

## 今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

夏バテの原因を知って、予防や対策をしよう！

Hãy tìm hiểu nguyên nhân của sự mệt mỏi mùa hè và thực hiện các biện pháp phòng ngừa, đối phó !

「夏バテ」は、「夏」に「疲れ果てる」を語源とした「バテる」を組み合わせた言葉です。辞書では、「夏の暑さで疲れ、動作や思考力が鈍くなること」とされており、「夏特有の暑さを原因とした体調不良」を表現する言葉としてよく使われています。

“Natsubate” là từ kết hợp giữa “natsu” (mùa hè) và “bateru” – có nguồn gốc từ cụm từ “tsukarehateru” (mệt lử, kiệt sức).

Theo từ điển, “natsubate” được định nghĩa là: “Do cái nóng của mùa hè khiến cơ thể mệt mỏi, các hoạt động thể chất và tinh thần trở nên trì trệ”.

Đây là cách nói phổ biến để diễn tả tình trạng cơ thể suy nhược do cái nóng đặc trưng của mùa hè gây ra.

暑い国の出身の人も多いと思いますが、日本の夏も暑いです。年々気温も上昇し、かつ高温多湿で汗をかいても蒸発しにくく、からだの熱がこもりがちなのが日本の夏の特徴です。このような環境では、自律神経が乱れやすくなり、疲労感や食欲不振、消化機能の低下、睡眠不足など、さまざまな体調不良を引き起こします。これが夏バテです。

Tôi nghĩ rằng có nhiều người đến từ những quốc gia nóng, nhưng mùa hè ở Nhật Bản cũng rất oi bức.

Nhiệt độ ngày càng tăng qua từng năm, và mùa hè ở Nhật có đặc điểm là nóng và ẩm, khiến mồ hôi khó bay hơi, dẫn đến việc nhiệt trong cơ thể dễ bị tích tụ.

Trong môi trường như vậy, hệ thần kinh tự chủ dễ bị rối loạn, gây ra nhiều vấn đề về sức khỏe như: cảm giác mệt mỏi, chán ăn, giảm chức năng tiêu hóa, mất ngủ, v.v...

Đây chính là những biểu hiện của “natsubate” – hội chứng kiệt sức mùa hè.

夏バテの原因は Nguyên nhân của “natsubate” (kiệt sức mùa hè) là gì?

高温多湿の環境: 汗が蒸発しにくく、体内に熱がこもる

Môi trường nóng ẩm: Mồ hôi khó bốc hơi, khiến nhiệt tích tụ trong cơ thể.

自律神経の乱れ: 冷房の効いた室内と暑い屋外の温度差が大きい

Rối loạn hệ thần kinh tự chủ: Sự chênh lệch lớn về nhiệt độ giữa trong nhà có máy lạnh và ngoài trời nắng nóng gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh tự điều chỉnh.

疲労の蓄積: 長期間に渡っての疲労 Sự tích tụ mệt mỏi: Sự mệt mỏi kéo dài trong thời gian dài

主な症状は、倦怠感や疲労感、食欲不振、頭痛やめまい、睡眠障害(不眠や寝つきが悪い)胃腸の不調(腹痛や下痢)です。

Bao gồm: cảm giác uể oải và mệt mỏi, chán ăn, đau đầu, chóng mặt, rối loạn giấc ngủ (mất ngủ hoặc khó ngủ), và các vấn đề về tiêu hóa (đau bụng, tiêu chảy).

「夏バテ」チェックをしてみましょう。当てはまる項目をチェックしてください。

わかる夏バテの原因は、

Hãy cùng kiểm tra xem bạn có bị “natsubate” không nhé. Vui lòng đánh dấu vào những mục phù hợp. Nguyên nhân gây ra natsubate mà bạn biết là gì?

A: とにかく暑さで夏バテ A: Chỉ đơn giản là mệt mỏi do cái nóng mùa hè.

