

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

自律神経の働きと私たちの健康について！

Về vai trò của hệ thần kinh tự chủ đối với sức khỏe của chúng ta!

今月は、私たちのからだの不調の原因にもなる自律神経についてお話します。

疲れやすい、だるい、眠れない、イライラするなどの不調の原因、実は「自律神経の乱れ」にあるかもしれません。自律神経ってなに？と思う人もいるかもしれません。自律神経は、私たちのからだ全体に張り巡らされたネットワークを通じて、心臓、血管、肺、胃腸、汗腺など、全身の器官の働きをコントロールしているので、呼吸、心拍、消化など、生命維持に必要な機能に影響を及ぼします。

Tháng này, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về hệ thần kinh tự chủ – một trong những nguyên nhân gây ra các vấn đề sức khỏe mà chúng ta thường gặp. Bạn có hay cảm thấy mệt mỏi, uể oải, khó ngủ, hay cáu gắt? Có thể những triệu chứng này là do “sự rối loạn của hệ thần kinh tự chủ” đấy. Bạn có thắc mắc hệ thần kinh tự chủ là gì không? Hệ thần kinh tự chủ là một mạng lưới thần kinh trải khắp cơ thể, điều khiển hoạt động của các cơ quan như tim, mạch máu, phổi, dạ dày, tuyến mồ hôi, vv... Nó ảnh hưởng đến các chức năng cần thiết duy trì sự sống như hô hấp, nhịp tim, tiêu hóa.

詳しく説明していきます。自律神経は、「交感神経」と「副交感神経」という2つの神経から成り立っています。

Tôi sẽ giải thích chi tiết. Hệ thần kinh tự chủ được cấu thành từ 2 hệ thần kinh chính: hệ thần kinh giao cảm và hệ thần kinh phó giao cảm.

交感神経は、「アクセル」の役割を果たす神経です。からだを「戦うモード」に切り替えます。からだの変化としては、心拍数や血圧を上げ、筋肉を緊張させ、瞳孔を開くことで、からだに起こる状況に素早く対応できるようにします。

Hệ thần kinh giao cảm là dây thần kinh hoạt động như một chiếc “chân ga”. Nó chuyển cơ thể chúng ta sang “chế độ chiến đấu”. Những thay đổi trong cơ thể bao gồm tăng nhịp tim, tăng huyết áp, căng cơ và giãn đồng tử, giúp cơ thể phản ứng nhanh chóng với các tình huống xảy ra.

副交感神経は、「ブレーキ」の役割です。からだをリラックスさせおやすみモードにします。からだの変化としては、心拍数や血圧を下げ消化活動を活発化させ、からだを回復へと導きます。

Hệ thống phó thần kinh giao cảm đóng vai trò như “chân phanh”. Nó giúp cơ thể chúng ta chuyển sang chế độ thư giãn và nghỉ ngơi. Khi hệ thần kinh này hoạt động, nhịp tim và huyết áp sẽ giảm xuống, hoạt động tiêu hóa được tăng cường, giúp cơ thể phục hồi năng lượng.

私たちのからだは、この交感神経と副交感神経のバランスを保つことで、健康が保たれます。しかしストレスや不規則な生活習慣によってこのバランスが崩れると、様々な体の不調が現れることがあります。これが「自律神経の乱れ」です。

Cơ thể của chúng ta được duy trì sức khỏe nhờ giữ được sự cân bằng giữa hệ thần kinh giao cảm và hệ thần kinh phó giao cảm. Tuy nhiên, khi căng thẳng, thói quen sinh hoạt không điều độ làm rối loạn sự cân bằng này, cơ thể sẽ xuất hiện nhiều triệu chứng bất thường. Tình trạng này được gọi là “rối loạn hệ thần kinh tự chủ”.

「自律神経の乱れ」で現れる症状についてお話しします。

Tôi sẽ nói về các triệu chứng khi “rối loạn hệ thần kinh tự chủ”.

動悸や息切れ ⇒ 心臓への影響

Tim đập nhanh hoặc hụt hơi ⇒ Ảnh hưởng đến tim

手足の冷え、顔のほてり ⇒ 血管の収縮・拡張への影響

Lạnh chân tay, mặt đỏ bừng ⇒ Ảnh hưởng đến sự co và giãn của mạch máu

食欲不振、便秘、下痢、吐き気 ⇒ 胃や腸の蠕動運動、消化液の分泌など消化器への影響

Chán ăn, táo bón, tiêu chảy, buồn nôn ⇒ Ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa như nhu động ruột, dạ dày, tiết dịch tiêu hóa.

