

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

「熱中症」を予防しよう！

Cùng phòng chống “Sốc nhiệt”

熱中症とは、温度と湿度が高い環境にすることで、からだの調節機能がうまく働かず、からだに熱がこもり体内の水分や塩分のバランスが崩れることで、色々な症状が出てくる病気です。症状が重い場合死亡するケースも出てきます。屋外だけでなく室内でも発症することがあるので、正しい知識をもち、熱中症を予防していきましょう。

Sốc nhiệt là một tình trạng bệnh lý xảy ra khi ở trong môi trường có nhiệt độ và độ ẩm cao, khiến cho các chức năng điều chỉnh của cơ thể không hoạt động tốt, nhiệt bị tích tụ trong cơ thể và sự cân bằng nước và muối trong cơ thể bị phá vỡ, dẫn đến nhiều triệu chứng khác nhau. Trong trường hợp nghiêm trọng, có thể dẫn đến tử vong. Sốc nhiệt có thể xảy ra không chỉ ở ngoài trời mà còn ở trong nhà, vì vậy chúng ta hãy trang bị kiến thức đúng đắn và phòng ngừa 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！と思っていませんか？油断大敵！日本の夏は「暑い！」です。

Bạn có nghĩ rằng vì mình đến từ một đất nước nóng bức nên cũng sẽ ổn với cái nóng ở Nhật Bản không? Đừng chủ quan! Mùa hè ở Nhật Bản thực sự ‘nóng bức’ đấy!

総務省の発表によると令和6年5月から9月までの熱中症による救急搬送数は97,578人と平成20年の調査開始以降で最も多い搬送数となり、酷暑と言われた昨年の救急搬送数91,467人と比べ6,111人(6.7%)も増加となりました。特に7月29－8月4日の熱中症による救急搬送者数は、前年から8.8%も増加しました。

Theo thông báo của Bộ Nội vụ và Truyền thông, số ca cấp cứu do sốc nhiệt từ tháng 5 đến tháng 9 năm reiya 6 (2024) là 97.578 người, đây là con số cao nhất kể từ khi bắt đầu thống kê vào năm Heisei 20 (2008), so với 91.467 ca của năm trước, năm được coi là nắng nóng gay gắt, số ca cấp cứu đã tăng 6.111 người (6,7%). Đặc biệt, số người nhập viện cấp cứu do sốc nhiệt từ ngày 29 tháng 7 đến ngày 4 tháng 8 đã tăng 8,8% so với năm trước.

また、9月も残暑が厳しく救急搬送数は11,503人と調査開始以降で最も多い搬送数となりました。静岡県や栃木県、茨城県、三重県の4地点で今年はいじめて40℃超えが

観測されたように、暑さが猛威を振るったエリアが増えたのが原因と考えられます。熱中症の救急搬送者数は、近年猛暑の影響で増加しており、今後も気候変動による気温の上昇などにより増加することが予測されています。

Thêm vào đó, tháng 9 cũng chứng kiến cái nóng cuối hè gay gắt, với số ca cấp cứu lên tới 11.503 người, con số cao nhất kể từ khi bắt đầu thống kê. Người ta cho rằng nguyên nhân là do số khu vực chịu ảnh hưởng của nắng nóng dữ dội đã tăng lên, bằng chứng là 4 địa điểm ở các tỉnh Shizuoka, Tochigi, Ibaraki và Mie lần đầu tiên ghi nhận nhiệt độ vượt quá 40° C trong năm đó. Số ca cấp cứu do sốc nhiệt đang có xu hướng gia tăng trong những năm gần đây do ảnh hưởng của nắng nóng gay gắt, và dự kiến sẽ tiếp tục tăng trong tương lai do nhiệt độ tăng lên bởi biến đổi khí hậu.

1.熱中症の要因は「環境」と「からだの状態」「行動」です。

Các yếu tố gây ra sốc nhiệt là “môi trường”, “tình trạng cơ thể” và “hành vi”

「環境」 Môi trường

- ・気温が高い Nhiệt độ cao
- ・湿度が高い Độ ẩm cao
- ・風が弱く空気の流れがない環境 Môi trường ít gió, không khí không lưu thông
- ・締め切った部屋 Phòng kín
- ・日差しが強い Ánh nắng mặt trời gay gắt
- ・エアコンがない Không có điều hòa

* 外での仕事、室内でも熱を発する暑い職場は危険です。

Các công việc ngoài trời, hoặc những nơi làm việc nóng bức, tỏa nhiệt ngay cả trong nhà đều rất nguy hiểm