B: エアコンの温度差で夏バテ B: Bị natsubate do chênh lệch nhiệt độ từ điều hòa.

C: おなかの調子が悪くて夏バテ の3項目です。

C: Đây là 3 mục liên quan đến việc bị natsubate do vấn đề về đường tiêu hóa.

①屋外にすることが多い、炎天下で作業をすることがある

①Thường xuyên ở ngoài trời, có khi làm việc dưới cái nắng gay gắt.

②暑さで寝苦しいせいか寝不足のことが多い

- ②Có lẽ vì trời nóng nên khó ngủ, dẫn đến thường xuyên thiếu ngủ.
- ③エアコンが苦手で使わない、扇風機だけを使うことが多い
- ③Tôi không thích dùng điều hòa và thường chỉ sử dụng quạt điện.
- ④めまいや貧血を起こす、夕方になると頭が痛くなる
- ④Bị hoa mắt hoặc thiếu máu, vào buổi chiều thường đau đầu.
- ⑤エアコンの効いた屋内にすることが多い、エアコンで寒さを感じる
- ⑤Thường xuyên ở trong nhà có điều hòa, cảm thấy lạnh do điều hòa.
- ⑥肩こりや、手足が冷えやすい
- ⑥Đau mỏi vai và tay chân dễ bị lạnh.
- ⑦からだがだるく、何もやる気がしない
- ⑦Cơ thể mệt mỏi, không có năng lượng làm bất cứ việc gì.
- ⑧下痢やお腹の調子がいまひとつ
- ⑧Bị tiêu chảy hoặc tình trạng đường ruột không được tốt lắm.
- ⑨夏は冷たい飲み物やアイスクリームを食べる機会が多い
- ⑨Mùa hè thường có nhiều dịp uống đồ uống lạnh và ăn kem.
- ⑩食欲がなく、食事を抜く、あっさりしたものだけで終わらせている
- ⑩Không có cảm giác thèm ăn, bỏ bữa, hoặc chỉ ăn những món nhẹ nhàng cho xong.

以上のチェック項目から、あなたの夏バテ原因をお知らせします。3項目に分けました。

Dựa trên các mục kiểm tra ở trên, chúng tôi sẽ thông báo nguyên nhân gây natsubate của bạn. Đã chia thành 3 mục.

- ①～④にチェックされた方はA「とにかく暑さで夏バテ」

Nếu bạn đã đánh dấu các mục từ ① đến ④, bạn thuộc nhóm A: “Mệt mỗi mùa hè chủ yếu do cái nóng”.

⑤～⑦にチェックした方が当てはまります。B「エアコンの温度差で夏バテ」

Những người đánh dấu từ mục ⑤ đến ⑦ thuộc nhóm B: “Mệt mỗi mùa hè do sự chênh lệch nhiệt độ từ điều hòa”.

⑧～⑩にチェックした方C「お腹の調子が悪くて夏バテ」です。

Những người đánh dấu từ mục ⑧ đến ⑩ thuộc nhóm C: “Mệt mỗi mùa hè do vấn đề về đường tiêu hóa”.

各々の夏バテに応じた原因と対応策をお話します。

Chúng tôi sẽ trình bày nguyên nhân và biện pháp phù hợp cho từng dạng natsubate.

A「とにかく暑さで夏バテ」A: Bị mệt mỗi mùa hè chủ yếu do cái nóng.

〈原因〉水分不足です。〈Nguyên nhân〉Là do thiếu nước.

体温が上がると、体温を下げるために、汗をかいて全力で体温調節をしています。

Khi nhiệt độ cơ thể tăng lên, cơ thể sẽ đổ mồ hôi để điều chỉnh nhiệt độ, cố gắng hết sức để làm mát.