息苦しさ ⇒ 呼吸器への影響

Khó thở ⇒ Ảnh hưởng đến hệ hô hấp

頻尿、残尿感、尿失禁、勃起障害(ED)、性欲の低下 ⇒ 泌尿器・生殖器への影響

Tiểu tiện thường xuyên, cảm giác vẫn còn nước tiểu, tiểu không tự chủ, rối loạn cương dương (ED), giảm ham muốn tình dục ⇒ Ảnh hưởng đến hệ tiết niệu và chức năng sinh sản.

多汗症や無汗症、皮膚の乾燥 ⇒ 皮膚への影響

Tăng tiết mồ hôi hoặc giảm tiết mồ hôi, da khô ⇒ Ảnh hưởng đến da

このように、自律神経はからだの隅々まで影響を及ぼしているので、いろいろな症状が同時に出てくるのです。

Như vậy, hệ thần kinh tự chủ ảnh hưởng đến mọi bộ phận trong cơ thể vì vậy mà nhiều triệu chứng khác nhau có thể xuất hiện cùng một lúc.

次に、心とからだは自律神経という見えない糸で深く結びついているので、自律神経が乱れると、心も乱れてくるということになります。例えば、些細なことでイライラしたり、不安を感じやすくなったりします。交感神経が優位な状態が続くと、夜になっても興奮状態が続くので不眠になることがあります。慢性的に自律神経が乱れると、意欲の低下や気分の落ち込みなど、うつ状態につながることもあります。心とからだは一心同体ですね。

Tiếp theo, tâm và thân được liên kết chặt chẽ với nhau bởi một sợi dây vô hình gọi là hệ thần kinh tự chủ. Vì vậy, khi hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn, tâm cũng trở nên rối loạn. Ví dụ, bạn có thể dễ dàng cảm thấy cáu kỉnh hoặc lo lắng vì những chuyện nhỏ nhặt. Nếu hệ thần kinh giao cảm hoạt động quá mức, bạn có thể bị mất ngủ ngay cả vào ban đêm do luôn ở trình trạng hưng phấn. Khi hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn mãn tính, bạn có thể cảm thấy chán nản, mất đi động lực và thậm chí dẫn đến trầm cảm. Tâm và thân là một thể thống nhất.

自律神経が乱れる原因についてお話しします。

Tôi sẽ nói về nguyên nhân gây rối loạn hệ thần kinh tự chủ

私たちはさまざまなストレスを抱えていますが、ストレスの問題やその大きさは個人差があります。人間関係や家族関係、仕事や勉強に対するストレスなどを抱えている人は多いと思います。強いストレスを受け続けている人は、「私が頑張らないといけない」とからだを感じ、戦いモードの交感神経ばかり活動します。しかし、からだはずっと戦いモードになっているのでからは疲れ果て、からのサインとしてさまざまなからの不調として症状が出てくるわけです。

Mỗi người chúng ta đều mang trong mình những áp lực khác nhau, và mức độ căng thẳng cũng khác nhau tùy từng cá nhân. Tôi nghĩ rằng rất nhiều người đang phải đối mặt với những căng thẳng trong các mối quan hệ giữa người và người, quan hệ gia đình, công việc và học tập. Những người phải chịu đựng áp lực lớn thường cảm thấy “mình phải cố gắng hết sức”, khiến hệ thần kinh giao cảm luôn trong trạng thái hoạt động để đối phó. Tuy nhiên, việc cơ thể luôn ở trạng thái chiến đấu như vậy sẽ khiến nó kiệt sức và nhiều triệu chứng bệnh lý khác nhau xuất hiện như dấu hiệu khó chịu của cơ thể.

乱れた生活リズムにより体内時計が狂いやすくなっています。私たちのからだは、「体内時計」と言って、からだの太陽の光に合わせて活動と休息を繰り返す時計を持っています。しかし、夜更かしや不規則な生活や食事によって体内時計が狂い、からだは「いつ休んで、いつ動いたらいいのかわからなくなります。その結果、自律神経のリズムが乱れうまく活動と休息ができなくなります。

Lối sống không lành mạnh dễ khiến đồng hồ sinh học của chúng ta bị rối loạn. Cơ thể chúng ta có một chiếc đồng hồ sinh học được gọi là “đồng hồ nội sinh”, giúp điều chỉnh chu kỳ hoạt động và nghỉ ngơi của cơ thể theo ánh sáng mặt trời. Tuy nhiên, việc thức khuya, sinh hoạt không đều đặn và ăn uống thất thường có thể làm rối loạn đồng hồ sinh học này, khiến cơ thể không biết “khi nào nên nghỉ ngơi và khi nào nên hoạt động”. Kết quả là, nhịp sinh học của hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn khiến cơ thể không thể điều chỉnh tốt các hoạt động nghỉ ngơi và làm việc.

