

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

「体の冷え」は病気の始まり！

体温を上げて免疫力を高めましょう！

“Cơ thể bị lạnh” là điềm báo của bệnh tật!

Hãy tăng nhiệt độ cơ thể để nâng cao sức đề kháng!

冬になると「体の冷え」を感じませんか？寒い季節なので体の冷えを感じている人も多いのではないのでしょうか。「冷えは万病のもと」とも言われ、体の不調の原因となります。体の冷えを予防し、免疫力を高め元気な体を作っていきましょう！

Khi mùa đông đến, bạn có nhận thấy “lạnh cơ thể” không ạ? Vào mùa lạnh thì có nhiều người cảm thấy cơ thể bị lạnh phải không ạ. Và người ta còn có câu “lạnh là nguồn gốc của vạn bệnh”, và đó là nguyên nhân gây ra nhiều vấn đề sức khỏe. Để phòng ngừa việc cơ thể bị lạnh các bạn hãy tạo nên cơ thể khỏe mạnh tăng cường sức đề kháng nhé.

冷えの症状といえば、手足が冷たくなることがわかりやすいのですが、手足のほかに、おなかやお尻、太股も触ってみてください。冷たいなと感じたら要注意です！肩こり、腰痛のほか、頭痛や、便秘・下痢といった胃腸の不調、生理痛や生理不順も冷えが原因のこともあるのです。

Các triệu chứng của bệnh lạnh bao gồm việc tay chân trở nên lạnh là dễ nhận biết, nhưng ngoài tay chân thì bạn thử chạm vào bụng, mông, đùi. Nếu các nơi chạm đó bạn thấy lạnh thì đó là điều cần chú ý! Việc bị đau lưng, đau vai hay bị đau đầu, rối loạn tiêu hóa như táo bón, tiêu chảy cũng có thể do bị lạnh gây ra, ngoài ra bệnh lạnh cũng có thể là nguyên nhân gây ra việc đau bụng kì kinh và rối loạn kinh nguyệt.

冷えの原因は、体の中でエネルギーが作られないために代謝が悪くなり、血液の流れも悪くなるため、エネルギーを細胞に届けることができなくなるからです。血液の流れが悪くなるので、細胞にたまった老廃物も排出されなくなり、むくみやコリ、痛みなど、さまざまな症状が出てくるのです。女性に冷え症が多いのは、ホルモンバランス

や筋肉量が少ないことも関係しています。生理痛がひどい人は冷えには要注意！冷えることで症状が悪化することもあります。

Nguyên nhân của bệnh lạnh là do quá trình trao đổi chất trở nên kém hiệu quả do không tạo ra đủ năng lượng trong cơ thể, làm giảm sự lưu thông máu, từ đó không thể cung cấp năng lượng đến tế bào được. Với sự suy giảm lưu thông máu, các chất cặn tích tụ trong tế bào cũng không được thải ra, dẫn đến sưng tấy, căng cơ và đau và nhiều triệu chứng khác nữa. Phụ nữ thường mắc chứng lạnh do có quan hệ trong việc cân bằng hormone và lượng cơ bắp ít. Đối với người đau bụng dữ dội trong kì kinh cần đặc biệt chú ý bệnh lạnh! Do bị lạnh sẽ làm tình trạng bệnh nặng hơn lên.

男性は「俺は冷え性なんか無い」と思われているかもしれませんが、実は、体の深部や末端部が冷えている「隠れ冷え性」の男性は多いです。男性は女性に比べて冷えに鈍感で自分の冷えに気づいていないだけなのです。男性の冷えの原因の第一はストレスによるもので、その他に喫煙、寝不足、ビールなど冷たいものを多飲するなどが挙げられます。

さらに、冷えはメンタル面に影響を及ぼすこともあります。たとえば、「やる気が出ない」のは、血液の流れが悪くなり脳に十分なエネルギーが供給されないことが原因のようです。重症化すると、うつ病に近い状態になることもあるようです。

Có thể một số nam giới nghĩ rằng “tôi không hề bị bệnh lạnh” nhưng trên thực tế có rất nhiều người mắc phải bệnh trong tình trạng “bệnh lạnh ẩn” khi các phần sâu bên trong cơ thể hay các đầu ngón tay, chân của họ bị lạnh. Nam giới thường ít cảm nhận bệnh lạnh hơn phụ nữ và chỉ đơn giản là họ không nhận ra bệnh lạnh của mình. Nguyên nhân chính gây lạnh ở nam giới là căng thẳng, ngoài ra còn là do hút thuốc, thiếu ngủ và việc uống nhiều thức uống lạnh như bia.