水分不足から脱水、頭痛、食欲不振などの体調不良を起こします。これは昔ながらの夏バテですが、ここ 20 年、気温はどんどん高くなっていますので、室内でも起こりうることで、水分不足が深刻になると熱中症になり、命を落とすこともあります。

Tình trạng thiếu nước có thể dẫn đến mất nước, gây ra các vấn đề về sức khỏe như đau đầu, chán ăn. Đây là kiểu mệt mỗi mùa hè truyền thống từ xưa, nhưng trong 20 năm gần đây, nhiệt độ ngày càng tăng cao, nên ngay cả trong nhà cũng có thể xảy ra tình trạng này. Nếu thiếu nước trở nên nghiêm trọng, có thể dẫn đến sốc nhiệt (say nắng), thậm chí nguy hiểm đến tính mạng.

〈対策〉〈Cách phòng tránh〉

冷たすぎない飲み物で水分補給をすることです。

例えば、冷蔵庫で冷やした飲み物であれば氷を入れなくても十分です。ただし、運動や屋外での作業でたくさん汗をかいていて、すぐに体温を下げたい場合は、シャーベット状の冷たい飲み物も必要になることもあります。大量に汗をかき、頭痛などの症状が出ている場合は、スポーツ飲料や経口補水液を活用しましょう。

Nên bổ sung nước bằng các loại đồ uống không quá lạnh.

Ví dụ, nếu là nước được làm mát trong tủ lạnh thì không cần cho thêm đá cũng đủ mát rồi.

Tuy nhiên, nếu bạn ra nhiều mồ hôi do vận động hoặc làm việc ngoài trời và cần hạ thân nhiệt ngay lập tức, đồ uống lạnh như dạng đá bào (sherbet) cũng có thể cần thiết. Nếu bạn ra quá nhiều mồ hôi và xuất hiện các triệu chứng như đau đầu, hãy sử dụng nước uống thể thao hoặc dung dịch bù nước đường uống (ORS) để bù đắp lượng nước và muối đã mất.

## B「エアコンの温度差で夏バテ」

B: Mệt mỏi mùa hè do sự chênh lệch nhiệt độ từ điều hòa

### 〈原因〉〈Nguyên nhân〉

エアコンがある室内とエアコンがない室外との寒暖差による自律神経の働きの低下です。それによって、やる気が出なかったり、だるさや疲労を感じるといった症状が起きてしまいます。

Nguyên nhân là do sự chênh lệch nhiệt độ giữa không gian có điều hòa và không gian không có điều hòa làm suy giảm hoạt động của hệ thần kinh tự chủ.

Điều này dẫn đến các triệu chứng như mất động lực, cảm giác uể oải hoặc mệt mỏi.

### 〈対策〉〈Cách phòng tránh〉

冷やしすぎないこと。体感温度は年齢、性別、筋肉量などで違います。

Không nên làm lạnh quá mức. Cảm nhận về nhiệt độ của mỗi người khác nhau tùy theo độ tuổi, giới tính và khối lượng cơ bắp.

首、手首、足首を冷やさないようにレッグウォーマーや上着を羽織るなどの工夫をしましょう。食事の面では、朝ごはんをしっかり食べることで体内時計がリセットされて自律神経の働きが調整されます。

Hãy chú ý không để lạnh các vùng như cổ, cổ tay và cổ chân bằng cách mặc thêm áo khoác nhẹ hoặc dùng leg warmer (bao giữ ấm chân tay).

Về mặt ăn uống, việc ăn sáng đầy đủ sẽ giúp đồng hồ sinh học được thiết lập lại, từ đó điều chỉnh hoạt động của hệ thần kinh tự chủ.

### C「お腹調子が悪くて夏バテ」

C: Mệt mỏi mùa hè do vấn đề về tiêu hóa.

#### 〈原因〉〈Nguyên nhân〉

食生活に原因があるかもしれません。Nguyên nhân có thể nằm ở thói quen ăn uống.