「からだの状態」 Tình trạng sức khỏe

- ・睡眠不足 Thiếu ngủ
- ・病気などの体調不良 Tình trạng sức khỏe kém do bệnh tật
- ・二日酔いなどの脱水状態 Tình trạng mất nước do say rượu
- ・栄養状態が悪いとき Khi tình trạng dinh dưỡng kém

「行動」 Hành vi

- ・暑い中での労働 Lao động trong thời tiết nóng bức
- ・激しい運動 Vận động mạnh
- ・強い日差しの中での長時間での行動 Hoạt động trong thời gian dài dưới ánh nắng gay gắt
- ・水分補給をしていない状況 Tình trạng không bù đủ 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。

Từ 3 yếu tố trở lên, khả năng bị sốc nhiệt là rất cao

2.発生場所はどこが多い？ Địa điểm nào thường xảy ra nhiều nhất?

- ①住居が最も多く 37,116 人 (38.0%) Nhà ở: 37,116 người (38.0%)
- ②道路 18,576 人 (19.0%) Đường phố: 18,576 người (19.0%)
- ③公衆(屋外) 12,727 人 (13.0%) Nơi công cộng (ngoài trời): 12,72 người (13.0%)
- ④仕事場 9,870 人 (10.1%) Nơi làm việc: 9,870 người (10.1%)

の順となっています Số ca xảy ra nhiều nhất theo thứ tự

住居の発生が多い理由は、電気代高騰でエアコンの使用をためらい室内の温度を下げられなかった。記録的な暑さで室内の温度が上昇した。暑さを感じにくく体温調節が苦手な高齢者の増加と考えられます。

Lý do số ca xảy ra nhiều ở nhà được cho là do người dân ngần ngại sử dụng máy lạnh vì giá điện tăng cao, dẫn đến không thể hạ nhiệt độ trong nhà. Thêm vào đó là tình trạng nắng nóng kỷ lục khiến nhiệt độ trong nhà tăng cao. Ngoài ra, còn có sự gia tăng số lượng người cao tuổi, những người thường khó cảm nhận được cái nóng và khả năng điều chỉnh nhiệt độ cơ thể kém.

3.熱中症の症状と対処 Triệu chứng và biện pháp đối phó sốc nhiệt

分類 Phân loại	症状 Triệu chứng	対処 Cách xử lý
I 度 Mức độ I	めまい・立ちくらみ	冷やした水分・塩分の補給
	Chóng mặt, hoa mắt	Bù nước lạnh và muối khoáng
	汗がとまらない	涼しい場所への移動(エアコンなどで室温を下げる)
	Mồ hôi chảy không ngừng	
軽症 Nhẹ	こむら返り Chuột rút	Di chuyển đến nơi mát mẻ
	手足のしびれなど	(Hạ nhiệt độ phòng bằng máy lạnh, v.v)
	Tê bì chân tay	安静 Nghỉ ngơi
	頭痛 Đau đầu	涼しい場所への移動 Di chuyển đến nơi mát mẻ
	吐き気 Buồn nôn	十分な水分・塩分の補給 Bù đủ nước và muối khoáng
II 度 Mức độ II	体がだるい(倦怠感)	衣服を緩め体を冷やす
	Cảm giác mệt mỏi	Nới lỏng quần áo và làm mát cơ thể
	中等症 (cảm giác uể oải)	安静 Nghỉ ngơi
	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
中等症 Trung bình	Cảm giác mơ màng (cảm giác kiệt sức) v.v	Trường hợp không thể tự uống nước, hãy đến cơ sở y tế để được khám chữa

	呼びかけても返事がおかしい	ただちに救急車を呼ぶ(119) Gọi ngay cấp cứu
	(意識障害)	【救急車を待つ間】Trong lúc chờ xe cấp cứu
Ⅲ度 Mức độ III	Gọi hỏi nhưng phản hồi kỳ lạ (rối loạn ý thức)	涼しい場所へ移動 Di chuyển đến nơi mát mẻ
重症 Nặng	まっすぐ歩けない	衣服を緩め体を冷やす
	Không thể đi thẳng	Nới lỏng quần áo, làm mát cơ thể
	けいれん Co giật	安静 Nghỉ ngơi
	体が熱いなど Cơ thể nóng v.v	無理に水を飲ませない Không cố gượng ép uống nước

症状が出たらすぐに担当者に報告し、対処しましょう。

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」が大切です。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。

Khi có triệu chứng, hãy báo cáo ngay cho người phụ trách và cùng nhau xử lý.

Để không bị sốc nhiệt, phòng ngừa là điều cần thiết. Phòng ngừa rất quan trọng để bảo vệ chính bạn. Đừng nghĩ rằng “mình ổn!”, mà hãy chủ động thực hiện các hành động phòng ngừa nhé.

