

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

夏を乗り切ったあとも油断しないで！

あなたを襲う『秋バテ』とは？

Dù qua được mùa hè nóng nực bạn

hãy đừng vội chủ quan!

“Chứng mệt mỏi mùa thu” đánh gục bạn là gì?

秋バテ Chứng mệt mỏi mùa thu

「夏バテ」は知っている人も多いでしょうが、『秋バテ』のことは知らない人も多いと思います。9月下旬にもなると、ようやく涼しくなってきます。それなのに疲れやすい、だるい、食欲がないなどのような症状があることを、最近では「秋バテ」と呼んでいます。

夏場は気温の上昇に体がついていかず、だるさを感じたり、食欲がなくなったりするなどの症状が出ます。これが「夏バテ」で、寝込むようなことはほとんどありません。夏は、外気温が高いので室内(自宅、飲食店、電車内など)で冷房をガンガンに効かすことが多いです。そのため、外から入ったときは涼しくて気持ちいいのですが、しばらくその場所にいると汗が冷え、寒く感じる場合があります。また、冷たい飲み物やアイスクリームなども取り過ぎてしまいがちです。その結果、知らず知らずの内に体が冷えてしまいます。体が冷えた状態が続くと、血の巡りも悪くなり自律神経が乱れます。

涼しくなっているにもかかわらず、だるさや食欲がないなどの症状があるのは、この自律神経の乱れが続いているからです。しかも秋は季節の変わり目で、気温差や気圧の変化が大きく自律神経が乱れやすい時期でもあり、これが「秋バテ」の原因といわれています。秋バテでは、夏の紫外線で頭皮に負担が掛かって起きる「抜け毛」のような症状も見られることもあります。夏の対応が秋バテ対策につながります。今からでも遅くはありません。秋バテの対応についてお話しします。

Có nhiều người biết về “chứng mệt mỏi mùa hè” nhưng có khá nhiều người không biết về “chứng mệt mỏi mùa thu”. Cứ đến cuối tháng 9 thì thời tiết trở nên mát mẻ. Thế nhưng có những triệu chứng như rất dễ mệt, cơ thể mỗi không muốn ăn, gần đây người ta gọi đó là “chứng mệt mỏi mùa thu”.

Vào mùa hè do nhiệt độ cứ tăng lên làm cơ thể không theo kịp cái nóng, nó xảy ra tình trạng người mỗi mệt, không muốn ăn. Đó là do “chứng mệt mỗi mùa hè”, không đến nỗi đau bệnh phải nằm. Mùa hè, do nhiệt độ bên ngoài rất cao nên trong phòng (như phòng ở, cửa hàng ăn uống, trong xe tàu) máy lạnh bật liên tục để làm mát. Do vậy, khi từ ngoài vào sẽ thấy mát dễ chịu, nhưng ở trong phòng một lúc lâu mồ hôi sẽ bị lạnh đi và bạn sẽ thấy lạnh. Thêm vào đó, do nóng mà ta thường hay uống nhiều đồ lạnh hay ăn kem, làm lưu thông máu xấu đi và làm cho hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn.

Thời tiết mát đi nhưng lại có biểu hiện mỗi mệt, chán ăn có nghĩa là hệ thần kinh tự chủ vẫn còn bị rối loạn. Hơn nữa, mùa thu là thời điểm giao mùa nên có sự thay đổi rất lớn trong nhiệt độ và khí áp dễ làm hệ thần kinh tự chủ bị mất thăng bằng, đó là nguyên nhân người ta gọi là “chứng mệt mỗi mùa thu”. Với chứng mệt mỗi mùa thu, cũng có trường hợp bị “rụng tóc” vì ảnh hưởng mạnh của tia cực tím mùa hè làm tổn hại da mà xảy ra. Các biện pháp bạn làm trong mùa hè sẽ ảnh hưởng tới chứng mệt mỗi mùa thu. Do đó, bây giờ cũng chưa muộn. Tôi xin giới thiệu về cách đối phó với chứng mệt mỗi mùa thu ở bản tin này.

『秋バテ』の原因はココ！ Nguyên nhân của “chứng mệt mỗi mùa thu” là đây!

みなさんは、次のようなことはありませんか？ Các bạn có làm những việc sau đây không?

クーラーによる体の冷え Cơ thể bị lạnh do máy lạnh.

冷たいものをたくさん飲むことによる内臓の冷え

Do việc ăn uống nhiều đồ lạnh làm lạnh nội tạng

冷えによる自律神経の乱れ Từ việc cơ thể bị lạnh làm rối loạn hệ thần kinh tự chủ

気温の変化 Sự thay đổi nhiệt độ

季節の変わり目、気圧の変化 Giao mùa và thay đổi khí hậu

暑さによる疲労 Mệt mỏi do cái nóng

こんな症状がでてきたら『秋バテ』かも!?

