

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

気候の変化で起こる体調不良、

それは「気象病」かもしれません

Cơ thể mệt mỏi khi thời tiết thay đổi,

có thể là “bệnh thời tiết”

気象病

季節の変わり目や台風の時期などに具合の悪くなる方はいませんか？

気象病とは、天気が悪くなると古傷が痛む、雨が降る前や台風が近づくと頭痛が起きたり気分が落ち込んだりする……など、天気の変化で体調が悪くなることを言います。

Vào thời điểm giao mùa, hay khi có bão có bạn nào thấy mệt mỏi không?

Bệnh thời tiết là khi thời tiết xấu có thể vết thương cũ bị đau lại, hay khi trước mưa, gần bão có thể bị đau đầu hay cảm giác bị u sầu… có thể nói là ảnh hưởng của thay đổi thời tiết.

気象病は生活に支障をきたしてしまうこともあります。重症の場合は、寝込んでしまい仕事に行けないという人までいます。

Bệnh thời tiết có thể gây ra những bất tiện trong cuộc sống. Khi bị nặng cũng có bạn phải nằm suốt mà không đi làm được.

不調の種類は人それぞれの違いはありますが、頭痛、めまい、首・肩こり、腰痛、関節痛、むくみ、耳鳴り、だるさ、気分の落ち込みなど実にさまざまで、最も多いのは頭痛です。

気象病と深く関係しているのは自律神経です。台風など気圧の変化や季節の変わり目の寒暖差、湿度の変化などが起こると、自律神経が体温調整やからだのコンディ

ションを整えるために一生懸命働きます。そのため、気象変化が激しいときほど自律神経は酷使されバランスがうまくとれなくなり、症状が出る場合があります。

Những triệu chứng mệt mỏi tùy người mà khác nhau, thường thì đau đầu, chóng mặt, đau cổ, đau vai, đau lưng, đau xương khớp, hay sưng phù, tai ù, người mệt mỏi hoặc rơi vào tình trạng buồn chán, nhưng nhiều nhất vẫn là đau đầu. Bệnh thời tiết có quan hệ rất chặt chẽ tới hệ thần kinh tự chủ. Khi khí áp thay đổi do bão hay thời kỳ giao chuyển mùa với chênh lệch nóng lạnh, độ ẩm thay đổi thì bệnh này xảy ra, hệ thần kinh tự chủ hoạt động tích cực để điều chỉnh nhiệt độ tạo điều kiện ổn nhất cho cơ thể. Do đó, khi sự thay đổi thời tiết khi hậu lớn xảy ra thì hệ thần kinh tự chủ hoạt động mạnh không thể giữ cân bằng được nên đã gây ra các triệu chứng bệnh trên.

もう一つの原因として、温度や湿度など気象の変化の中でも特に気圧の低下が気象病の引き金になると言われています。体の平衡感覚をつかさどる内耳(耳は、外耳・中耳・内耳の、3つの構造から成り立っています。外耳は音を集めそれを鼓膜に導き、中耳は鼓膜の振動を内耳に伝え、内耳はそれを聴覚神経に伝えます。内耳は体の平衡感覚をつかさどり、バランスをとる役目をしています)には、気圧の変化を感知し、脳に信号を送るセンサーがあるとされています。そのセンサーの指令により、内耳の血流の低下によるめまいや、収縮した血管が反動で拡張し、痛みの神経を刺激され頭痛が起きると言われています。

Ngoài ra còn có một nguyên nhân nữa là trong môi trường thời tiết thay đổi thì với độ ẩm và nhiệt độ có một tình trạng bệnh đặc biệt xảy ra khi khí áp thấp. Ta biết, cơ thể có cơ quan cảm xúc cân bằng ở tai trong (tai có tai ngoài, tai trung và tai trong). Tai ngoài có cấu tạo để nghe âm thanh, tai trung là cảm nhận độ rung để truyền đạt tới tai trong, tai trong truyền đạt tới thần kinh thính giác. Tai trong có chức năng giữ thăng bằng, và là giác quan cân bằng trong cơ thể), khi nó nhận thấy sự thay đổi của khí áp, sẽ truyền thông tin tới não bộ. Người ta nói tùy theo sự chỉ đạo của bộ phận cảm biến đó mà giảm sự lưu thông máu tai trong dẫn tới chóng mặt, sự thu nhỏ của huyết quản bị tác động mà mở rộng ra, thần kinh do bị kích thích và đau nên dẫn tới đau đầu.

