

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

知ってください「熱中症」! 予防しましょう「熱中症」!

Hãy nắm bắt “bệnh sốc nhiệt”!

Hãy phòng tránh “bệnh sốc nhiệt”!

自分たちは暑い国の出身だから日本の暑さも大丈夫!とっていませんか? 油断大敵! 日本の夏は「暑い!」です。気象庁は、今年の夏(6~8月)の天候の見通しを示しました。地球温暖化に加え、南米ペルー沖の海面水温が上がるエルニーニョ現象の影響で、全国的に気温が高くなり、猛暑日が増えると予想しています。十分な熱中症対策が必要になります。

Bạn nghĩ rằng mình đến từ nước nhiệt đới nóng ẩm nên cái nóng của Nhật không là gì!? Chủ quan là kẻ thù lớn nhất! Mùa hè của Nhật “rất nóng!”.

Theo cục Khí tượng, năm nay đã dự báo thời tiết mùa hè (tháng 6 đến tháng 8). Do thêm vào ảnh hưởng của việc nhiệt độ trái đất nóng lên, mà nhiệt độ mặt nước vịnh Peru Nam Mỹ tăng lên do ảnh hưởng hiệu ứng El Nino, nên nhiệt độ trên toàn quốc cao lên và số ngày cực nóng sẽ dài hơn theo dự báo. Ta cần chú ý hết sức để tránh bị sốc nhiệt.

人間のからだは、体温コントロールを行っています。例えば、暑くて体温が上がったら、汗をかき体温を外に逃がしたりして体温コントロールしています。「熱中症」とは、体温コントロールができず、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こし、ひどくなると死にいたる病気です。

Cơ thể con người ta thực hiện việc điều chỉnh thân nhiệt. Ví dụ, nếu trời nóng thân nhiệt sẽ lên cao, cơ thể sẽ điều chỉnh thân nhiệt xuống bằng việc cho thoát mồ hôi để nhiệt phát ra ngoài. “Bệnh sốc nhiệt” là việc cơ thể không điều chỉnh được thân nhiệt, khi thân nhiệt cao lên làm mất cân bằng lượng nước trong cơ thể và muối, gây nên các triệu chứng như chóng mặt, co giật, hay những bệnh như đau đầu, và có khi bị nặng gây tử vong nữa.

熱中症により 2023 年5月～9月に全国で救急搬送された累計は9万 1,467 人(総務省消防庁の救急搬送状況)前年度同期間の救急搬送人員7万 1,029 人と比べると2万 438 人増となっています。これは、2008 年(平成 20 年)の調査開始以降2番目に多い搬送人員となります。月別では、7月搬送人数3万 6,549 名 死亡者 44 名 8月搬送人数3万 4,835 名 死亡者 48 名と多く、2023 年の死亡者は 107 名となっています。

Theo thống kê số bệnh nhân đem tới cấp cứu do bị sốc nhiệt tháng 5 đến tháng 9 năm 2023 lũy kế là 91,467 ngàn người (theo tình hình số ca cấp cứu của cục phòng cháy chữa cháy Bộ nội vụ). Con số này chiếm vị trí thứ 2, về số người cấp cứu kể từ sau điều tra năm 2008 (Hesei 20). Theo từng tháng thì tháng 7 số người cấp cứu là 36,549 người, 44 ca tử vong, tháng 8 số người cấp cứu là 34,835 người cấp cứu, có 48 người tử vong làm số người tử vong năm 2023 là 107 người.

発生場所別は、住居がもっとも多く3万 6,541 人(39.9%)、ついで道路1万 5,186 人(16.6%)、公衆(屋外)1万 1,742 人(12.8%)、仕事場(道路工事現場・工場・作業所など)9,324 人(10.2%)の順です。

Về thứ tự số ca phát sinh theo địa điểm, tại nhà ở là 36,541 người (chiếm 39.9%) tiếp đến là bên đường 15,186 người (chiếm 16.6%), nơi công cộng (ngoài trời) là 11,742 người (12.8%), nơi làm việc (công trường xây dựng, công xưởng, nơi làm việc) có 9,324 người (10.2%).

