

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

冷えから「からだ」を守ろう！

Cùng nhau bảo vệ “cơ thể” khỏi cái lạnh!

寒い冬、冷え性で悩んでいる人も多いと思います。「冷えは万病のもと」と言われるように、からだを冷やすことに良いことはありません。冷え性の原因と対処についてお話していきます。

Vào mùa đông, nhiều người lo lắng về vấn đề nhạy cảm với cái lạnh. Như người ta thường nói “Lạnh là nguồn gốc của mọi loại bệnh tật”, và chẳng có gì tốt khi cơ thể bị lạnh. Hãy nói về nguyên nhân và cách điều trị tính nhạy cảm với lạnh.

このような症状はありませんか？

Bạn có những triệu chứng giống như này không?

手足の先が冷たく、なかなか温まらない

Đầu ngón chân, ngón tay bị lạnh, hoàn toàn không thể ủ ấm được.

厚着をしてもからだ冷える

Cho dù mặc đồ dày thì cơ thể vẫn lạnh.

お腹を触ると冷たい

Cảm thấy lạnh khi sờ vào bụng.

便秘や下痢になりやすい

Dễ bị táo bón hoặc tiêu chảy.

肩こり、頭痛を感じるがよくある

Thường xuyên cảm thấy đau mỗi vai gáy, đau đầu.

手足がむくみやすい

Chân, tay dễ sưng phù.

布団に入っても手足が冷えて眠れない、寝起きが悪い

Cho dù nằm trong chăn, chân tay vẫn bị lạnh làm cho ngủ không ngon, khó thức dậy.

当てはまる項目があったら注意が必要です。

Bạn nên hết sức chú ý nếu bạn chọn vào các mục trên.

1.冷え性の原因 Nguyên nhân của tính nhạy cảm với lạnh

冷え性の原因は主に3つ！ Có 3 nguyên nhân chính gây nhạy cảm với lạnh.

①不規則な生活習慣による自律神経の乱れ

Rối loạn hệ thống thần kinh tự trị do lối sống sinh hoạt không điều độ.

②血行不良 Lưu thông máu kém

③筋肉量の少なさ Lượng cơ bắp ít

原因を説明していきます。

Sau đây sẽ giải thích tường tận từng nguyên nhân.

不規則な生活習慣による自律神経の乱れ

Rối loạn hệ thống thần kinh tự trị do lối sống sinh hoạt không điều độ.

・体温は、早朝が最も低く、起きて朝食をとると急激に上がり、昼過ぎから夕方までゆるやかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。朝食を食べない、バランスの悪い偏った食事、変則的な食事時間、夜勤のための生活時間の変化、睡眠不足などの生活習慣の乱れによって、人の体温は低下しているといわれます。そのような乱れた生活習慣やストレスは自律神経のバランスを乱し、体温調節機能が乱れて冷え

性を招きます。自律神経が正常に働かないと、寒い場所では体温を保持できなくなります。

Nhiệt độ cơ thể thấp nhất vào buổi sáng sớm, tăng nhanh nếu ăn sáng sau khi thức dậy, tăng chậm từ giữa trưa đến chiều tối, sau đó giảm dần về đêm. Người ta cho rằng nhiệt độ cơ thể thấp là do thói quen sinh hoạt không đều độ như không ăn sáng, ăn uống không cân bằng, giờ ăn không cố định, thay đổi giờ làm việc do làm ca đêm và thiếu ngủ, vv... Do những thói quen sinh hoạt không lành mạnh và căng thẳng (stress) làm rối loạn sự cân bằng của hệ thần kinh tự chủ, từ đó làm rối loạn chức năng điều hòa nhiệt độ cơ thể và dẫn đến tính nhạy cảm với lạnh. Khi hệ thần kinh tự chủ hoạt động không bình thường, cơ thể sẽ khó giữ ấm những vùng lạnh.

・冬はエアコンが効いている温かい室内で過ごし、からだの体温調節機能を使わない生活が主流となっているため、もともと私たちのからだに備わっていた体温調節機能が低下します。

Vì hiện nay, vào mùa đông, mọi người thường sống trong các phòng ấm áp nhờ điều hòa, ít khi phải sử dụng chức năng điều hòa nhiệt độ của cơ thể, nên khả năng điều hòa nhiệt độ vốn có của cơ thể chúng ta đang dần suy giảm.