気象病は年齢や性別に関係なく気圧の変化で誰にでも起こりますが、月経のある女性に起こりやすいといわれています。女性は月経があることで、周期的に女性ホルモンのバランスが変化しています。このホルモンバランスの変化に対応するために自律神経が働いているので、さらに気圧の変化や寒暖差、湿度などの変化が加わることで、自律神経の働きが過剰になってしまうようです。

Bệnh thời tiết do thay đổi khí áp mà có thể xảy ra với bất kỳ ai không phân biệt tuổi tác, giới tính, nhưng với phụ nữ có kỳ kinh thì dễ gặp phải hơn. Việc phụ nữ có kinh nguyệt là do thay đổi cân bằng hóc môn nữ theo chu kỳ. Do hệ thần kinh tự chủ phải

hoạt động để đối ứng với việc thay đổi học môn theo chu kỳ nên khi khí áp thay đổi, nóng lạnh thay đổi hay độ ẩm thay đổi thì hệ thần kinh tự chủ phải làm việc nhiều hơn nữa.

最近の天気予報では、気象病注意報を出している放送局もあります。それくらい影響が出てきているのでしょうか。

Gần đây trong dự báo thời tiết truyền thông cũng đã chú ý tới vấn đề bệnh thời tiết. Chứng tỏ cũng rất nhiều ảnh hưởng phải không các bạn.

Check1 気象病セルフチェック！当てはまる項目をチェックしてください

Tự kiểm tra bệnh thời tiết ! Bạn hãy check mục mình gặp phải nhé.

頭痛持ちである Bị đau đầu

首や肩がよくこる Hay đau cổ đau vai

ひざや腰に痛みがある Đau đầu gối và lưng

立ちくらみやめまいが起こりやすい Hay bị chóng mặt hay hơi loáng choáng

耳鳴りがすることがある Có khi bị ù tai

以前ケガしたところがときどき痛くなる Đau lại vết thương cũ

咳が出て、止まらなくなることがある Ho, có khi ho không dừng được

手や足に関節痛がある Đau khớp chân tay

理由もなく憂鬱感や不安感に襲われることがある Không hiểu lý do gì mà thấy u sầu, bất an

気持ちが落ち込み、やる気が起きない Không muốn làm gì, tâm trạng buồn

よくおなかがゆるくなる Rất dễ bị đau bụng

Check1 でチェックした症状が、Check2 のタイミングで発生していたら、あなたの不調は気象病の可能性がります。

Sau khi kiểm tra triệu chứng Check1, nếu tại Check2 mà bệnh phát sinh thì chắc bạn bị mệt do bệnh thời tiết

Check2

天気が崩れる2、3日前 Gần 2, 3 ngày trước khi thời tiết thay đổi

天気が崩れはじめたとき Khi thời tiết bắt đầu thay đổi

天気が回復してくるとき Khi thời tiết khôi phục lại

雨の日 Ngày mưa

春になって暖かくなるとき Khi mùa xuân ấm áp đến

梅雨になってじめじめしてくるとき Khi bắt đầu mùa mưa ngâu

冬になって寒くなるとき Khi vào đông trời lạnh

気象病の症状を改善する方法 Biện pháp cải thiện tình hình bệnh thời tiết

規則正しい生活で自律神経のバランスを整えましょう

Bạn hãy sinh hoạt điều độ đúng mực để giữ cân bằng hệ thần kinh tự chủ

・朝起きたらすぐに朝日を浴び、朝食は必ず食べる

Sáng ngủ dậy hãy tắm nắng buổi sáng, và phải ăn sáng

体内時計がリセットされて自律神経のバランスがとれ、体がスムーズに動き始めます。

Để giữ cân bằng hệ thần kinh tự chủ cần đặt lại đồng hồ sinh học cho cơ thể, bắt đầu làm cơ thể hoạt động nhịp nhàng.

