

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

10月は「寒暖差アレルギー」、「寒暖差疲労」に注意しましょう！

Hãy chú ý sức khoẻ tháng 10

“dị ứng do chênh lệch nóng lạnh”, “mệt mỏi do chênh lệch nóng lạnh”

日本の四季があるなかで、10月は1年の中で最も過ごしやすい季節といわれています。しかし、近年は気温の高低が大きく、日中の最高気温が25度を超える日があるかと思えば、次の日には10度近く下がる日もあります。このように、1日の中で気温の差が激しいと、体調不良を訴える人が増えてきます。気温の差が大きい事による「寒暖差アレルギー」、「寒暖差疲労」など、さまざまな不調が起こりやすくなるのです。このような体調不良の原因と対処方法についてお話します。

Thời tiết của Nhật có bốn mùa, và trong năm thì tháng 10 được cho là tháng dễ chịu nhất. Nhưng, những năm gần đây do nhiệt độ cao thấp có chênh lệch lớn, như trong ngày có thể nhiệt độ trên 25°C thì ngày tiếp theo có thể thấp dưới 10°C. Chính vì vậy, chênh lệch nhiệt độ các ngày rất lớn, và số người bị mệt mỏi cũng sẽ tăng lên. Do sự chênh lệch nhiệt độ lớn mà có thể phát sinh ra các triệu chứng mệt mỏi gọi là “dị ứng do nhiệt độ chênh lệch nóng lạnh” hay “bị mệt mỏi do nhiệt độ chênh lệch”. Bản tin lần này xin được giới thiệu những nguyên nhân gây mệt mỏi và cách xử trí nó.

「寒暖差アレルギー」とは“Dị ứng do chênh lệch nóng lạnh” là gì

症状としては、くしゃみ、鼻水、鼻づまりといったアレルギー性鼻炎と似たような症状が続きます。検査しても原因がわからないことがあります。例えば、温かい場所から寒い場所へ移動したとき、寒い場所で冷たい空気を吸ったとき、刺激性が強いものを食べたとき、刺激物を食べたときに症状がでる場合や、気温差が7度以上あるときに症状が出るようなら「寒暖差アレルギー」の可能性ががあります。他に、精神的ストレス、香水の匂い、たばこのけむりを吸ったときなどです。運動不足などで筋肉の量が少ないと、からだでつくられるエネルギー量が少ないため、体温調節がしづらく寒暖差に弱くなりやすいということも考えられます。

Triệu chứng bệnh liên tục xảy ra giống với bệnh viêm mũi dị ứng như hắt hơi, sổ mũi hay nghẹt mũi. Cho dù đi khám cũng không ra nguyên nhân gì nhưng đối với những

lúc như di chuyển từ nơi nóng đến nơi lạnh, hít không khí nơi lạnh, khi ăn đồ ăn có tính kích thích mạnh, ăn đồ ăn kích thích, hay khi nhiệt độ chênh nhau trên 7 độ mà những triệu chứng trên xảy ra tức là có khả năng bị ”dị ứng do chênh lệch nhiệt độ”. Ngoài ra còn có thể là lúc tinh thần mệt mỏi, do mùi nước hoa, do hít phải khói thuốc lá. Cũng có thể là do thiếu vận động nên lượng cơ bắp ít đi dẫn tới năng lượng được cơ thể tạo ra ít đi, làm cho việc điều chỉnh thân nhiệt kém dẫn tới việc dễ yếu đi khi chênh lệch nhiệt độ nóng lạnh.

寒暖差アレルギーを防ぐための方法は、温度差をできるだけ少なくする対応です。例えば、寒いと感じたときにすぐに羽織れるカーデガンなどを持ち歩き、すぐに羽織る。肌寒い日は、首元をスカーフやマフラーなどで温めるとよいです。首には太い血管が通っているため、スカーフやマフラーで首を温めることで血液の流れが促されます。

Cách phòng tránh bệnh dị ứng chênh lệch nóng lạnh là làm sao để độ chênh lệch thấp nhất có thể. Ví dụ khi ta cảm thấy ớn lạnh thì ta khoác ngay chiếc áo len mỏng mà ta cầm đi. Ngày trời lạnh thì chuẩn bị khăn quàng cổ hay khăn choàng mỏng để làm ấm lên. Vì ở cổ có mạch máu lớn chạy qua nên dùng khăn quàng hay khăn choàng mỏng sẽ làm ấm cổ và giúp máu lưu thông tốt.

