に酸素や栄養を運びにくくなり、クマが目立ちやすくなり顔がくすんだりします。対処方法は、ホットタオルで血行を促します。タオルを熱めのお湯で濡らす（火傷に注意）または、濡らしたタオルを巻いて耐熱皿に乗せレンジで1分ほど温めます。これを洗顔前に 30 秒～1分、顔の上にのせるだけで血行がよくなります。また、乾燥による肌のバリア機能の低下によって、ニキビの原因である角栓がつまりやすくなり、頬や口まわりといった U ゾーンに大人ニキビができる可能性もあります。対処方法は、肌の保湿を強化することです。冬のニキビは乾燥が原因の事が多いので、普段使っているものより保湿力の高い化粧水や乳液に変えてみるとよいでしょう。また洗顔時にゴシゴシするのは症状を悪化させる可能性があるので、洗顔料をしっかり泡立てて洗うようにするとよいです。皮膚が薄い目元や口元は乾燥が進みやすいので、しっかり保護しましょう。

Sử dụng nước hoa hồng hay sữa dưỡng để dưỡng ẩm sẽ không thể đủ cho làn da của mùa này! Sau khi dưỡng ẩm, bạn nên bảo vệ da bằng kem dưỡng có tính bảo vệ cao. Đắp mặt nạ cũng là một trong những cách rất tốt. Khi tuần hoàn máu kém đi do chứng lạnh cơ thể từ việc nhiệt độ giảm hay ít vận động, dòng máu sẽ khó vận chuyển oxy và dinh dưỡng đến cho da, khiến cho các vết thâm trở nên rõ hơn và khuôn mặt sẽ trở nên xạm đi. Để đối phó với tình trạng này, hãy dùng khăn ấm để thúc đẩy sự lưu thông máu. Hãy làm ướt khăn bằng nước ấm (chú ý bị bỏng) hoặc cuộn khăn ướt lại và cho vào lò vi sóng để làm ấm trong vòng 1 phút. Chỉ cần đặt khăn lên mặt từ 30 giây cho đến 1 phút trước khi rửa mặt thì sự lưu thông máu sẽ được cải thiện. Ngoài ra chức năng bảo vệ của da bị suy giảm do khô hanh sẽ là nguyên nhân chính gây ra mụn, mụn đầu đen sẽ dễ bị tắc và còn có khả năng tạo thành mụn vùng chữ U như quanh má và miệng ở người trưởng thành. Để đối phó với hiện tượng này thì chúng ta phải tăng tường giữ ẩm cho làn da. Nguyên nhân gây

nên mụn trong mùa đông chủ yếu là do da bị khô, vì thế có thể bạn nên đổi sang các loại nước hoa hồng, sữa dưỡng có khả năng dưỡng ẩm cao hơn những sản phẩm thường ngày một chút. Ngoài ra việc chà xát khi rửa mặt có thể làm tình trạng da thêm trầm trọng, vì thế bạn nên tạo bọt cho sữa rửa mặt rồi mới rửa (không chà xát) sẽ tốt hơn. Những vùng có da mỏng như quanh mắt, mồm là những nơi dễ bị khô nên hãy chú ý bảo vệ nhé.

内臓を温める　Làm ấm cơ quan bên trong cơ thể

え？内臓と皮膚の乾燥？どんな関係があるの？と思われるでしょう。潤いのある肌をキープするためには、スキンケアだけではなく体の中からメンテナンスも必要です。冷たいものばかりとる状態が続いて内臓が冷えると、手足の血の流れが悪くなり、冷えや乾燥につながります。冷たい飲み物は避け、温かい飲み物、特に「白湯」がおすすめです。

Có thể bạn sẽ bất ngờ và không biết cơ quan bên trong cơ thể và hiện tượng khô da có liên quan gì đến nhau. Nhưng để giữ được độ ẩm trên da, ngoài việc chăm sóc da thì cơ thể cũng cần được chăm sóc từ bên trong. Nếu ăn uống nhiều đồ lạnh, hoặc căng thẳng kéo dài sẽ làm các cơ quan trong cơ thể bị lạnh dẫn đến dòng máu chảy đến tay chân kém đi, điều này sẽ khiến cơ thể dễ bị lạnh và bị khô hơn. Chính vì thế hãy tránh đồ uống lạnh và uống các đồ uống ấm nhiều hơn. Nếu được thì hãy uống nước nóng thường xuyên.

食事のバランス　Cân đối bữa ăn

潤いのある肌のためには、バランスのよい食事も大切です。肌の潤いを保つビタミンAや血流を促すビタミンE・鉄分などを意識して摂取するようにしましょう。

Để có một làn da ẩm mịn thì các bữa ăn cân đối là vô cùng quan trọng. Hãy lưu ý đến việc hấp thụ các vitamin A giúp giữ ẩm cho da và vitamin E, sắt giúp thúc đẩy dòng máu,...