Hơn nữa, bệnh lạnh cũng gây ảnh hưởng tới tinh thần. Ví dụ như “thiếu động lực” làm việc có thể do việc lưu thông máu kém, không cung cấp đủ năng lượng đến não. Nếu tình trạng này nặng lên sẽ có thể gây ra tình trạng bệnh gần như trầm cảm.

温活のすすめ  Khuyên bạn nên duy trì nhiệt độ cơ thể

あなたの平熱は何度ですか？理想的な平熱は36.5℃とされていますが、今は昔の人に比べて基礎体温が0.5～1.0℃ほど低いとされています。平熱が35℃台の方は、すぐに体を温める温活を始めましょう。温活とは、体の基礎体温を健康維持に最適な体温まで上げる活動のことです。

Nhiệt độ cơ thể trung bình của bạn là bao nhiêu độ ạ? Nhiệt độ lý tưởng được coi là 36,5°C, nhưng hiện nay người ta thấy nhiệt độ cơ thể thấp hơn khoảng 0,5~1,0 °C so với người xưa. Những bạn nào có nhiệt độ cơ thể khoảng 35°C thì hãy ngay lập tức chú ý để tăng nhiệt độ cơ thể lên nhé. Việc tăng nhiệt độ cơ thể là các hoạt động nâng cao nhiệt độ cơ bản lên mức lý tưởng để duy trì sức khỏe.

温活のポイント  Điểm chú ý để tăng nhiệt độ

衣服  Trang phục

体を締めつけるきつい下着は血行不良を招きやすいので、ゆったりしたものを選びましょう。外出するときは「首」とつくところをしっかりと温めましょう。首、手首、足首です。帽子や手袋をつけて、特に体の末端部を冷やさないようにしましょう。

Chọn đồ lót rộng rãi hơn thay đồ chật bó có thể gây việc kém lưu thông máu. Khi đi ra ngoài, hãy chú ý giữ ấm các vùng có “cổ” như cổ, cổ tay, cổ chân. Đội mũ và đeo bao tay, đặc biệt là để giữ ấm các phần dưới cơ thể.

入浴  Tắm

湯船にゆっくり浸かる。シャワーだけでは体は温まりません。血行が悪くて冷え性になっている方は、お風呂にゆっくり浸かるのが効果的。半身浴がおすすです。少しぬるめのお湯に、じんわり汗をかく程度の時間入浴するのがおすすです。

Ngâm trong bồn nước nóng. Nếu chỉ tắm vòi hoa sen thì không đủ làm cho cơ thể ấm lên. Đối với những người có sự lưu thông máu kém sẽ làm cơ thể dễ bị lạnh, do đó ngâm trong bồn tắm lâu sẽ có hiệu quả. Khuyến bạn tắm nửa người. Bạn nên ngâm trong nước ấm, ngâm trong khoảng thời gian đủ để ra mồ hôi nhẹ.

体を動かす  Vận động cơ thể

体の熱の約6割は筋肉によってつくられるため、背中・お腹・お尻・太股などの大きな筋肉を鍛えましょう。運動できない場合はストレッチでもOKです。

Khoảng 60% nhiệt độ cơ thể được tạo ra bởi cơ bắp, vì vậy hãy rèn luyện cơ bắp lớn như lưng, bụng, mông, đùi. Nếu không thể tập thể dục thì việc duỗi cơ cũng rất tốt.

体を温める食事  Chế độ ăn uống giữ ấm cơ thể

朝起きたら白湯をコップ1杯飲みましょう。ぐっと体が温まります。栄養不足は冷えにつながるので、朝ごはんは食べるようにしてください。また、栄養バランスも重要です

のでしっかり3食 食べましょう。鍋やスープ、温かい飲み物を積極的にとるようにすると体の中から暖かくなります。

Sáng thức dậy bạn hãy uống một cốc nước nóng. Điều này sẽ giúp cơ thể ấm lên. Sự thiếu hụt dinh dưỡng cũng dẫn tới bệnh lạnh do đó hãy ăn sáng. Ngoài ra, cân bằng dinh dưỡng cũng quan trọng, vì vậy bạn hãy ăn đầy đủ ngày ba bữa. Ăn nhiều món hầm, canh và đồ uống ấm sẽ giúp cơ thể ấm lên từ bên trong.

