今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

秋のアレルギーに注意！

Hãy chú ý với dị ứng vào mùa thu

秋は「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」と言われるほど、良い季節になってきます。新しいことにチャレンジしても良いですね。楽しいことを企画し実行に移すには体調を整えておくことが大切です。秋は季節の変わり目で体調を崩しやすくなるので、健康管理をしっかりして楽しい秋を満喫しましょう。

Mùa thu là mùa đẹp đến mức mọi người thường gọi là “mùa thu là mùa thể thao”, “mùa thu là mùa của nghệ thuật” hay “mùa thu là mùa của ẩm thực”. Thật tuyệt vời khi thử làm những điều mới mẻ. Điều quan trọng là phải có thể chất tốt để lên kế hoạch và thực hiện các kế hoạch vui chơi. Mùa thu đánh dấu sự giao mùa nên rất dễ mắc bệnh, vì vậy hãy chăm sóc sức khỏe thật tốt và tận hưởng mùa thu một cách trọn vẹn nhất nhé.

秋は気温が低くなりますが、それと同時に湿度も低くなり空気がとても乾燥します。そのため、息を吸ったとき、乾燥した空気が入る鼻・口・喉・肺などに影響が出てきます。肺は、呼吸を通して空気に触れるため気温や湿度の影響を受けやすいです。また、乾燥によって肺の機能が低下するので、病気の原因となる病原体も入ってきたときに感染しやすくなります。アレルギーとしては、花粉症やハウスダスト、喘息、気管支炎などです。喘息や気管支炎は 1 年で一番症状が悪化しやすい時期になります。秋に起こりやすい病気とその症状や対処方法についてお話します。

Vào mùa thu, nhiệt độ xuống thấp nhưng đồng thời độ ẩm cũng thấp khiến không khí rất khô. Kết quả là khi bạn hít vào, không khí khô đi vào và ảnh hưởng đến mũi, miệng, họng và phổi. Phổi tiếp xúc với không khí qua đường hô hấp nên dễ bị ảnh hưởng bởi nhiệt độ và độ ẩm. Ngoài ra, tình trạng khô làm giảm chức năng của phổi, tạo điều kiện cho mầm bệnh gây bệnh lây nhiễm vào không khí dễ dàng hơn. Dị ứng bao gồm dị ứng phấn hoa, bụi nhà, hen suyễn và viêm phế quản. Các triệu chứng hen suyễn và viêm phế quản có nhiều khả năng trở nên trầm trọng hơn trong năm. Chúng ta sẽ nói về những căn bệnh dễ xảy ra vào mùa thu, các triệu chứng và cách đối phó.

アレルギーとは、決まった物や状況に対して、過敏な反応を示す状態のことを言います。秋に増えてくるアレルギーとしては、花粉、ダニ、ハウスダストなどです。

Dị ứng là tình trạng một người có phản ứng quá mẫn cảm với một số chất hoặc hoàn cảnh nhất định. Dị ứng gia tăng vào mùa thu bao gồm phấn hoa, mạt bụi và bụi nhà.

1.花粉症のお話

1.Câu chuyện về dị ứng phấn hoa

花粉症は春が多いのでは？と思った人もいるかもしれませんが、花粉症は1年中発症します。なぜかというと、時期により色々な植物から花粉が飛ぶからです。9月～11月にかけての花粉が飛ぶのは、ブタクサやヨモギといったキク科の植物や、カナムグラやカモガヤといった他の雑草です。10 月はスギ、イネ、ブタクサの花粉が飛びます。症状としては、くしゃみ、サラサラした鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、充血、のどや皮膚のかゆみ、発疹や蕁麻疹、集中力の低下、だるさなどです。人によって症状の出方は違います。今まで、症状が出たことがなかった人でも、急に症状が出るようになる人もいます。なぜかというと、花粉が目や鼻から入ってきて、からだの免疫システムが、「花粉」→「異物」→「敵」と認識すると、敵に対抗する抗体と呼ばれるものがからだの中に作られます。この抗体は、花粉はからだに入って来るたびにつくられるので、からだのなかに少しずつたまっていきます。しかし、その量がある一定の量になると、次に花粉が入ってきたときにアレルギー反応を起こすため、くしゃみや鼻水、鼻づまりといった花粉症の症状が出てくるのです。

