

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

「秋バテ」を予防しよう！

Cùng phòng chống “mệt mỏi mùa thu”

「秋バテ」の意味は、「秋にバテる」という日本語の略語です。「バテる」とは、ひどく疲れて動けないという意味の言葉です。秋にバテるから秋バテ、夏だと夏バテになるわけです。

Ý nghĩa của “akibate (mệt mỏi mùa thu)” là từ viết tắt tiếng Nhật của “mệt mỏi vào mùa thu. Cụm từ “bateru” có nghĩa là mệt đến mức không thể cử động được. Mệt mỏi mùa thu bắt nguồn từ mệt mỏi của mùa thu, cũng giống vào mùa hè thì có mệt mỏi mùa hè.

今年の夏もかなりの暑さでしたから、知らず知らずのうちにからだにダメージを受けているかもしれません。ですので「秋バテ」に注意が必要です。

Mùa hè năm nay cũng khá nóng bức, cơ thể bạn có thể bị rối loạn mà bạn không hề hay biết. Vì vậy, bạn cần hết sức cẩn thận với “mệt mỏi mùa thu”.

秋バテの原因は大きく分けて2つあります。

Nguyên nhân của mệt mỏi mùa thu được chia làm 2 dạng chính.

1つは、暑さ対策のため、冷たいものを摂りすぎて胃腸の機能が低下した「内臓冷えタイプ」。氷入りのドリンクなど冷たい物を飲むと、約 37 度であるはずの内臓が一気に冷えてしまいます。それを繰り返すと胃腸が冷えるので、からだも冷え体調不良を引き起こします。

Đối tượng đầu tiên, “những người có xu hướng bị lạnh ở bên trong cơ thể, đặc biệt là các bộ phận nội tạng” xảy ra khi chức năng của dạ dày và ruột suy giảm do ăn quá nhiều thức ăn lạnh để đối phó với cái nóng. Khi bạn uống đồ uống lạnh chẳng hạn như đồ uống có đá, nhiệt độ cơ quan nội tạng của bạn sẽ hạ xuống khoảng 37 độ phải làm lạnh đột ngột. Nếu bạn cứ lặp đi lặp lại nhiều lần làm cho nội tạng và cơ thể bị lạnh dẫn đến sức khỏe kém.

もう1つは、冷房の効いた室内で長時間過ごすことで冷えや外気温との温度差のため、疲れやだるさがおこる「冷房冷えタイプ」です。

対 tượng tiếp theo, “những người có xu hướng cảm thấy lạnh khi ở trong môi trường có điều hòa không khí hoạt động” do ở thời gian dài trong môi trường điều hòa khiến cơ thể cảm thấy lạnh và do sự chênh lệch nhiệt độ giữa ngoài trời và trong phòng khiến cho mệt mỏi và rã rời.

「内臓冷えタイプ」も「冷房冷えタイプ」どちらも、からだを冷やし過ぎてしまったことで全身の血のめぐりが悪くなり、体調不良を引き起こす原因となります。体調管理を怠っていると、免疫力が低くなり、風邪などの季節的な病気にかかりやすくなります。秋バテを防ぐためには、しっかり体調管理を行っていきましょう。

Đối với cả 2 đối tượng “những người có xu hướng lạnh nội tạng” và “những người có xu hướng lạnh trong môi trường điều hòa” nếu việc làm lạnh cơ thể quá mức có thể làm giảm lưu thông máu khắp cơ thể, và là nguyên nhân gây ra sức khỏe kém. Nếu bạn lơ là việc quản lý sức khỏe, khiến cho hệ thống miễn dịch yếu đi thì bạn dễ mắc các bệnh theo mùa như cảm lạnh.

あなたの秋バテの症状は大丈夫？チェックしてみましょう

Triệu chứng mệt mỏi mùa thu của bạn như thế nào?

Cùng kiểm tra nhé!

疲れやすい

Để mệt mỏi

疲れがなかなかとれない、だるい

Không loại bỏ mệt mỏi, uể oải

寝つきが悪かったり、夜中に目覚めることがよくある

Khó ngủ, thường thức giấc lúc nửa đêm.