ストレスをためない Tránh stress căng thẳng

ストレスは血行不良の状態を作り出すことになるので、深呼吸をしたり散歩をしたり、読書したり、好きなことをして気分転換をうまく行ってください。

Căng thẳng có thể gây ra việc lưu thông máu kém, vì vậy bạn hãy hít thở sâu, đi dạo bộ, đọc sách hoặc làm những điều bạn thích để thay đổi tâm trạng một cách hiệu quả nhé.

禁煙 禁煙 禁煙 禁煙 禁煙 禁煙 禁煙 禁煙 禁煙 禁煙

タバコは血管を収縮させる働きがあるので、血液の流れも悪くなります。喫煙は体にとって害しかありません！たばこ代も高いので、禁煙をお勧めします。

Thuốc lá có tác động co mạch máu, gây ra sự kém lưu thông máu. Hút thuốc là chỉ mang lại nhiều điều hại cho cơ thể! Ngoài ra, chi phí cho thuốc cũng cao nên chúng tôi khuyên bạn không hút thuốc.

冷えなんて寒いから当然じゃない？と軽くみないでください。冷えが病気につながることもあるので、日々の生活に温活を取り入れ、体温を上げて免疫力を高めていきましょう！

Đừng coi nhẹ về bệnh lạnh, lạnh là do thời tiết nên nó là đương nhiên? Bệnh lạnh có thể dẫn tới rất nhiều loại bệnh khác, do đó các bạn trong cuộc sống hàng ngày hãy tích cực tăng cường nhiệt độ cho cơ thể nhé, hãy nâng cao nhiệt độ cơ thể và tăng cường hệ thống miễn dịch nhé!

あなたの「冷え」チェック 検査 “bệnh lạnh” của bạn

風邪をひきやすい 容易 bị cảm cúm

月経痛がひどい、または月経不順である。(女性)

Đau bụng kì kinh nặng, hay kinh nguyệt không đều (với nữ giới)

トイレが近い Đi tiểu gần

頭痛がよくある Hay đau đầu

肩こりがある Đau vai

腰痛がある Đau lưng

疲れやすい Dễ mệt mỏi

イライラして怒りっぽい Tính hay cáu gắt

のぼせやすい Dễ bị nóng

ストレスがたまっている Căng thẳng tích tụ

手足が冷たい Chân tay lạnh

便秘がちである Dễ bị táo bón

足の爪の色が悪い、または横にスジが入っている

Màu móng chân xấu, hay có đường nứt ngang ở móng

足がむくみやすい dễ bị sưng phù chân

足のかかとがひび割れやすい gót chân dễ bị nứt

朝、早く起きるのがつらい Sáng khó dậy sớm được

お風呂はシャワーで済ますことが多い Thường tắm vòi sen

冷暖房の効いた部屋に長時間いることが多い Thường ở trong phòng để điều hòa lạnh lâu

運動不足である Thiếu vận động

冷たい飲み物をよく飲む Hay uống nước lạnh

砂糖を使った甘い物が好きだ Thích đồ ngọt hay dùng đường

インポテンツぎみだ(男性) Hơi có tình trạng yếu sinh lý (Nam giới)

睡眠不足になりがちだ Thường bị thiếu ngủ

朝食を抜くことが多い Thường không ăn sáng

薄着やサンダル、ミニスカート(女性)で過ごすことが多い

Thường mặc đồ mỏng, đi dép, mặc váy ngắn (nữ)

いくつ当てはまりましたか？

Các bạn có bao nhiêu điểm trên?

0~6 個の方 今のところは大丈夫

từ 0~6 thì tình trạng hiện nay không sao

7~14 個の方 残念ながら、あなたの体は冷えているようです

Từ 7~14 đáng tiếc là cơ thể bạn bị bệnh lạnh

15 個以上の方 大変です！あなたの体は自覚のあるなしに係らず、かなり冷えています

Trên 15 mục Nghiêm trọng rồi! Cơ thể của bạn không quan trọng là nó có biểu hiện hay không, nhưng bạn bị bệnh lạnh khá nặng.