Bệnh dị ứng phấn hoa thường xảy ra nhiều hơn vào mùa xuân hay không? Một số người có thể nghĩ như vậy nhưng dị ứng phấn hoa xảy ra quanh năm. Nguyên nhân là do phấn hoa bay từ nhiều loại cây khác nhau tùy theo thời gian trong năm. Phấn hoa từ tháng 9 đến tháng 11 được phát tán bởi các loài thực vật họ cúc, như cỏ phấn hương và ngải cứu, và các loại cỏ dại khác, như cỏ chi hoa bia và cỏ mèo. Vào tháng 10, phấn hoa từ cây tuyết tùng, lúa và cỏ phấn hương phát tán. Các triệu chứng bao gồm hắt hơi, sổ mũi dạng nhầy, nghẹt mũi, ngứa mắt, đỏ mắt, ngứa họng và da, phát ban, nổi mề đay, mất tập trung, uể oải,vv.. Các triệu chứng khác nhau tùy thuộc vào từng người. Một số người có thể đột nhiên xuất hiện các triệu chứng, ngay cả khi họ chưa từng mắc phải trước đây. Lý do là khi phấn hoa xâm nhập qua mắt hoặc mũi, hệ thống miễn dịch của cơ thể nhận biết đó là “phấn hoa” → “vật lạ” → “kẻ thù”, một chất được gọi là kháng thể được tạo ra trong cơ thể để chống lại kẻ thù. Những kháng thể này được tạo ra mỗi khi phấn hoa xâm nhập vào cơ thể nên

chúng tích tụ dần dần trong cơ thể. Tuy nhiên, khi lượng phấn hoa đạt đến một mức nhất định, phản ứng dị ứng sẽ xảy ra vào lần tiếp theo khi phấn hoa xâm nhập vào cơ thể, gây ra các triệu chứng dị ứng phấn hoa như hắt hơi, sổ mũi và nghẹt mũi.

秋の花粉症対策としては、

Đối sách ứng phó với dị ứng phấn hoa vào mùa thu

①ブタクサやヨモギの生えている場所（草原や川辺、土手）・生えていそうな場所を避ける

Tránh những nơi có cỏ phấn hương và ngải cứu mọc (đồng cỏ, ven sông, bờ sông) hoặc những nơi chúng có thể mọc.

②外出時のマスクやメガネの着用

　ブタクサやヨモギの花粉粒子は小さいため、症状が強い場合はウイルス対応のマスクを選択すると良い

Khi đi ra ngoài hãy đeo khẩu trang hoặc kính mắt.

Các hạt phấn hoa của cỏ phấn hương và ngải cứu có kích thước nhỏ nên nếu bạn có các triệu chứng nghiêm trọng thì nên chọn loại khẩu trang chống vi-rút.

③家の中に花粉を持ち込まないように、髪の毛や衣服をはたいてから家に入る

Giũ sạch tóc và quần áo trước khi vào nhà để tránh mang phấn hoa vào nhà.

④手洗い・うがいを行う　Tiến hành rửa tay, súc miệng

2.ハウスダストによるアレルギーのお話

2.Câu chuyện dị ứng do bụi trong nhà

秋は、１年の中でも特にハウスダストが増えやすい時期とされています。ハウスダストとは、室内にたまるホコリのことを指し、この中にはダニの死骸やフン、カビなどが含まれています。秋になるとダニの死骸やフンが蓄積し、ハウスダストによるアレルギー

になる方が多くなります。また、秋は衣替えの時期になるので、長い間しまっていた洋服を出したときに、ダニの死骸、フン、カビなどのハウスダストがばらまかれ症状が出ることもあります。

Mùa thu được cho là thời điểm mà lượng bụi trong nhà đặc biệt gia tăng trong năm. Bụi nhà là bụi tích tụ trong nhà, bao gồm xác mạt bụi, phân mạt, nấm mốc, v.v. Khi vào thu, xác mạt và phân mạt tích tụ, khiến nhiều người bị dị ứng với bụi nhà. Ngoài ra, vì mùa thu là thời điểm để thay quần áo nên khi bạn lấy quần áo đã cất lâu ngày ra, bụi trong nhà như mạt bụi, phân mạt, nấm mốc có thể phát tán và gây ra các triệu chứng.

