

今月の健康チェックポイント

Diểm lưu ý sức khỏe tháng này

「熱中症」を予防しよう！

Hãy phòng tránh “say nắng/sốc nhiệt”!

熱中症とは、温度と湿度が高い環境にすることで、からだの体温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。

Say nắng/sốc nhiệt là tình trạng xảy ra khi ở trong môi trường có nhiệt độ và độ ẩm cao, khiến chức năng điều hòa thân nhiệt của cơ thể hoạt động không tốt, nhiệt tích tụ trong cơ thể, đồng thời làm mất cân bằng nước và muối trong cơ thể, từ đó xuất hiện nhiều triệu chứng khác nhau. Trong trường hợp nặng có thể dẫn đến tử vong. Không chỉ ngoài trời mà ngay cả trong nhà cũng có thể bị sốc nhiệt, vì vậy hãy trang bị kiến thức đúng đắn để phòng tránh 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！と思っていないか？油断大敵！日本の夏は「暑い！」です。2025年の日本の気温は過去3番目の高さになり、3年連続で基準値より1℃以上高くなっています。

Có phải bạn đang nghĩ: “Mình đến từ nước nóng nên thời tiết nóng ở Nhật cũng không sao!”? Đừng chủ quan! Mùa hè ở Nhật thật sự rất nóng. Nhiệt độ tại Nhật Bản năm 2025 là mức cao thứ ba trong lịch sử, và đã liên tiếp 3 năm cao hơn mức tiêu chuẩn trên 1° C.

総務省の発表によると5月から9月までの熱中症による救急搬送数は100,510人で昨年の救急搬送数91,467人より増加しています。死亡者数は117名でした。月別救急搬送者数と死亡者数は次の通りです。

Theo công bố của Bộ Nội vụ và Truyền thông Nhật Bản, số người được cấp cứu do sốc nhiệt từ tháng 5 đến tháng 9 là 100.510 người, tăng so với 91.467 người của năm trước. Số người tử vong là 117 người. Số ca cấp cứu và số người tử vong theo từng tháng như sau.

月 Tháng	搬送者数 người được chuyển cấp cứu	死亡者数 số người tử vong
5	2,614	1
6	17,229	2 6
7	39,375	4 8
8	31,526	3 9
9	9,766	3

今後も気候変動による気温が上昇する可能性が高いです。ですので、熱中症にならないための対策が必要です。詳しく説明していきます。

Trong tương lai, khả năng nhiệt độ tiếp tục tăng do biến đổi khí hậu là rất cao. Vì vậy, cần có các biện pháp để phòng tránh sốc nhiệt. Dưới đây sẽ giải thích chi tiết.

1.熱中症の要因は「環境」と「からだの状態」「行動」です。

1.Các yếu tố gây sốc nhiệt gồm “môi trường”, “tình trạng cơ thể” và “hành vi”.

①環境

気温が高い、湿度が高い、風が弱く空気の流れがない環境、締め切った部屋、日差しが強い、エアコンがない

* 外での仕事、室内でも熱を発する暑い職場は危険です。

① Môi trường

Nhiệt độ cao, độ ẩm cao, môi trường ít gió và không có lưu thông không khí, phòng kín, ánh nắng mạnh, không có điều hòa.

- Làm việc ngoài trời hoặc những nơi trong nhà có phát sinh nhiệt, môi trường làm việc nóng đều rất nguy hiểm.

②からだの状態

睡眠不足、病気などの体調不良、二日酔いなどの脱水状態、栄養状態が悪い時。

② Tình trạng cơ thể

Thiếu ngủ, cơ thể không khỏe do bệnh tật, tình trạng mất nước do say rượu, khi tình trạng dinh dưỡng kém.

③行動

暑い中での労働、激しい運動、強い日差しの中での長時間での行動、水分補給をしていない状況。

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。

③ Hành vi

Làm việc trong môi trường nóng, vận động mạnh, hoạt động trong thời gian dài dưới ánh nắng gắt, không bổ sung nước.

Với ba yếu tố trên, nguy cơ gây ra sốc nhiệt sẽ tăng cao.

2.発生場所はどこが多いか？

2.Những nơi xảy ra nhiều nhất là ở đâu?

- ①住居 37,116 人 (38.0%)
- ②道路 18,576 人 (19.0%)
- ③公衆（屋外） 12,727 人 (13.0%)
- ④仕事場 9,870 人 (10.1%) の順となっています。
- ① Nhà ở: 37.116 người (38,0%)
- ② Đường phố: 18.576 người (19,0%)
- ③ Nơi công cộng (ngoài trời): 12.727 người (13,0%)
- ④ Nơi làm việc: 9.870 người (10,1%)

住居が一番多いという認識がなかった人も多いのではないのでしょうか。住居の発生が多い理由は、エアコンを使用せず室内温度が上がり、体温調節ができなくなるためです。

Có lẽ nhiều người không biết rằng nhà ở lại là nơi xảy ra nhiều nhất. Lý do là trong nhà, việc không sử dụng điều hòa khiến nhiệt độ tăng cao, làm cơ thể không thể điều hòa thân nhiệt.

