

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

寒い冬、ポカポカ対策で乗り越える!!

Các biện pháp ấm áp để

vượt qua mùa đông lạnh giá !!

冷え性 病 冷 寒

12月に入ると毎日本当に寒くて、からだ冷え、手足が冷たすぎて辛い…。なんだか元気がでないなど寒さと戦って辛い思いをしている人も多いかと思います。寒くなるとからだも冷えます。からだ冷えると、からだの血流が悪くなり必要な酸素・栄養が十分に運ばれなくなり、老廃物も排出されなくなるため、からだの冷えのせいで色々な体調不良に繋がっていくのです。

また、寒さのせいでからだにストレスがかかり、慢性的な疲れやだるさを引き起こすようにもなります。

からだ冷えの症状の事を「冷え性」と言います。冷え性を自覚している人もいれば「隠れ冷え性」と言って、自覚はしていないけれど、冷え性の人も多く存在します。冷え性にならない、冷え性を改善するために「ポカポカ対策」を取り、免疫力を高めて元気なからだを作りましょう。

Tới tháng 12 thì hàng ngày đều lạnh, cơ thể bị lạnh, tay chân lạnh quá sẽ rất khổ… Có thể nhiều người thấy mình không khoẻ và khổ sở để chiến đấu với cái lạnh. Khi trời lạnh thì cơ thể lạnh. Khi cơ thể lạnh thì máu lưu thông trong cơ thể kém đi, nên việc vận chuyển chất và ôxy không đủ cho cơ thể, dẫn tới việc cơ thể không đẩy chất thải ra ngoài được, nên khi cơ thể lạnh thì có nhiều điều xảy ra làm mệt mỏi.

Hơn nữa, vì trời lạnh nên cơ thể bị căng thẳng, cũng có thể xảy ra tình trạng mệt và người đau mãn tính. Khi cơ thể bị lạnh ta gọi là 「冷え性 病 冷 寒」. Với bệnh lạnh có người là triệu chứng cơ năng 「隠れ冷え性 病 冷 寒 隠」có thể không dễ nhận ra nhưng có rất nhiều người có bệnh này. Để không bị bệnh lạnh, cần một số biện pháp làm ấm cải thiện nó, bạn cần nâng cao hệ miễn dịch và làm cho cơ thể khoẻ nhé.

冷え性セルフチェック Tự kiểm tra bệnh lạnh

手足が冷たい、温めてもなかなか温まらない

Chân tay lạnh, dù làm ấm nhưng mãi không ấm lên được.

関節痛・腰痛・頭痛・肩こり

Đau mỗi cơ, đau vai, đau đầu, đau lưng.

ほてり・のぼせるような感覚

Cảm giác nóng người, đầu ong ong.

身体が冷たい(おなか、おしり、太もも)

Cơ thể lạnh (bụng, mông, đùi).

寝起きが悪い、寝坊しがち、不眠

Ngủ và dậy khó, có xu hướng ngủ quên, mất ngủ.

膀胱炎・頻尿

Viêm niệu đạo, đi tiểu nhiều.

顔色がくすんでいる、目の下にクマができやすい、肌が荒れやすい

Mặt mày u ám, dễ thâm quầng mắt, da dễ bị thô ráp.

休んでも疲れが取れない、倦怠感

Dù có nghỉ ngơi cũng không hết mệt, cảm giác dễ mệt mỏi

生理痛や生理不順、月経前症候群(PMS)

Đau bụng kinh kỳ, kinh nguyệt không đều, PMS hội chứng tiền kinh nguyệt.

便秘・下痢などの便通異常

Bị tiêu tiểu bất thường như bị táo bón, tiêu chảy.

動悸・めまい・耳鳴り

Trống ngực đập, chóng mặt, ù tai.

風邪をひきやすい

Dễ bị cảm cúm.

食欲不振や胃痛、胃もたれ、お腹の張り

Mất cảm giác muốn ăn, đau dạ dày, nặng bụng và đầy bụng.

このような症状がある場合は、冷え性注意！対策をしていきましょう。

Nếu có những triệu chứng trên thì bạn hãy chú ý có thể bị bệnh lạnh, và hãy có biện pháp với nó nhé.