夏になり気温が上がると実は内臓の機能が低下します。

Khi vào mùa hè và nhiệt độ tăng lên, thực ra chức năng của các cơ quan nội tạng sẽ giảm sút.

体温が上がると、顔や体が赤くなりますが、これは体温を下げようとして体の表面に血液が集まるためです。そうすると、内臓の血液が減って、内臓の機能が低下します。そこに冷たい飲み物が続くと下痢や消化不良が起こり、偏った食事が続くと栄養バランスが悪くなってしまいます。

Khi thân nhiệt tăng lên, mặt và cơ thể sẽ đỏ lên, đó là do máu tập trung ở bề mặt cơ thể để hạ nhiệt độ cơ thể. Điều này làm giảm lượng máu đến các cơ quan nội tạng, khiến chức năng của chúng bị suy giảm. Nếu tiếp tục uống đồ uống lạnh, có thể gây ra tiêu chảy hoặc rối loạn tiêu hóa. Ngoài ra, nếu tiếp tục ăn uống thiếu cân bằng, dinh dưỡng sẽ bị ảnh hưởng xấu.

#### 〈対策〉〈Nguyên nhân〉

まずは温かい飲み物や料理を活用することです。暑いのに温かい飲み物？と思うかもしれませんが、冷たい飲みものや食べ物ばかりが続くと胃腸は疲れてしまいます。適温の室内で過ごす場合やお食事では、温かいものや常温のものをとるようにしましょう。

Trước tiên, hãy sử dụng các loại đồ uống và món ăn ấm áp. Bạn có thể nghĩ, trời nóng sao lại uống đồ uống ấm? Nhưng nếu bạn chỉ dùng toàn đồ uống hoặc thức ăn lạnh liên tục, dạ dày và ruột sẽ bị mệt mỏi.

Khi ở trong phòng với nhiệt độ thích hợp hoặc khi ăn uống, hãy cố gắng sử dụng đồ ăn và đồ uống ấm hoặc ở nhiệt độ thường. Hãy chú ý không để lạnh các vùng như

cổ, cổ tay và cổ chân bằng cách mặc thêm áo khoác nhẹ hoặc dùng leg warmer (bao giữ ấm chân tay).

Về mặt ăn uống, việc ăn sáng đầy đủ sẽ giúp đồng hồ sinh học được thiết lập lại, từ đó điều chỉnh hoạt động của hệ thần kinh tự chủ.

次にバランスの良い食事です。汗をかくことによるビタミン・ミネラルの損失、体温調節のためのエネルギー消費が増えるにも関わらず、偏った食事が続くとますます疲れやすくなります。まんべんなく栄養をとるために、1品でもバランスが良くなる食材の組み合わせをしましょう。

Tiếp theo là chế độ ăn cân bằng. Mồ hôi làm mất đi vitamin và khoáng chất, đồng thời tiêu hao năng lượng để điều chỉnh thân nhiệt tăng lên.

Tuy nhiên, nếu bạn tiếp tục ăn uống thiếu cân bằng, bạn sẽ càng dễ mệt mỏi hơn. Để hấp thụ đầy đủ dinh dưỡng, hãy kết hợp các nguyên liệu sao cho ít nhất mỗi món ăn cũng có sự cân đối dinh dưỡng.

夏バテの原因は「暑さで夏バテ」、「エアコンの温度差で夏バテ」、「おなかの調子が悪くて夏バテ」と、それぞれ人によって違うので、自分の「夏バテ」タイプに対してアレンジできるレシピを考えてみてください。

Nguyên nhân gây mệt mỏi mùa hè (natsubate) có thể khác nhau tùy từng người, bao gồm: mệt mỏi do nóng bức mùa hè, mệt mỏi do sự chênh lệch nhiệt độ từ điều hòa, mệt mỏi do tình trạng tiêu hóa kém.

Hãy thử nghĩ ra các công thức món ăn có thể điều chỉnh phù hợp với từng loại “natsubate” của bản thân bạn nhé.