「首」という漢字がつくところ、「首」「手首」「足首」など、ここを温めておくと、からだがかたくなるので、手袋も手首まであるもの、靴下は足首を覆う長さの物を選ぶなど意識してみてください。また、マスクをつけることで鼻から入る冷たい空気をさえぎる効果があるので、症状を防ぐのにも役に立ちます。そのほか、適度な有酸素運動や筋トレは筋肉量が増えるため血流を促進してくれますからできる範囲で、運動をしてみてください。日頃からできる事を日常生活に取り入れてみましょう。

Với những nơi có chữ Hán 「首 cổ」đi cùng như ” cổ”, ” cổ tay”, hay ” cổ chân”, khi làm ấm những chỗ này thì cơ thể sẽ không bị lạnh, khi chọn mua đồ thì các bạn cũng nên chú ý để có bao tay đeo tới cổ tay, hoặc tất lên tới cổ chân nhé. Ngoài ra, nhờ đeo khẩu trang mà giúp mũi không bị hít phải khí lạnh nên cũng có tác dụng phòng bệnh. Và các bạn hãy tập vận động thử trong phạm vi cho phép nhé, vận động (đi bộ, chạy, thể dục aerobic...) vừa phải và lượng cơ bắp tăng lên sẽ giúp máu lưu thông tốt. Hàng ngày hãy thử đưa vào cuộc sống việc mình có thể làm được nhé.

「寒暖差疲労」とは “Mệt mỏi do chênh lệch nóng lạnh” là gì?

熱いときはからだの熱を逃がそうとします。寒いときはからだの熱をつくります。ですので、寒暖差の激しい環境にいと、その気温差に対応しようとして、自分自身のからだの熱をつくったり逃がしたりします。熱をつくるエネルギーは体力を消耗するた

め、疲れてしまうことがあります。それは、寒暖差で体温を調節する自律神経の働きが乱れるという事です。自律神経が乱れ不調が現れる、それが「寒暖差疲労」です。

Khi nóng thì cơ thể toả bớt nhiệt ra. Khi lạnh thì cơ thể làm ấm lên. Do vậy trong môi trường chênh lệch nhiệt độ lớn thì cơ thể cố gắng để đối phó với sự chênh lệch nhiệt độ, và cơ thể ta làm ấm lên rồi lại toả bớt nhiệt ra. Do tiêu hao thể lực khi dùng năng lượng để tạo nhiệt làm cho cơ thể bị mệt đi. Và đó là việc hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn do điều chỉnh thân nhiệt chống độ lệch nóng lạnh. Khi hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn thì đó là ”mệt mỏi do chênh lệch nóng lạnh”.

近年、コロナ禍の影響で在宅勤務や外出自粛が続き、運動不足やストレスで自律神経が正常に働きにくくなっていることや、空調が完備された環境が増えたので、寒暖差への耐性が弱い人が増えている傾向が見られます。また、女性は、男性に比べて筋肉量が少なく汗をかく力が弱いことや、生理周期によってホルモンバランスが崩れやすいため、寒暖差疲労を起こしやすいようです。寒暖差疲労は冷えだけではなく、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、さまざまな不調がでる事もあるため、本格的に寒くなる前に対策を取りましょう。

Mấy năm nay do ảnh hưởng của dịch corona mà làm việc ở nhà hay hạn chế ra ngoài liên tục được áp dụng, thiếu vận động hay bị căng thẳng làm cho hệ thần kinh tự chủ khó hoạt động đúng được, và môi trường điều chỉnh không khí được trang bị tốt nên số người yếu đi không thích ứng được chênh lệch nhiệt độ tăng lên. Thêm vào đó so với phụ nữ thì đàn ông khi lượng cơ bắp ít đi việc ra mồ hôi cũng yếu đi, tùy theo chu kỳ sinh lí mà thăng bằng hoóc môn dễ bị rối loạn mà dễ bị mệt mỏi do chênh lệch nóng lạnh. Không chỉ bị lạnh do mệt mỏi vì chênh lệch nóng lạnh mà còn thêm đau vai, chóng mặt, mặt nóng đỏ, không muốn ăn, và nhiều vấn đề khác phát sinh, trước khi mùa lạnh tới thì các bạn hãy áp dụng các cách để đối ứng nhé.