## 血行不良

### Lưu thông máu kém

・人は寒さを感じると、皮膚からの熱の発散を防ぐために末梢の血管を収縮させます。血管が収縮することによって手足が冷えます。手足は心臓に遠い位置にある上に、からだの重要な臓器のある胴体や脳へ血行を確保しようと働くので、どうしても手足が後回しになるのです。寒い時期は日頃よりもさらに血液が全身に行き渡りにくくなり、血行不良による冷えを感じやすい傾向にあります。また、粘度の高いドロドロ血液になるとからだの隅々まで血液が届きにくく、からだの隅々まで酸素を運ぶことができないため、冷え性が進みます。

Khi cảm thấy lạnh, cơ thể con người sẽ co mạch máu ngoại vi để ngăn nhiệt thoát ra qua da. Việc co mạch máu này khiến tay chân trở nên lạnh. Bởi vì tay chân ở vị trí xa tim hơn, nên khi cơ thể cố gắng đảm bảo máu cung cấp đủ cho các cơ quan nội tạng quan trọng như thân mình hoặc não, thì tay chân thường bị bỏ lại. Vào mùa lạnh, máu khó lưu thông toàn cơ thể dẫn đến tình trạng máu lưu thông toàn thân kém, khiến chúng ta dễ cảm thấy lạnh hơn. Ngoài ra, khi máu trở nên đặc quánh, việc máu lưu thông đến các bộ phận cơ thể, đặc biệt là các đầu ngón tay, ngón chân trở nên khó khăn hơn, dẫn đến tình trạng thiếu oxy và làm trầm trọng thêm tình trạng lạnh tay chân.

・タバコは急激に血管を収縮させてしまい、血液の流れを悪くし、基礎代謝を低下させるため、冷えに結びつきます。

Thuốc lá làm co mạch máu một cách đột ngột, làm suy giảm lưu thông máu, giảm chuyển hóa cơ bản, từ đó dẫn đến tình trạng lạnh.

・ファッション性が優先され、寒い日でも薄着をし、手首・足首・首といった冷えやすいポイントがカバーされていなかったり、お腹や腰などを温める習慣がない為、冷え性を悪化させます。

Việc quá chú trọng đến thời trang, mặc quần áo mỏng manh vào những ngày lạnh, cùng với việc không bảo vệ các vùng dễ bị lạnh như cổ tay, mắt cá chân, cổ và không có thói quen sưởi ấm bụng và lưng, đã khiến tình trạng lạnh tay chân trở nên trầm trọng hơn.

## 筋肉量の少なさ

### Lượng cơ bắp ít

・筋肉は代謝を上げ、熱エネルギーを生み出し体温を高める働きや、筋肉が収縮することで血液を循環させるポンプの役割を果たします。そのため、筋肉量が少ないと十分な熱エネルギーを作ることができず、血液をからだに運ぶ役割が弱くなるため冷え症になります。筋肉量が少ない原因は、運動不足や栄養不足などです。

Cơ bắp đóng vai trò quan trọng trong việc tăng cường quá trình trao đổi chất, sản sinh nhiệt để giữ ấm cơ thể và bơm máu nuôi dưỡng các tế bào. Vì vậy, khi thiếu cơ, cơ thể sẽ khó tạo ra đủ nhiệt và khả năng lưu thông máu kém, gây ra tình trạng lạnh tay chân. Nguyên nhân chính của tình trạng này là do lười vận động và chế độ ăn thiếu chất.

\* 冷えは男女の性差なく起こりますが、特に女性に多い傾向にあります。なぜかと言うと、①男性より筋肉量が少ない②月経があるため鉄分が失われ貧血状態にある（貧血を起こしていると血の巡りが悪くなり、血行不良による冷えにつながります）③女性は皮下脂肪が多い傾向にある。脂肪は一度冷えると温まりにくいので、からだを冷やしてしまうと、からだを温めるために体温上昇するまでに時間がかかるため、冷えを感じやすい状態になります。

Mặc dù tình trạng lạnh tay chân có thể xảy ra ở cả nam và nữ, nhưng phụ nữ thường gặp phải vấn đề này nhiều hơn. Điều này là do một số lý do sau: ① Phụ nữ

thường có lượng cơ bắp ít hơn nam giới. ② Kinh nguyệt khiến phụ nữ mất nhiều sắt, dễ dẫn đến thiếu máu (Thiếu máu khiến máu lưu thông kém, giảm tuần hoàn máu, gây ra tình trạng lạnh. ③ Phụ nữ có xu hướng tích trữ nhiều mỡ dưới da hơn. Mỡ khi đã lạnh rất khó làm ấm lại, vì vậy khi cơ thể bị lạnh, sẽ mất nhiều thời gian để tăng nhiệt độ cơ thể, khiến dễ cảm giác lạnh.

