

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

暑い日本の夏！夏バテを予防しよう

Mùa hè nắng nóng của Nhật!

Hãy phòng tránh mệt mỏi mùa hè Natsubate

夏バテとは、気温や湿度の変化にからだの機能が対応しきれずに起きる体調不良のことです。起こりやすい夏バテを予防していきましょう。

Natsubate mệt mỏi mùa hè, là việc cơ thể mệt mỏi do chức năng cơ thể không đáp ứng được với sự thay đổi nhiệt độ và độ ẩm. Mệt mỏi mùa hè rất dễ xảy ra, do vậy chúng ta cùng phòng tránh nhé.

夏バテの症状 Triệu chứng của mệt mỏi mùa hè

- ・疲労感、だるさ、食欲がでないといった何となくの不調が続く
- ・やる気がでない、イライラする、憂うつな気分になるなどのメンタル面の不調
- ・めまい、頭痛、肩こり、熱っぽさ、下痢 など
- ・Có những triệu chứng như cảm giác mệt, cơ thể đau mỏi, không muốn ăn.
- ・Có những biểu hiện bất thường về mặt nội tâm như không muốn làm việc, thấy bức tức, tinh thần u sầu.
- ・Hay có những triệu chứng như chóng mặt, đau đầu, đau vai, hơi sốt, tiêu chảy v.v..

夏バテの原因 Nguyên nhân của mệt mỏi mùa hè

①温度差による自律神経の乱れ Hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn do chênh lệch nhiệt độ

夏は屋外の高温多湿な環境と、室内の冷房が効いた環境との温度差で、体温調節を行うことで自律神経が乱れていきます。

暑い屋外と涼しい屋内、温度差の大きい2か所を行き来する、また、冷房の効き過ぎた部屋に長くいることも、自律神経がうまく働かない原因になります。室内にいても上半身と足元では温度差があります。冷たい空気は下にたまるので、とくに冷え症に悩む方は、仕事で1日中冷房の効いた室内にいと足元の冷えを訴える場合が少なくありません。こうした温度変化にも自律神経は対応しているので、どんどん疲弊していきます。

Mùa hè do sự chênh lệch nhiệt độ giữa môi trường nóng ẩm cao ngoài trời, với môi trường điều hòa lạnh trong phòng làm cho hệ thần kinh tự chủ không thực hiện điều chỉnh thân nhiệt được.

Khi bạn đi qua đi lại hai nơi có sự chênh lệch lớn nhiệt độ từ ngoài trời nóng vào phòng lạnh, hay ở trong phòng lạnh lâu quá là nguyên nhân làm cho hệ thần kinh tự chủ không hoạt động tốt được. Dù ở trong phòng thì nhiệt độ thân trên với chân cũng có chênh lệch. Do không khí lạnh thường tập trung ở dưới, không ít người mà đặc biệt người bị bệnh lạnh sẽ thấy lạnh chân do ở trong phòng điều hòa lạnh làm việc cả ngày. Vì hệ thần kinh tự chủ phải đối phó với sự thay đổi nhiệt độ nên cơ thể mệt mỏi dần lên.

②水分・ミネラル不足 Thiếu nước và thiếu khoáng chất

暑さで汗をかくと、水分と一緒に塩分やその他のミネラルも身体から外に出てしまい、脱水状態を起こすことがあります。夜間にも寝汗をかくような状態していると、眠っているにも関わらず自律神経は一晩中酷使され続けることになります。その結果、休むことができずに疲れがたまってしまうのです。

Do nóng mà cơ thể đổ mồ hôi, theo đó mà nước cùng muối và các khoáng chất ra ngoài cơ thể, nên tình trạng mất nước xảy ra ở đây. Buổi tối khi ngủ cũng ra mồ hôi nên cho dù ngủ thì hệ thần kinh tự chủ cũng phải làm thêm suốt đêm. Do vậy cơ thể không được nghỉ ngơi mà bị mệt mỏi.

③食生活の偏り Ăn uống thiên lệch

暑い夏は食欲がなくなることから、そうめんやスイカ、アイスといった冷たい食べ物ばかり食べてしまう方も多いのではないのでしょうか。これらには上昇した体温を下げる効

室内と屋外で気温差が大きくならないよう室内温度が 28 度程度になるように空調を設定しましょう。からだに無理のない温度差は、夏場は5～7度程度とされています。湿度が高くなると不快に感じるため、除湿機能を使うことも有効です。公共の場などでは空調が効いているときもありますので、羽織るものを持ち歩いたり靴下などで体温調整をしたり、冷風に直接当たらないようにするなどの工夫をしてください。

Để tránh sự chênh lệch quá xa giữa nhiệt độ trong và ngoài phòng thì nên đặt chế độ phòng 28 độ. Sự chênh lệch nhiệt độ cơ thể chịu được vào mùa hè là 5~7 độ. Khi độ ẩm cao sẽ cảm thấy khó chịu nên dùng chế độ máy lạnh giảm độ ẩm sẽ hiệu quả hơn. Ngoài nơi công cộng do cũng có nơi điều chỉnh không khí nên bạn nên đem theo áo khoác, đeo vớ để điều chỉnh thân nhiệt và hãy cố gắng tránh gió lạnh thổi trực tiếp vào người.