熱中症は怖いです。正しい知識を持ち「予防」できるようにしていきましょう。熱中症について説明していきます。

Bệnh sốc nhiệt rất đáng sợ. Nên ta hãy nắm bắt được đúng kiến thức để “phòng tránh” nó nhé. Xin được giải thích về bệnh sốc nhiệt như sau.

1. 熱中症はどのようにして起こるのでしょうか？

Bệnh sốc nhiệt xảy ra như thế nào?

熱中症を引き起こす条件は3つ。

Có 3 điều kiện kéo tới việc sốc nhiệt xảy ra.

①環境 Môi trường ②からだ Cơ thể ③行動 Hành động

①環境 Môi trường

- ・気温が高い、湿度が高い、風が弱く空気が流れがない環境

Là môi trường có nhiệt độ cao, độ ẩm cao và gió không thông thoáng

- ・締め切った部屋 Phòng đóng kín
- ・日差しが強い、エアコンがない Ánh nắng chiếu mạnh, không có điều hoà

* 外での仕事、室内でも熱を発生する暑い職場は危険です。Làm việc ngoài trời, hay làm trong

②からだ Cơ thể

- ・睡眠不足、病気などの体調不良、脱水状態、栄養状態が悪いとき

Khi thiếu ngủ, cơ thể mệt mỏi do bị bệnh, tình trạng mất nước, hay không đủ chất.

③行動 Hành động

- ・暑い中での労働、激しい運動、強い日差しの中での長時間での行動、水分補給をしていない状況

Khi nóng mà vận động, hay vận động nặng, hoạt động trong thời gian dài trong môi trường nắng chiếu mạnh, không tiếp nước.

以上の3つの要因により、熱中症が引き起こされる可能性が高いです。

Với 3 yếu tố trên mà khả năng rất cao là sốc nhiệt sẽ xảy ra

2. 熱中症の症状と対処

Triệu chứng bệnh sốc nhiệt và cách điều trị

分類	Cấp	症状	Triệu chứng	対処	Cách xử lý
		めまい・立ちくらみ			
		Chóng mặt, choáng		冷やした水分・塩分の補給	
		汗がとまらない		Cần tiếp ngay nước mát và muối	
I 度	Cấp		Không ngừng ra mồ hôi	涼しい場所への移動(エアコンなどで室温を下げる)	
I		軽症	Nhẹ		
		こむら返り		Chuyển ra chỗ mát	
		Bị chuột rút		(dùng điều hoà hạ nhiệt phòng xuống)	
		手足のしびれなど		安静	Nằm nghỉ
		Chân tay bị tê			
				涼しい場所への移動	Di chuyển tới nơi mát
		頭痛	Đau đầu	十分な水分・塩分の補給	
		吐き気	Buồn ói	Tiếp đủ nước và muối	
II 度	Cấp				
II		体がだるい(倦怠感)		衣服を緩め体を冷やす	
		中等症	Cơ thể đau mỏi	Làm mát người, quần áo nới rộng	
		Mức trung	(cảm giác mỏi mệt)	安静	Nằm nghỉ
		ぼーっとする(虚脱感)など		自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診	
		Cảm giác mơ hồ			
				Khi không thể tiếp nước thì hãy đến bệnh viện để khám nhé	
III 度	Cấp				
III		呼びかけても返事がおかしい		ただちに救急車を呼ぶ(119)	
		重症	(意識障害)		
		Nặng		Cần gọi ngay xe cấp cứu (119)	

Khi bị gọi mà không trả lời lại (rối loạn ý thức)	【救急車を待つ間】Khi đợi xe cấp cứu cần:
まっすぐ歩けない	涼しい場所へ移動 chuyển tới nơi mát
Không đi thẳng được	衣服を緩め体を冷やす
けいれん	Nới quần áo rộng và làm mát cơ thể
Co giật	安静 Nằm nghỉ
体が熱いなど	無理に水を飲ませない Không ép uống
Có thể rất nóng	