## 2. 冷え性の予防と対策 Phòng ngừa và cải thiện tình trạng lạnh tay chân

### ① 不規則な生活習慣による自律神経の乱れ

Rối loạn hệ thần kinh tự chủ do thói quen sinh hoạt không điều độ

・3食バランスの良い食事を食べる(特に朝ごはんを食べる)

Ăn 3 bữa một ngày với chế độ dinh dưỡng cân bằng (Đặc biệt là ăn sáng)

・からだを温める食べ物: 生姜、ネギ、にんにく、ごぼうなどの根菜類。寒い土地で採れる野菜に多いので、スープやみそ汁に入れるなどして加熱して食べることをおすすめします。

Sử dụng các thực phẩm làm ấm cơ thể: gừng, hành lá, tỏi, các loại củ như củ ngưu bàng, vv... các loại rau củ này thường được trồng ở vùng khí hậu lạnh, vì vậy bạn có thể nấu chín như nấu súp hoặc cho vào món canh.

・睡眠をしっかりとり、規則正しい生活をする

Ngủ đủ giấc và có lịch sinh hoạt điều độ

・ストレスをためないように、気分転換を上手に行う

Hãy biết cách thay đổi tâm trạng một cách hiệu quả để giữ tinh thần thoải mái.

### ② 血行不良

Lưu thông máu kém

・手首、足首、首など「首」というところをしっかり温める。マフラーや手袋などを使う

Giữ ấm cho các bộ phận có chữ “cổ” như cổ tay, cổ chân, cổ bằng cách sử dụng khăn quàng cổ, gang tay, vv...

・お腹や腰を冷やさないように、衣類に配慮する（腹巻はお腹と腰を温めるのでお勧めです）

Hãy chú ý đến quần áo để không bị lạnh bụng và lưng (Dùng nịt bụng sẽ rất tốt để giữ ấm cho bụng và lưng)

・腹式呼吸をする。深くゆっくりと呼吸を行うことで、副交感神経が活性化しからだ温まります。

Thực hiện bài tập thở bụng. Hít thở sâu và chậm sẽ kích hoạt hệ thần kinh giao cảm, giúp cơ thể ấm lên.

・きつい下着をつけない

Không mặc quần lót bó sát.

・血液の質は生活習慣、特に食生活の影響を強く受けます。化学調味料や食品添加物が多く使われている食品、塩分や糖分・脂肪が多い食品、ファストフードやジャンクフード、お菓子、清涼飲料などの甘い飲み物は、血液中の糖質や脂質が増え、ドロドロ血液になるためできるだけ控え、バランスの良い食事と温かい飲み物を飲むようにしましょう。

Chế độ sinh hoạt hàng ngày, đặc biệt là chế độ ăn có ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng máu của chúng ta. Việc tiêu thụ quá nhiều thực phẩm chứa gia vị hóa học, chất phụ gia, thực phẩm nhiều dầu mỡ, đường, muối, thức ăn nhanh, đồ ăn vặt, đồ ngọt và đồ uống có ga khiến máu trở nên đặc quánh, tăng mỡ máu hay đường huyết cao, do đó chúng ta nên hạn chế các loại thực phẩm trên và xây dựng một chế độ ăn uống cân đối, kết hợp với việc uống đồ uống ấm.

・朝に一杯の白湯を飲みましょう。体温が最も低い朝に白湯を飲むとからだ温まりやすいです。

Hãy uống một cốc nước ấm vào buổi sáng. Việc uống nước ấm vào buổi sáng khi nhiệt độ cơ thể thấp nhất, sẽ giúp cơ thể ấm lên dễ dàng hơn.

・禁煙 Cai thuốc

・入浴・半身浴がおすすです。シャワーではなく、お風呂につかってからだを温めるのが冷え性改善に最も良い方法のひとつです。38℃～40℃くらいのぬるめのお湯に

ゆっくり入浴しましょう。じんわり汗をかくなりまで、少し長めにお湯につかると良いでしょう。副交感神経が働いて血管が拡がり、血行が良くなります。リラックスできます。

Tắm bồn là cách hiệu quả nhất để cải thiện tình trạng lạnh. Có một phương pháp hiệu quả hơn để cải thiện tính nhạy cảm với lạnh đó là ngâm bồn, thay vì tắm vòi hoa sen. Hãy ngâm mình trong nước ấm khoảng 38–40 độ C. Ngâm mình đủ lâu đến khi cơ thể toát mồ hôi nhẹ là được. Điều này sẽ giúp kích hoạt hệ thần kinh giao cảm, giãn nở mạch máu, cải thiện tuần hoàn máu và giúp bạn thư giãn.

### 筋肉量の少なさ

Lượng cơ bắp ít

・軽いウォーキングやストレッチから始めてみましょう。

Hãy thử bắt đầu từ đi bộ nhẹ nhàng hay giãn cơ.

・筋トレも効果的です。自分のペースで行いましょう。

Luyện tập cơ bắp cũng có hiệu quả. Bạn nên tập với tốc độ phù hợp với bản thân.

冷えからからだを守り、寒い冬を乗り越えましょう。

Hãy bảo vệ cơ thể khỏi cái lạnh, để vượt qua mùa đông lạnh giá.