朝スッキリ起きられず、一日中眠い

Không dậy nổi vào buổi sáng, buồn ngủ ban ngày

仕事に集中できない

Không tập trung trong công việc

やる気が起こらない

Mất hứng thú

食欲がない

Chán ăn

胃の調子がよくない

Tình trạng dạ dày không tốt

肩こりや頭痛がある

Đau mỏi vai gáy hoặc đau đầu

めまい、立ち眩みがある

Choáng mặt, đứng không vững

チェック項目が複数当てはまったら、秋バテをしているかもしれません。たくさん当てはまった人は注意が必要です。

Nếu bạn chọn nhiều mục trong bảng kiểm tra, bạn có thể bị mệt mỗi mùa thu. Những người chọn nhiều cần hết sức cẩn thận.

「内臓冷えタイプ」も「冷房冷えタイプ」も原因は、からだを冷しているからです。対策としては、からだを冷えから守ることが大切です。各々の対策について説明します。

Nguyên nhân gây ra “những người có xu hướng lạnh nội tạng” và “những người có xu hướng lạnh trong môi trường điều hòa” là do cơ thể bị lạnh. Biện pháp ứng phó quan trọng nhất là bảo vệ cơ thể bạn khỏi bị lạnh. Chúng tôi sẽ giải thích từng biện pháp.

## 「内臓冷えタイプ」の対策

Biện pháp ứng phó với “Những người có xu hướng lạnh nội tạng”

・冷たい飲み物はできるだけ控え、温かい食事を心がける

Nếu có thể tránh đồ uống lạnh, cố gắng ăn nóng.

内蔵型冷え性対策としてやはり重要になるのが食事です。冷たいものを取りたくなると思いますが、冷えた飲み物ばかりだと胃腸の負担になります。常温の飲み物にするとか、からだを温める食事を摂ることを意識してください。いつもの食事にスープを付け加えるだけでも効果はあります。

Bữa ăn đóng vai trò quan trọng như một biện pháp ứng phó với người tính hàn nội tạng. Bạn có thể muốn ăn thứ gì đó lạnh nhưng nếu bạn chỉ uống đồ lạnh không thôi thì sẽ gây áp lực cho dạ dày và ruột của bạn. Bạn nên ý thức việc uống đồ uống nhiệt độ thường và ăn những bữa ăn giúp làm ấm cơ thể. Bạn chỉ cần thêm súp vào bữa ăn thường ngày là có thể phát huy hiệu quả.

【からだを温める食材】Thực phẩm giúp làm ấm cơ thể

「根菜類」Các loại củ

ショウガやニンニク、ダイコン、ニンジン、カボチャ、タマネギ、レンコン、ゴボウ、ジャガイモ

Gừng hoặc tỏi, củ cải, cà rốt, bí đỏ, hành tây, củ sen, củ ngưu bàng, khoai tây

「スパイス類」Gia vị cay

コショウやシナモン、唐辛子

Tiêu, quế, ớt

「発酵食品」Đồ lên men

納豆、キムチ、味噌、チーズ、ヨーグルト、醤油 など

Đậu tương lên men, kim chi, tương miso, phô mai, sữa chua, nước tương, vv...

「肉類」Các loại thịt

鶏肉、牛肉、羊肉、豚レバー

Thịt gà, thịt bò, thịt cừu, gan lợn

「魚介類」Các loại cá

アジ、イワシ、カツオ、サンマ、サケ、エビ、イカなど

Cá thu ngựa, cá mèi, cá ngừ vằn, cá thu đao, cá hồi, tôm, mực, vv...

\* からだを温める食材をつかい、温かい食事を作って食べることが大切です。1日1回は温かい食事を心がけてください。

\* Điều quan trọng là chuẩn bị và ăn những bữa ăn nóng sử dụng những nguyên liệu làm ấm cơ thể. Bạn nên đảm bảo ăn một bữa ăn nóng mỗi ngày một lần.

\* タンパク質を意識して摂ると、多くの熱を生み出す筋肉の栄養となるので、からだを温めることにつながります。

\* Ăn protein (chất đạm) đúng cách sẽ giúp giữ ấm cơ thể vì protein là nguồn nuôi dưỡng các cơ giúp tạo ra nhiều nhiệt lượng.