・質のよい睡眠をとる Ngủ đủ và ngon giấc

質の良い睡眠をとるために、夜寝る1時間前までには入浴をすませましょう。

ゆっくりぬるめ(38~40℃位)の湯船に浸かると良いです。

スマートフォンやゲームは寝る30分くらい前にはやめましょう。

(難しいと思いますが良い睡眠をとるためには必要です)

布団に入ったら何度か深呼吸を繰り返しリラックスしましょう。

Để có giấc ngủ chất lượng, bạn nên vào ngâm bồn tắm cho tới trước 1 giờ. Ngâm bồn với nước ấm (38~40°C) thì tốt.

Trước khi ngủ 30 phút không nên dùng điện thoại và chơi game. (Có thể khó nhưng để có được giấc ngủ tốt thì rất cần thiết thực hiện)

Khi vào chăn nằm nên tập hít thở sâu vài lần rồi lấy thư thái ngủ.

・ウォーキングや、ストレッチなどの軽い運動を行う

Bạn cũng có thể đi bộ hay tập vận động kéo giãn người nhẹ nhàng.

耳回りの血流を良くしましょう Vuốt vành tai để giúp máu lưu thông tốt

両耳を指で引っばったり、もみほぐすマッサージを行うと、内耳の血行が良くなり気圧センサーの過剰反応を防いでくれます。

Bạn dùng ngón tay đặt lên hai tai, thực hiện mát xa vành tai, khi máu lưu thông ở tai trong được tốt thì có thể tránh được phản xạ quá độ của cảm biến khí áp.

耳マッサージ方法 Cách thức mát xa tai

①耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張る

Cầm nhẹ tai, kéo nhẹ từ trên xuống, sang ngang khoảng 5 giây

②そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回まわす

Để nguyên tay vậy kéo tai nhẹ ra, kéo về phía sau độ 5 vòng

③耳を包むように折り曲げ5秒キープ Như cuộn tai lại, gập vào giữ 5 giây

④耳全体を手のひらで覆って、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわす

Toàn bộ tai đặt trên lòng bàn tay, nhẹ nhàng vuốt tròn như viết chữ yên về phía sau 5 vòng.

※朝・昼・晩、1日3回行うのが目安です Bạn có thể làm ngày 3 lần sáng trưa tối

耳全体を温めるのも効果的です。Bạn sẽ thấy ngay hiệu quả làm toàn tai ấm lên.

自分の症状を把握する。Hiểu về bệnh trạng của bản thân

どんなタイミングで症状が悪化するか記録し、対処につなげましょう。

Cần ghi chép lại thời điểm khi bệnh nặng đi, và tìm biện pháp khắc phục nó.

近年は、地球温暖化の影響もあり、台風の増加・ゲリラ豪雨・猛暑などの異常気象が起りやすくなってきています。そのため、今後ますます、気象の変化が私たちの健康に及ぼす影響は大きくなると考えられるので、各自の健康管理がより必要になってきます。天気の変化による痛みや体の不調と、上手に付き合っていきましょう。

Những năm gần đây do ảnh hưởng của hiện tượng trái đất nóng lên, mà các hiện tượng thiên nhiên như bão, mưa to nắng gắt xảy ra nhiều hơn. Chính vì vậy từ nay trở đi sự thay đổi của thời tiết sẽ có nhiều tác động tới sức khỏe của chúng ta, do đó chúng ta cần biết quản lý chăm sóc sức khỏe tốt. Chúng ta cùng thích ứng tốt, điều chỉnh những bất ổn trong cơ thể và đau bệnh khi thời tiết thay đổi nhé.