ポカポカ対策 対策 làm ấm người

① 入浴・足湯 Ngâm bồn tắm ấm, ngâm chân ấm

寒い冬にはこれが一番いいかも♪ Trong mùa đông giá lạnh thì việc này có thể là nhất.

できれば毎日、汗ばむくらいまでぬるめのお湯にゆっくり浸かる。お風呂に浸かる時間がないという場合は、バケツにぬるま湯を入れ、足だけ浸かる方法もおすすめ。ただしすぐにぬるくなるので、火傷に注意しながら足し湯をしてください。本を読んだり、テレビを見たりとゆっくりしながら足を温めるのは冬の夜長には気分転換になるかもしれません。

Nếu có thể được thì hàng ngày ngâm bồn tắm ấm đủ độ để mồ hôi toát ra. Nếu không có đủ thời gian để ngâm bồn tắm thì cũng có cách là bạn cho nước ấm vào xô nước và ngâm chân nhé. Do nước có thể sẽ nguội ngay, nên khi cho thêm nước nóng vào bạn chú ý kéo bỏng. Vừa đọc sách, xem ti vi vừa thông thả ngâm chân ấm cũng có thể là cách thư giãn thay đổi không khí trong đêm đông dài lạnh.

②「首」とつく所を温める Giữ ấm “cổ”

首、手首、足首を温める。ここを温めることでからだの冷えを防ぐ効果があります。

Làm ấm cổ, cổ tay, cổ chân. Những nơi này nếu ta làm ấm thì rất có hiệu quả phòng chống lạnh.

首・外出するときにはマフラーを使う。ハイネックの洋服を選ぶ。家にいるときはくるっとタオルを巻いておいても温かいです。

cổ・ Khi ra ngoài ta có thể dùng khăn quàng. Hay chọn mặc áo cổ cao.

Khi ở trong nhà ta có thể quấn khăn cho ấm.

手首・手袋を使って手首まで覆う

cổ tay・ Có thể dùng bao tay che đến cổ tay để giữ ấm.

足首・くるぶしまで覆う靴下を選ぶ。ブーツを履く。スカートよりパンツを選ぶ。

cổ chân・ Chọn tất cao quá mắt cá chân giữ cổ chân ấm.

Có thể đeo giày cao cổ. Mặc quần thay vì mặc váy.

おなかや腰・ここも温めると効果抜群。おすすめは腹巻きです。最近はかわいいものがあるので、好きなキャラクターなどを選んでみるのも楽しいですよ。

Thêm nữa là bụng và lưng・ Ở đây nếu ta làm ấm cũng sẽ có hiệu quả rất tuyệt. Lời khuyên dùng là tẩm quần bụng. Gần đây, có nhiều loại quần bụng dễ thương, do đó bạn cũng thấy vui khi lựa chọn hình nhân vật mình thích.

* 使い捨てカイロなど上手に使おう。首に使うと早くからだは温まります。今は靴に入れられるカイロもあります。貼るタイプのカイロもあるので、おなかや腰などに使ってもいいですね(低温やけどに注意！)

Sử dụng hiệu quả miếng làm ấm dùng một lần. Nếu dùng cho cổ thì cơ thể nhanh chóng ấm lên. Bây giờ cũng có loại cho vào trong giày. Cũng có loại dán, bạn có thể dùng cho bụng và lưng nữa. (Chú ý kéo bông nhẹ)

* キツめの靴下やジーンズなどからだを締め付けるもの、吸湿性の悪い下着、キツイ下着は冷えの原因にもなります。自分に優しい下着や服装を選んでください。

Chú ý do quần Jeans hay tất chật sẽ bó cơ thể lại, và việc mặc đồ chật hay đồ lót hút ẩm kém có thể là nguyên nhân gây lạnh. Bạn hãy chọn loại đồ lót và trang phục tốt cho mình nhé.

③からだを温める食べ物や飲み物を取る Việc ăn uống để làm ấm cơ thể

・生姜やネギ、ニンニク、ごぼうなどの根菜類はからだを温めるので、スープや炒め物にするとよいです。

Những thực phẩm rau củ như gừng, hành, tỏi, củ nâu có thể làm ấm cơ thể, vậy bạn nên nấu soup hay đồ xào nhé.