4.熱中症予防と対策 Phòng ngừa sốc nhiệt và đối sách

❶暑さに負けないからだを作ろう！ Hãy tạo một cơ thể không bị đánh bại bởi cái nóng!

・バランスのよい食事をしっかりととりましょう。汗を多くかいた日は塩分多めに取りましょう。

Hãy ăn uống cân bằng đầy đủ. Vào những ngày đổ nhiều mồ hôi, hãy bổ sung thêm một chút muối khoáng.

・エアコンや扇風機を上手に使い、しっかり寝ましょう。

Hãy sử dụng điều hòa và quạt điện một cách hợp lý và ngủ đủ giấc.

・水分はこまめにとりましょう。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。

Hãy uống nước thường xuyên. Buổi sáng khi thức dậy hãy uống một cốc nước, và trước khi đi ngủ cũng hãy uống một cốc nước.

②暑さ対策の工夫 Các biện pháp đối phó với cái nóng.

・日差しを避けましょう Hãy tránh ánh nắng trực tiếp.

帽子をかぶったり、日傘をさしたり、日陰を選んで歩く。

Đội mũ, che ô hoặc chọn đi bộ dưới bóng râm.

・通気性の良い洋服を選びましょう Hãy chọn quần áo thoáng khí.

・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

Ở trong nhà, hãy sử dụng điều hòa và quạt để tạo môi trường mát mẻ nhé.

・冷却グッズを活用しましょう Hãy tận 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。

Nhúng ướt khăn rồi cho vào túi ni lông và để đông lạnh trong ngăn đá rất đơn giản.

冷却スプレーや cool シャツなども使ってみてください。

Hãy thử dùng cả bình xịt làm mát và áo mát nữa.

③働く現場での注意点 Những điểm cần lưu ý tại nơi làm việc.

・マメに休憩を取りましょう Hãy thường xuyên nghỉ ngơi

休憩時は、日陰の涼しいところで休みましょう

Khi nghỉ ngơi, hãy nghỉ ở nơi râm mát và thoáng đãng

- ・汗をかいたら着替えをしましょう Nếu đổ mồ hôi, hãy thay quần áo
- ・電解質が入った飲み物を、こまめに飲みましょう

Hãy uống đồ uống có chứa chất điện giải thường xuyên

2ℓ以上は飲みます。また「水」だけではなく、汗で出ていく塩分の補給も必要です。

Hãy uống ít nhất 2 lít nước. Ngoài ra, không chỉ “nước” mà còn cần bổ sung lượng muối khoáng đã mất đi qua mồ hôi.

- ・室内温度・湿度に注意しましょう Hãy chú ý đến nhiệt độ và độ ẩm trong phòng.

室内でも、高温多湿だと熱中症になります。

Ngay cả trong phòng, nếu nhiệt độ và độ ẩm cao cũng có thể bị sốc nhiệt.

- ・体調が悪くなったらすぐに伝えましょう Nếu cảm thấy không khỏe, hãy báo ngay lập tức.

体調が悪いときは無理しないことが一番です。早めの対応が重要になります。

Điều quan trọng nhất là không cố gắng quá sức khi cơ thể không khỏe. Việc xử lý sớm là rất quan trọng.

5. 熱中症かなと思ったら Nếu bạn nghĩ mình có thể bị sốc nhiệt

- ・涼しい場所へ移動し寝る(寝かせる)

Di chuyển đến nơi mát mẻ và nằm xuống (hoặc cho nằm xuống).

- ・服を脱がせて、とにかく冷やす Cởi quần áo và làm mát cơ thể bằng mọi cách.
- ・冷たい電解質が入った飲み物を飲む Uống đồ uống lạnh có chứa 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

Nếu ý thức lơ mơ hoặc lẫn lộn, hãy đến bệnh viện.

自分自身も注意していく事が大切ですが、一緒に働いている人、同じお部屋の人など、周囲にも気を付け声掛けし、みんなで熱中症予防をしていきましょう。

Điều quan trọng là mỗi người chúng ta phải tự chú ý đến bản thân, đồng thời cũng quan tâm, hỏi han những người làm việc cùng, những người ở cùng phòng, v.v. Hãy cùng nhau phòng tránh sốc nhiệt nhé!

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)予報ほか

Sổ tay về sức khỏe và môi trường liên quan đến sốc nhiệt, tờ rơi/thẻ phòng chống sốc nhiệt, dự báo chỉ số nhiệt độ và độ ẩm (WBGT) và các thông tin khác