ハウスダストアレルギーの対策

Đối sách ứng phó với dị ứng bụi trong nhà

①ダニは人のフケや垢、食べ物のカス、カビなどを餌として増えるので、部屋をこまめに掃除する

Mạt bụi sinh sôi bằng cách ăn gàu, ghét bẩn, mảnh vụn thức ăn, nấm mốc, vv… vì vậy hãy thường xuyên dọn dẹp từng ngóc ngách trong phòng của bạn.

②定期的に布団や枕を干して乾かす

Phơi khô định kỳ chăn ga gối đệm.

③シーツや枕カバーを洗う

Giặt vỏ ga, vỏ gối.

④ダニは高い湿度を好むため、部屋の風通しを良くする

Mạt bụi thích độ ẩm cao, vì vậy hãy đảm bảo phòng được thông gió tốt.

⑤衣替えのときは、洗濯後しっかり乾かしダニ・虫除け・湿気取りと一緒に保管する

Khi thay đổi trang phục theo mùa, phơi thật khô sau khi giặt và bảo quản bằng chất chống mạt bụi, thuốc chống côn trùng, chất khử ẩm.

3.寒暖差アレルギーのお話

Câu chuyện về dị ứng do chệnh lệch nóng lạnh

朝と夜、日中の温度差（特に温度差が7度以上）が刺激となり、くしゃみや鼻水など寒暖差アレルギーの症状が出やすくなります。原因としては、自律神経の乱れと言われています。

Sự chênh lệch nhiệt độ giữa sáng, tối và ban ngày (đặc biệt là chênh lệch nhiệt độ từ 7 độ trở lên) có thể gây khó chịu, khiến bạn dễ gặp các triệu chứng dị ứng do chênh lệch nóng, lạnh như hắt hơi và sổ mũi. Nguyên nhân được cho là do rối loạn hệ thống thần kinh tự trị.

寒暖差アレルギーの対策

Đối sách ứng phó dị ứng do chênh lệch nóng lạnh

①体温の調節

Điều chỉnh nhiệt độ cơ thể

・外気温に対応できるように羽織るもの（ストールやカーディガン）を持ち、必要に応じて使用しましょう

- Bạn nên mang áo khoác (như khăn quàng cổ hoặc áo len mỏng) để đối phó với nhiệt độ bên ngoài và sử dụng khi cần thiết.

・冷たい空気が鼻や口から入るのを防ぐためマスクを着用しましょう。粘膜の乾燥や刺激を軽減できます

- Bạn nên đeo khẩu trang để ngăn không khí lạnh xâm nhập qua mũi và miệng. Nó có thể làm giảm tình trạng khô và kích ứng niêm mạc.

②自律神経を整える

Điều chỉnh hệ thần kinh tự trị

・ストレスをためない

- Tránh căng thẳng

・気分転換をする

- Thay đổi tâm trạng

・刺激物質（タバコの煙、排気ガス、香料などの化学物質）を避ける

- Tránh chất gây kích thích (Các chất hóa học như khói thuốc lá, khí thải, hương liệu...)

4.アレルギー反応による喘息のお話

4.Câu chuyện về bệnh hen suyễn do phản ứng dị ứng

花粉やダニなどのハウスダストや、朝晩の温度の変化による自律神経の変調により、秋に喘息が悪化する人が増えてきます。ヒューヒューやゼーゼーという症状の気管支喘息や、咳のみの症状であらわれる咳喘息などがあります。喘息はつらいので、症状が悪化する前に受診することをお勧めします。

Số người mắc bệnh hen suyễn trầm trọng hơn vào mùa thu do bụi nhà như phấn hoa, mạt bụi hoặc những thay đổi của hệ thần kinh tự chủ do thay đổi nhiệt độ sáng và tối. Có khi là bệnh hen phế quản với các triệu chứng như thở khò khè, khó thở, có khi là bệnh hen suyễn ho với triệu chứng ho. Bệnh hen suyễn gây khó chịu, vì vậy tốt nhất bạn nên đi khám bác sĩ trước khi các triệu chứng trở nên trầm trọng hơn.

季節の変わり目には体調を崩しやすくなる傾向にあるので、日ごろから、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動、感染予防を行ってください。症状が強く出る場合は受診しましょう。

Con người thường có khuynh hướng dễ mắc bệnh khi thời tiết giao mùa, vì vậy từ bây giờ bạn nên có chế độ ăn uống cân bằng, ngủ đủ giấc, tập thể dục vừa phải và phòng ngừa lây nhiễm. Nếu các triệu chứng của bạn trở nên nghiêm trọng, hãy đi khám bác sĩ.