また、栄養バランスの偏った食事、偏食などの食生活の乱れや、睡眠不足も自律神経の乱れを悪化させます。自律神経は、私たちの生活習慣により、正常にも働き、乱れることにより様々な症状が出現します。自律神経を整えることが健康維持に必要です。健康なからだを作るために、自分自身の生活習慣を見直していきましょう。

Bên cạnh đó, chế độ ăn uống không cân đối, thói quen ăn uống không điều độ như ăn thiếu chất và thiếu ngủ cũng làm trầm trọng thêm tình trạng rối loạn thần kinh tự chủ. Hệ thần kinh tự chủ hoạt động bình thường hay rối loạn phụ thuộc rất lớn vào thói quen sinh hoạt của chúng ta, và nó có thể xuất hiện nhiều triệu chứng khác nhau. Do đó, việc điều chỉnh hệ thần kinh tự chủ là rất cần thiết để duy trì sức khỏe. Để có một cơ thể khỏe mạnh, chúng ta cần xem xét lại thói quen sinh hoạt của mình.

自律神経を整える方法についてお話しします。

Tôi sẽ nói về phương pháp điều chỉnh hệ thần kinh tự chủ

「交感神経」と「副交感神経」の切り替えがうまくできる事が必要です。

Việc điều chỉnh linh hoạt giữa “hệ thần kinh giao cảm” và “hệ thần kinh phó giao cảm” là điều cần thiết.

① ストレスをためずに、リラックスできる状況を作りましょう。

リラックスするために生活の中に取り入れてほしいのが、深呼吸です。深呼吸は数回するだけで副交感神経が優位になるのでリラックス効果が期待できます。他には、好きな音楽を聴いたり、ストレッチや温かい飲み物を飲んだり、自然に触れるなど、自分に合ったリラックス方法を探してください。

Hãy tạo ra một môi trường giúp bạn thư giãn và giảm bớt căng thẳng. Một trong những cách đơn giản và hiệu quả để thư giãn là tập thở sâu. Chỉ cần vài nhịp thở sâu, hệ thần kinh phó giao cảm sẽ được kích hoạt, giúp bạn thư giãn. Ngoài ra, bạn có thể tìm những cách thư giãn khác phù hợp với mình như nghe những bản nhạc yêu thích, tập thể dục nhẹ nhàng, uống đồ ấm hoặc hòa mình vào thiên nhiên.

② 規則正しい生活をする（生活のリズムを整える）

Hãy duy trì một lối sống sinh hoạt đều đặn (điều chỉnh nhịp sinh học).

寝る時間と起きる時間を意識しましょう。特に起きる時間が大切です。できるだけ決まった時間に起きて朝日を浴びてください。朝日を浴びることで体内時計がリセットされ、1日のリズムを整える効果があります。同時に、睡眠の質も重要です。睡眠は、脳疲労回復やからだの疲労をリフレッシュさせる効果があります。良い睡眠がとれるような工夫をしてください。

Hãy ý thức về giờ ngủ và giờ thức dậy. Đặc biệt, giờ thức dậy rất quan trọng. Hãy cố gắng thức dậy vào cùng một giờ mỗi ngày và đón ánh nắng mặt trời. Việc tiếp xúc với ánh nắng mặt trời sẽ giúp thiết lập lại đồng hồ sinh học của bạn và điều chỉnh nhịp sinh học trong ngày. Đồng thời, chất lượng giấc ngủ cũng rất quan trọng. Giấc ngủ giúp phục hồi sau mệt mỏi của não bộ và cơ thể. Hãy tạo ra những điều kiện tốt nhất để có một giấc ngủ ngon.

自律神経を整えることで、健康が維持できます。できることからやってみてくださいね。

Bằng cách điều chỉnh hệ thần kinh tự chủ, bạn có thể duy trì sức khỏe. Hãy bắt đầu thực hiện từ những việc bạn có thể nhé!