・温かい紅茶やほうじ茶、ウーロン茶、ココア、生姜湯などはからだを温める飲み物です。冷たい物より温かいものを選んでください。

Các loại đồ uống làm ấm người như hồng trà ấm, hoji trà, ôlong trà, cocoa, nước gừng. Bạn nên chọn uống đồ ấm hơn là đồ lạnh.

・1日のはじめに「コップ一杯のお水」朝起きたらすぐに「白湯※」を飲んでください。

からだが起きます！基礎代謝アップにも効果的です。冷たすぎるとからだが冷え胃腸に負担をかけるので、白湯をゆっくり飲むとからだが喜びます。

Bắt đầu một ngày mới với “một cốc nước” khi bạn vừa ngủ dậy, hãy uống ngay「白湯 nước ấm※」nhé. Cơ thể sẽ tỉnh dậy ngay! Nó cũng có hiệu quả nâng cao tỉ lệ trao đổi chất cơ bản. Nếu nước lạnh quá sẽ làm cơ thể lạnh và dạ dày bị ảnh hưởng, nên bạn uống nước ấm từ từ vào sẽ làm cơ thể rất dễ chịu.

・食べ過ぎは、消化活動を促すために胃腸に血液が集まってしまい、筋肉やほかの臓器への血液の流れが滞ってしまうため、冷えの原因にもなりますから食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食生活を意識してみてください。

Nếu ăn quá nhiều sẽ hồi thúc hoạt động tiêu hoá làm máu đọng ở dạ dày, và do đó máu không lưu thông tới các cơ quan nội tạng khác hay tới cơ bắp được, đây cũng là nguyên nhân gây bệnh lạnh, do vậy bạn chú ý không ăn quá nhiều, và cần có ý thức ăn uống cân bằng chất nhé.

④適度な運動をする Vận động hợp lý

運動すると全身の血行が良くなります。また、筋力がアップすることでも血行が改善します。ハードな運動ではなく、早歩きでの散歩や軽い体操などでも十分です。音楽を聞きながらでもすることができます。日常で歩く距離を少しだけ増やす程度でも、毎日行えば効果が現れます。また、ストレッチもからだの血流をよくするので、仕事の合間や休みのときに行うとよいです。

Khi vận động sẽ làm tuần hoàn máu trong cơ thể tốt lên. Hơn nữa thể lực khoẻ cũng giúp tuần hoàn máu được cải thiện. Không phải là việc vận động quá nặng mà bạn có

thể đi bộ nhanh chân khi đi dạo hay tập thể dục nhẹ nhàng cũng đủ. Vừa nghe nhạc vừa tập cũng được. Hay có thể đi bộ xa hơn một chút so với ngày thường, hàng ngày nếu thực hiện nó thì sẽ thấy kết quả. Hơn nữa, việc tập kéo giãn cơ thể cũng giúp tuần hoàn máu tốt lên, vì vậy bạn có thể thực hiện trong thời nghỉ giải lao, hoặc ngày nghỉ cũng tốt.

⑤禁煙する 禁煙 thuốc

喫煙は、脳の血流を下げるだけでなく、からだに流れる血液の流れも悪くしてしまいます。血液の流れが悪くなると、手足の血流が悪くなるので、冷える原因にもなります。特に冷え性の人には禁煙をお勧めします。

Hút thuốc không chỉ làm giảm việc lưu thông máu lên não, mà nó còn làm cho việc lưu thông trên toàn cơ thể bị xấu đi. Khi máu lưu thông kém cũng là nguyên nhân gây bệnh lạnh. Đặc biệt với người bị bệnh lạnh thì lời khuyên là bỏ thuốc lá.

※白湯とは、沸騰したお湯ではなく約 50°C くらいのお水のことです。Nước ấm là nước đã đun sôi còn 50°C

体が冷えると、免疫力が下がり病気にもなりやすいです。食事や衣服、日常生活の過ごし方に気をつけ、ポカポカ対策でこれからより寒くなっていく冬を乗り越えましょう!!!

Khi cơ thể bị lạnh thì hệ miễn dịch bị yếu đi và rất dễ bị bệnh. Bạn hãy chú ý ăn uống, chọn đồ mặc, cách sinh hoạt trong cuộc sống hàng ngày và cùng với biện pháp làm ấm cơ thể này để vượt qua mùa đông đang lạnh dần lên nhé!!!