3. 熱中症予防と対策

Biện pháp phòng tránh sốc nhiệt và cách thức

暑さに負けないからだを作ろう！

Hãy tạo nên một cơ thể khỏe mạnh không để thua cái nóng

・バランスのよい食事を心がけ、汗を多くかいた日は塩分を多めに取しましょう

Cần chú ý ăn uống cân bằng chất tốt, ngày ra nhiều mồ hôi cần tiếp muối nhiều

・エアコンや扇風機を上手に使い、しっかり寝ましょう

Dùng điều hoà hay quạt hiệu quả, và ngủ đủ

・水分はこまめに飲みましょう。朝起きたらコップ1杯の水、寝る前にもコップ1杯の水を飲んでください

Thường xuyên tiếp nước cho cơ thể, khi ngủ dậy nên uống 1 cốc nước, trước khi đi ngủ uống 1 cốc

暑さ対策の工夫 Các cách thức tránh nóng

- ・日差しを避ける。帽子をかぶったり、日傘をさしたり、日陰を選んで歩きましょう

Tránh ánh nắng chiếu. Đội mũ, hay dùng dù và chọn đường đi râm mát

- ・通気性の良い洋服を選びましょう Mặc đồ mát, thoáng gió

- ・室内では、エアコンや扇風機を使用し、涼しい環境を作りましょう

Trong phòng nên dùng điều hoà hay quạt hãy tạo nên không gian thoáng mát

- ・冷却グッズを活用しましょう。Hãy sử dụng các sản phẩm làm mát

タオルを濡らし、ビニール袋に入れ冷凍庫で凍らすと簡単です

Có thể có các cách đơn giản, làm mát khăn, cho khăn túi để vào làm mát trong tủ lạnh

冷却スプレーや cool シャツなども使ってみてください

Dùng bình xịt mát hay áo mát.

働く現場での注意点 Một số chú ý ở nơi làm việc

- ・マメに休憩を取りましょう。休憩時は、日陰の涼しいところで休みましょう

Nên nghỉ đủ. Khi giải lao nên ngồi ở nơi râm mát

- ・汗をかいたら着替えをしましょう Khi mồ hôi ra nên thay đồ khác

- ・電解質が入った飲み物を、こまめに飲みましょう 2ℓ以上は飲みましょう

Uống nước điện giải, uống đều nước, ngày uống trên 2ℓ

「水」だけではなく、汗でていく塩分の補給が必要です

Không chỉ với “nước” mà cũng cần bổ sung muối do chảy ra cùng mồ hôi

- ・室内でも、高温多湿で、熱中症になります。室内温度・湿度に注意しましょう

Trong phòng cũng vậy nếu độ ẩm nhiệt độ cao sẽ bị sốc nhiệt. Cần chú ý nhiệt độ phòng và độ ẩm

・体調が悪いときは無理しないこと。体調が悪くなったらすぐに伝えましょう

Khi cơ thể mệt mỏi không nên cố sức. Khi thấy mệt mỏi phải báo ngay.

4. 熱中症かなと思ったら

Nếu nghĩ là có thể bị sốc nhiệt

涼しい場所へ移動し寝る(寝かせる) Di chuyển tới nơi mát và nằm ngủ (nằm ngủ)

服を脱がせて、とにかく冷やす！ Cởi bỏ quần áo làm cho mát người！

冷たい電解質が入った飲み物を飲む Uống nước mát có chất điện giải

意識が混濁またはもうろうとしている場合は、病院に行く(連れて行く)

Nếu thấy ý thức hỗn loạn hay mơ hồ thì cần đi bệnh viện ngay (đưa đi bệnh viện)

熱中症にならないためには、予防が必要です。自分を守るためにも「予防！」自分は大丈夫！とは思わず、予防行動を行っていきましょう。

Để không bị sốc nhiệt, việc phòng tránh là rất quan trọng. Để bảo vệ bản thân mình các bạn hãy “phòng bị” nhé. Đừng nghĩ là không sao!, mà hãy thực hiện các hành động phòng tránh nhé. Tài liệu tham khảo

熱中症環境保健マニュアル、熱中症予防リーフレット・カード、暑さ指数(WBGT)

Hướng dẫn sức khỏe môi trường bệnh sốc nhiệt, tờ rơi về phòng tránh sốc nhiệt, chỉ số độ nóng (WBGT)

環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

Thông tin bệnh sốc nhiệt Bộ Môi trường

熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

Trang web thông tin phòng tránh bệnh sốc nhiệt