【からだを冷やす食材】Thực phẩm giúp làm mát cơ thể

「野菜」Rau xanh

レタス、キャベツ、白菜、ほうれんそう、きゅうり、トマト、なす

Xà lách, bắp cải, cải thảo, rau chân vịt, dưa chuột, cà chua, cà tím

「果物」Hoa quả

バナナ、パイナップル、スイカ、メロン

Chuối, dưa, dưa hấu, dưa lưới

\* 野菜は火を通して温かくして食べると良いです。

\* Tốt nhất nên nấu và ăn rau khi còn ấm.

からだを温める食材を使い、バランスの良い食事を取り、冷え知らずの内臓を作っていきましょう。

Hãy sử dụng những nguyên liệu làm ấm cơ thể, ăn uống cân bằng và tạo ra cơ quan nội tạng không bị lạnh

## 「冷房冷えタイプ」の対策

Đối sách dành cho

“Những người có xu hướng lạnh trong môi trường điều hòa”

冷房が効いている場所では、知らず知らずのうちにからだがか冷えてしまいます。腹巻きや足首を温める靴下などを使うことをお勧めします。

Ở những nơi bật điều hòa, cơ thể bạn có thể bị lạnh mà bạn không hề nhận ra. Bạn nên đeo đai nịt bụng và tất làm ấm cổ chân.

長時間の移動などでからだがか冷えることもあるので、そのときは、ストールやひざ掛けなどうまく使用してください。

Cơ thể bạn có thể bị lạnh như khi di chuyển trong thời gian dài, vì vậy hãy sử dụng khăn choàng hoặc chăn đắp vào chân.

からだを露出しすぎない。(ファッションに配慮)

Không để lộ cơ thể nhiều (Quan tâm tới thời trang)

エアコンで冷やしすぎない。(適温で過ごしましょう)

Không để điều hòa quá lạnh (Trải qua nhiệt độ thường)

寝るときも着る服に注意してください。

Hãy chú ý quần áo mặc khi đi ngủ.

「内臓冷えタイプ」も「冷房冷えタイプ」も共通してやってほしいことは、からだを温めることです。

Điều mà cả “những người có xu hướng lạnh nội tạng” và “những người có xu hướng lạnh trong môi trường điều hòa” đều muốn là làm ấm cơ thể.

①適度な運動とストレッチ→軽い運動や15～20分程度の散歩、できるだけ階段を使う、全身のストレッチをしましょう。からだを動かすことによって血液の流れがよくなり、からだが温まるからです。

Tập thể dục và giãn cơ vừa phải → tập thể dục nhẹ, đi bộ khoảng 15-20 phút, nếu có thể hãy sử dụng cầu thang và giãn cơ toàn thân. Khi cơ thể chuyển động sẽ giúp cải thiện lưu thông máu, giúp làm ấm cơ thể.

②入浴→できれば、寝る2時間くらい前に38～39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかってください(できれば30分くらい)。血行がよくなりからだがリラックスし、体力や胃腸機能の回復を助けてくれます。

Nếu có thể nên ngâm bồn, hãy ngâm bồn trong nước ấm khoảng 38~39 độ (nếu có thể khoảng 30 phút) khoảng 2 tiếng trước khi đi ngủ. Việc ngâm giúp cải thiện lưu thông máu, thư giãn cơ thể, giúp phục hồi thể chất và chức năng tiêu hóa.

冷えは自覚症状がないことが多いので、日ごろから気をつけておくことが大切になります。からだは暑いと思っても内臓が冷えていることがあります。お腹を触ってみて冷たいときは、からだが冷えているという事です。そのときは、早めに対処してください。

Các triệu chứng lạnh thường không có triệu chứng rõ ràng, vì vậy điều quan trọng là phải cẩn thận hàng ngày. Ngay cả khi bạn nghĩ cơ thể mình nóng thì cơ quan nội tạng của bạn cũng có thể bị lạnh. Nếu bạn cảm thấy lạnh khi sờ vào bụng, điều đó có nghĩa là cơ thể bạn đang lạnh. Trong trường hợp đó, hãy tìm biện pháp ứng phó nhanh nhất có thể.

「冷えは万病のもと」と言いますので、からだを冷やさない工夫をしていきましょう。

Người ta nói rằng, “lạnh là nguyên nhân của bách bệnh”, vậy nên chúng ta hãy cố gắng giữ cho cơ thể không bị lạnh.