よい睡眠をとる　Có giấc ngủ ngon

潤いのある肌のためには、日々のよい睡眠が大切です。理想は7時間の睡眠です。大切なのは寝始めてから最初の 90 分間。この間に成長ホルモンが最も多く分泌されるノンレム睡眠が訪れるので、ここでしっかり深い眠りにつけると、細胞の成長や正常な新陳代謝が促進されて免疫力も上がり肌の保水量も高まり、自律神経やホルモンの働きもよくなります。睡眠の質を高めるためには、入浴と深呼吸がポイントです！

Để có một làm da ẩm thì việc có giấc ngủ ngon mỗi ngày là rất quan trọng. Thời gian lý tưởng dành cho giấc ngủ là 7 tiếng. Trong đó quan trọng nhất là 90 phút đầu tiên bắt đầu từ khi đi vào giấc ngủ. Trong khoảng thời gian này, hormone tăng trưởng sẽ

tiết ra nhiều nhất để cơ thể đi vào giấc ngủ Non-REM. Nếu bạn có một giấc ngủ sâu tại đây thì sẽ thúc đẩy sự phát triển tế bào, quá trình trao đổi chất giúp cho hệ miễn dịch được cải thiện và lượng nước được giữ lại trong da sẽ nhiều hơn, đồng thời các dây thần kinh tự chủ và hoạt động của hormone cũng sẽ tốt lên. Để cải thiện chất lượng giấc ngủ thì điều quan trọng bạn cần nhớ đó là ngâm bồn tắm và hít thở sâu!

入浴　Ngâm bồn tắm

入眠前は手足が温かくなり、からだの体温が下がります。そして、体温と皮膚の温度差が縮まると眠気が訪れます。入浴で体温を一時的に上げると、その後急激に下がるのでスムーズに入眠することができます。ポイントは、ベッドに入る 90 分前までには入浴をするようにしましょう。入浴する時間が取れない場合は、足湯で末端の皮膚温を上げるのも効果的です。

Trước khi chìm vào giấc ngủ thì tay chân bạn sẽ ấm lên và thân nhiệt bị giảm đi. Nếu sự chênh lệch nhiệt độ trên da và thân nhiệt nhỏ đi, bạn sẽ cảm thấy buồn ngủ. Việc ngâm bồn sẽ giúp thân nhiệt tăng lên tạm thời sau đó giảm mạnh đột ngột, điều này sẽ giúp bạn đi vào giấc ngủ nhanh chóng hơn. Hãy ngâm bồn khoảng 90 phút trước khi lên giường. Nếu trong trường hợp không có thời gian ngâm bồn, bạn cũng có thể ngâm chân để nâng nhiệt độ da cũng rất có hiệu quả.

深呼吸　Hít thở sâu

冬は寒さや忙しさでストレスが増える時期です。自分の意思とは関係なく自律神経が常に働いており、日中の緊張時は活動モードにさせる交感神経が優位となり、食後やノンレム睡眠時は副交感神経が優位となります。副交感神経を優位にさせるためにおすすめなのは、深呼吸。ゆっくりとした深い呼吸をすることで副交感神経が刺激され、抹消の血流がよくなり、手足が暖かくなって眠りにつきやすくなります。寝る前に深呼吸をしながら好きなアロマの香りを嗅いだりしてリラックスすると、さらに睡眠の質が高まるのでおすすめです。からだの内と外からしっかり対策をして、皮膚トラブルを最小限にしましょう。

Cái lạnh và sự bận rộn của mùa đông sẽ khiến đây là thời điểm mà sự căng thẳng gia tăng. Hệ thần kinh tự chủ sẽ làm việc mọi lúc, hệ thần kinh giao cảm đặt cơ thể vào chế độ hoạt động sẽ làm việc tốt hơn vào ban ngày, hệ thần kinh phó giao cảm sẽ hoạt động tốt hơn sau bữa ăn và trong giấc ngủ Non-REM. Để tạo lợi thế cho hoạt động của hệ thần kinh phó giao cảm thì bạn phải hít thở sâu. Hít thở sâu và chậm, sẽ kích thích hệ thần kinh phó giao cảm, giúp cải thiện dòng máu đến các chi, tay chân sẽ ấm hơn và bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ. Trước khi ngủ bạn hãy hít thở sâu, sử dụng thêm các mùi hương yêu thích để tinh thần được thư giãn. Điều này sẽ giúp cho chất lượng giấc ngủ được cải thiện tốt hơn nữa.

Hãy cùng thực hiện các biện pháp bên trong và ngoài cơ thể để giảm tối thiểu các vấn đề về da nhé!