②水分補給&ミネラル補給 Tiếp nước và tiếp khoáng chất

喉が乾いてからでは遅いです。喉の渇きを感じる前に「早めに」「こまめに」水分補給することがポイントです。朝起きてすぐの1杯の水、入浴前後の1杯の水、というように毎日飲むタイミングを決めておくといいでしょう。1日の目標水分摂取量は2ℓ（500 mlのペットボトル4本）です。こまめに飲むのが効果的です。

特に運動や暑い場所での作業後などで汗をかいた後は、失われたミネラルを補給するためスポーツ飲料や経口補水液などによる水分補給がおすすめです。ただし、スポーツ飲料は糖分も多く含むため、飲みすぎには注意しましょう。また、冷たい飲み物ばかり飲むと内臓を冷やし食欲不振につながるの、常温や温かい飲み物にすると胃腸の負担を減らすことができます。

Để đến khi thấy họng khô mới uống nước thì đã trễ rồi. Điểm cần chú ý là trước khi cảm thấy khô họng cần tiếp nước “nhanh chóng” “chút một”. Bạn nên tập thói quen uống nước hàng ngày như sáng ngủ dậy uống 1 ly, trước sau khi tắm uống 1 ly kiểu vậy sẽ tốt. Mục tiêu 1 ngày uống 2 lít (4 chai 500ml). Việc mỗi lần uống chút một sẽ có hiệu quả.

Đặc biệt sau khi vận động hay làm việc ở nơi nóng thì mồ hôi ra nhiều, bạn nên tiếp nước như đồ uống thể thao hay chất tiếp nước để tiếp khoáng chất đã trôi mất ra mồ hôi. Tuy vậy, đồ uống thể thao chứa nhiều chất đường nên chú ý để không uống nhiều quá. Hơn nữa, nếu chỉ uống đồ uống lạnh sẽ làm các cơ quan nội tạng lạnh dẫn tới việc không thấy thèm ăn, do đó ta hãy uống đồ ấm hoặc đồ thông thường để giảm áp lực cho dạ dày.

③栄養バランスの良い食事を Đồ ăn giúp lấy cân bằng cơ thể

たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく摂れるような食事を心がけましょう。

特に、ビタミンB1は炭水化物に含まれる糖質を効率よくエネルギーに変える働きがあるため、疲労回復効果を高めてくれますが、身体に留めておくことができないため、こまめに取ることが大切です。

また、睡眠不足や暑さによりストレスが増えると、ビタミンCが消費されやすくなります。こちらも不足しないよう、積極的に摂取しましょう。レモンなどに含まれるクエン酸は疲れの原因になる乳酸の発生を抑えてくれるので、料理に加えてみてください。

Các bạn hãy chú ý ăn những đồ có thể hấp thu tốt cân bằng chất như chất đạm, vitamin, khoáng chất. Đặc biệt là vitamin B1 là nguồn tạo năng lượng chứa đường trong các thực phẩm tinh bột, nó có tác dụng nâng cao khả năng phục hồi mệt mỏi, nhưng do không thể giữ lại trong cơ thể được vì vậy ta cần tiếp nhận nó thường xuyên đều đặn.

Hơn nữa, do việc thiếu ngủ và căng thẳng mệt mỏi vì nóng nên việc tiêu hao vitamin C rất nhanh. Do vậy để không thiếu chất này ta cũng nên tích cực tiếp nhận nó. Trong chanh có chứa acid citric là chất có thể kiềm hãm sự phát sinh axit lactic vì vậy ta cũng nên thêm vào món ăn nhé.

④しっかり寝る Ngủ đủ giấc

睡眠は疲労回復にとっても重要です。良い睡眠をしっかりとれるよう、エアコンを適切に使用することは熱中症予防にもなります。寝ている間に身体が冷えすぎないように、夜間のエアコンの設定温度は28℃位を目安にし、風が直接あたらないように調整し、タイマー機能など有効に活用してください。

Giấc ngủ đủ rất quan trọng cho việc phục hồi sau mệt mỏi. Để có được giấc ngủ ngon thì việc dùng điều hòa hợp lý sẽ giúp ta tránh sốc nhiệt. Khi ngủ để không làm cơ thể bị lạnh buổi tối bạn nên đặt chế độ điều hòa khoảng 28℃ sẽ tốt, và không nên để gió trực tiếp vào người, và hãy thử dùng chế độ hẹn giờ một cách hiệu quả nhé.

夏バテを予防し、元気な身体で楽しく過ごしてください。

Phòng tránh mệt mỏi mùa hè và sinh hoạt thật vui khỏe nhé bạn.