寒暖差疲労簡易チェックシート Phiếu kiểm tra độ mệt mỏi do chênh lệch nhiệt độ

自己診断してみてください。 Các bạn hãy thử kiểm tra bản thân nhé.

夏の暑さも冬の寒さも苦手

Cả cái nóng mùa hè và cái lạnh mùa đông đều yếu.

温度が一定の環境にいる時間が長い

Thời gian ở môi trường nhiệt độ nhất định dài.

季節の変わり目は体調を崩すことがある Xảy ra việc cơ thể bị mệt mỗi khi đổi mùa.

寒い場所から暖かい場所に移動すると顔がほてりやすい

Di chuyển từ nơi lạnh tới nơi nóng thì mặt bị đỏ lên.

代謝が悪くむくみやすい Phản xạ kém đi và dễ bị sưng phù (tích nước).

手足など体の一部が冷たく感じることもある

Có khi cảm thấy một phần cơ thể như cổ chân bị lạnh.

寝付きや寝起きが悪い Khó ngủ và khó dậy.

湯船に入って体の芯から温まるまで時間がかかる

Khi ngâm bồn tắm để ấm hẳn vào trong cơ thể thì mất nhiều thời gian.

PCやスマートフォンの使用時間が長い(1日平均3時間以上)

Thời gian dùng máy tính và điện thoại dài (trung bình trên 3 giờ mỗi ngày)

肩こり、首こりがある Đau vai, đau cổ

4つ以上当てはまる人は、寒暖差疲労の予備軍です。Nếu bạn có tới trên 4 nội dung tức là bạn trong danh sách dự bị của bệnh mệt mỏi do chênh lệch nhiệt độ.

秋の寒暖差対策のポイントは「リラックス」簡単にできる方法をお話します。

Xin được giới thiệu tới bạn điểm chú ý để đối phó với chênh lệch nóng lạnh mùa thu là cách “thư giãn” đơn giản dễ làm.

1. 仕事中も1時間に1回程度、首や肩を2~3分ほど回したり、深呼吸しながら背伸びをしたりする。Trong khi làm việc cũng được, cứ độ 1 tiếng bạn hãy làm 1 lần, quay cổ và vai 2~3 phút, hít thở sâu và vươn vai thẳng lên.

2. 「耳たぶストレッチ」もお勧めです。耳たぶの少し上を水平方向に5～10秒引っ張ってはなすを数回繰り返したり、耳を上下に動かしたりしてみましょう。簡単でかなり血行が良くなります。Khuyên bạn “tập kéo xoa tai”. Bạn hãy thử làm vài lần việc kéo ngang phía trên một chút của vành tai độ 5~10 giây rồi thả ra, và xoa tai từ trên xuống. Việc này rất đơn giản mà có hiệu quả tốt cho lưu thông máu.

3. 夜は、就寝前に38～40度のぬるめのお湯に10分～15分程浸かってみましょう。からだも温まり、気持ちもリラックスできます。Buổi tối, trước khi đi ngủ bạn hãy thử ngâm trong bồn tắm với nước ấm từ 38~40 độ khoảng 10~15 phút. Cơ thể sẽ ấm lên và tâm trạng cũng thư giãn được.

4. 気温差を小さくすること。コロナ禍で換気の間機も多いと思いますが、換気で部屋が寒くなるかもしれないので、上着を1枚多く着たりするなど工夫をしてみてください。Làm cho nhiệt độ chênh lệch ít đi. Do dịch corona mà việc thông thoáng không khí được thực hiện nhiều, có thể do thông khí mà phòng có thể bị lạnh đi, bạn hãy thử kết hợp phong phú cách như mặc thêm 1 cái áo khoác nhé.

自分の体調管理をするために、日常生活の見直しを行い、寒暖差に耐えられる体を作り、冬に向けての体力づくりをしっかりと行っていきましょう。

Để quản lý sức khỏe của mình, các bạn hãy thực hiện tốt việc điều chỉnh lại cách sinh hoạt hàng ngày, để tạo nên cơ thể chịu được sự chênh lệch nóng lạnh, và chuẩn bị thể lực tốt cho mùa đông sắp tới nhé.