Những triệu chứng này xuất hiện thì có thể là “chứng mệt mỗi mùa thu”

だるい Mọi người

疲れやすい Dễ bị mệt

食欲がない Không muốn ăn

胃がもたれる Cảm giác no, đầy bụng

立ちくらみやめまい Chóng mặt hay choáng váng khi đứng lên

朝が起きられない Sáng không dậy được

『秋バテ』の克服&予防方法

Biện pháp vượt qua “chứng mệt mỗi mùa thu” và cách phòng chống

【生活環境】“Môi trường sinh hoạt”

クーラーの設定温度

Nhiệt độ đặt cho máy lạnh

設定温度を外の5℃以下にする。気温差が大きいと、体調を崩す原因になります。寝るときはタイマーを活用し温度調整をする。夜中の冷えは体にダメージがきます。

Nên đặt nhiệt độ thấp hơn 5 độ so với ngoài trời. Khi khoảng cách khí áp nhiệt độ cao dễ gây mệt mỏi cho cơ thể. Khi ngủ bạn hãy đặt chế độ hẹn giờ để điều chỉnh nhiệt độ nhé. Trong đêm ngủ nếu lạnh sẽ làm ảnh hưởng xấu tới cơ thể.

入浴 入浴 入浴

体が冷えたと感じたらお風呂に入る。お風呂につかる習慣がないかもしれませんが、シャワーでサッと済ますだけでは、体の冷えは解消されません。ぬるめのお湯にゆっくりと入ってみてください。体が温まることで血の巡りがよくなり、新陳代謝も上がり、疲れも取れるので効果的です。

Nếu cảm thấy cơ thể lạnh thì bạn nên vào ngâm bồn tắm nước nóng. Có thể bạn không có thói quen ngâm bồn nhưng nếu chỉ tắm qua với vòi nước thì cơ thể khó ấm lên được. Bạn hãy thử ngâm bồn tắm nước nóng nhé. Khi cơ thể ấm lên thì máu lưu thông tốt và sự trao đổi chất nâng lên giúp cơ thể giảm được mệt.

十分な睡眠 Ngủ đủ giấc

質の高い睡眠は体力回復にとっても重要です。夜更かしせず、しっかり睡眠を取るよう
にしてください。

Giấc ngủ ngon chất lượng cao rất quan trọng cho việc phục hồi thể lực. Bạn đừng
thức khuya hãy ngủ đủ và ngon giấc nhé.

軽い運動 Vận động nhẹ

体を動かすと、脳内で体を活性化するホルモンが出るので、気分転換にもなります。
ストレッチ体操も効果があります。

Khi cơ thể vận động thì từ não sẽ xuất ra hóc môn giúp cơ thể hoạt bát lên và nó
cũng giúp bạn thay đổi tâm trạng. Việc tập thể dục giãn cơ cũng có hiệu quả tốt.

【食事】Đồ ăn

冷たいものを取りすぎない

Không nên ăn uống nhiều đồ lạnh

暑いと冷たいものが欲しくなりますが、内臓が冷えるので取り過ぎないように。特に寝
る前は温かいものを飲むことをおすすめします。朝起きて、白湯をコップ1杯飲むのも
いいですよ。

Khi nóng ta thường muốn ăn đồ lạnh nhưng do nội tạng cũng bị lạnh do vậy không
nên dùng nhiều quá. Đặc biệt là trước khi ngủ nên uống nước ấm. Khi ngủ dậy uống
1 cốc nước nguội sẽ tốt.

温かいものを食べる Ăn đồ nóng

意識して温かいものを食べ、内臓から温めるようにしましょう。

Nên chú ý ăn đồ ấm nóng và hãy làm ấm cơ thể từ bên trong nội tạng.

刺激物を取り過ぎない

Không nên ăn uống nhiều đồ kích thích

疲れている胃を休めるためにも、刺激物は控えましょう。ゆっくりよく噛むことも忘れないように。

Để dạ dày khi mệt mỏi được nghỉ ngơi thì bạn không nên ăn nhiều đồ kích thích. Không quên việc nhai chậm rãi nhé.

3食、バランスよく食べる

Nên ăn đều 3 bữa

寝る前にたくさん食べるのは胃に負担がかかります。暴飲暴食は避けましょう。

Nếu ăn nhiều trước khi đi ngủ có thể làm hại dạ dày. Bạn hãy tránh ăn uống nhiều nhé.

季節の変わり目です。「秋バテ」を克服&予防し、元気に働ける体を作りましょう。

Là thời điểm giao mùa. Để phòng tránh và vượt qua “chứng mệt mỏi mùa thu” bạn hãy tạo cho mình một cơ thể khoẻ mạnh làm việc được nhé.