3.熱中症の症状と対応

3.Triệu chứng và cách xử lý khi bị sốc nhiệt/say nắng

分類 Phân loại	症状 Triệu chún	対処 xử lý
I 度 軽症 Cấp 1 Nhẹ	● めまい・立ちくらみ ● 汗がとまらない ● こむら返り ● 手足のしびれなど ● Chóng mặt, choáng váng khi đứng dậy ● Ra nhiều mồ hôi không ngừng ● Chuột rút ● Tê tay chân, v.v.	➤ 冷やした水分・塩分の補給 ➤ 涼しい場所への移動(エアコンなどで室温を下げる) ➤ 安静 ➤ 補 sung nước và muối đã được làm mát ➤ Di chuyển đến nơi mát mẻ (hạ nhiệt độ phòng bằng điều hòa, v.v.) ➤ Nghỉ ngơi, giữ yên tĩnh

II 度 中等症 Cấp 2 Trung tín	● 頭痛 ● 吐き気 ● 体がだるい（倦怠感） ● ぼーっとする（虚脱感）など ● Đau đầu ● Buồn nôn ● Cơ thể mệt mỏi (cảm giác uể oải) ● Lơ mơ, đầu óc trống rỗng (cảm giác kiệt sức)	➤ 涼しい場所へ移動 ➤ 十分な水分・塩分の補給 ➤ 衣服を緩め体を冷やす ➤ 安静 ➤ 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診 ➤ Di chuyển đến nơi mát mẻ ➤ Bổ sung đủ nước và muối ➤ Nói lỏng quần áo và làm mát cơ thể ➤ Nghỉ ngơi ➤ Nếu không thể tự uống nước, hãy đến cơ sở y tế để khám và điều trị
III 度 重症 Cấp 3 Nặng	● 呼びかけても返事がおかしい（意識障害） ● まっすぐ歩けない ● けいれん ● 体が熱いなど ● Gọi hỏi nhưng trả lời không bình thường (rối loạn ý thức) ● Không thể đi thẳng ● Co giật ● Cơ thể nóng bất thường, v.v.	ただちに救急車を呼ぶ（119） <救急車を待つ間> ➤ 涼しい場所へ移動 ➤ 衣服を緩め体を冷やす ➤ 安静 ➤ 無理に水を飲ませない ➤ Gọi xe cấp cứu ngay lập tức (119) ➤ <Trong khi chờ xe cấp cứu> ➤ Di chuyển đến nơi mát mẻ ➤ Nói lỏng quần áo và làm mát cơ thể ➤ Cho nghỉ ngơi ➤ Không 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、予防が重要です。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。

Nếu xuất hiện triệu chứng, hãy báo ngay cho người phụ trách và xử lý kịp thời.

Để không bị sốc nhiệt, việc phòng ngừa là rất quan trọng. Đừng nghĩ “mình thì không sao đâu!”, mà hãy thực hiện các biện pháp phòng tránh.

4.熱中症予防と対策

4.Phòng ngừa và biện pháp đối phó sốc nhiệt/say nắng

①暑さに負けないからだを作ろう！

①Hãy xây dựng một cơ thể có khả năng chống chịu với 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

- ・エアコンや扇風機を上手に使い、睡眠を十分にとりましょう。
- ・水分はこまめに飲みましょう。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。1日の水分摂取量は2ℓは飲んでほしいです。
- ・Hãy ăn uống đầy đủ, cân bằng dinh dưỡng. Những ngày ra nhiều mồ hôi nên bổ sung thêm muối.
- ・Sử dụng hợp lý điều hòa và quạt, đồng thời ngủ đủ giấc.
- ・Uống nước thường xuyên và chia nhỏ nhiều lần. Sau khi thức dậy hãy uống 1 cốc nước, trước khi đi ngủ cũng uống 1 cốc nước. Lượng nước cần nạp trong ngày khoảng 2 lít.

②暑さ対策の工夫

②Biện pháp/ cách ứng phó với cái nóng

- ・日差しを避ける。帽子をかぶったり、日傘をさしたり、日陰を選んで歩く。
- ・通気性の良い洋服を選びましょう
- ・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。
- ・冷却グッズを活用しましょう。
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。
冷却スプレーや cool シャツなども使ってみてください。
- ・Tránh ánh nắng trực tiếp. Đội mũ, dùng ô che nắng, và đi trong bóng râm.
Chọn trang phục thoáng khí, dễ thấm mồ hôi.
- ・Trong nhà, sử dụng điều hòa và quạt để tạo môi trường mát mẻ.
- ・Tận dụng các vật dụng làm mát. Có thể làm đơn giản bằng cách làm ướt khăn, cho vào túi ni-lông rồi để trong ngăn đá.
- ・Hãy thử sử dụng bình xịt làm mát hoặc áo “cool” (áo làm mát).

③働く現場での注意点

③Những lưu ý tại nơi làm việc

- ・マメに休憩を取りましょう。休憩時は、日陰で涼しいところで休みましょう
- ・汗をかいたら着替えをしましょう。
- ・電解質が入った飲み物を、こまめに飲みましょう。2ℓ以上は飲みましょう。
「水」だけではなく、汗ででていく塩分の補給も行ってください
- ・室内でも、高温多湿で、熱中症になります。室温 28℃以下・湿度 60%以下を目安にエアコン・除湿器を使用しましょう。
- ・体調が悪い時は無理しないことが一番です。体調が悪くなったらすぐに伝えましょう。
早めの対応が重要になります。
- ・Hãy nghỉ giải lao thường xuyên. Khi nghỉ, hãy nghỉ ở nơi có bóng râm và mát mẻ.
- ・Khi ra nhiều mồ hôi, hãy thay quần áo.

- Uống thường xuyên các loại nước có chứa chất điện giải, và uống trên 2 lít mỗi ngày. Không chỉ uống nước lọc mà còn cần bổ sung muối bị mất qua mồ hôi.
- Ngay cả trong nhà, nhiệt độ và độ ẩm cao cũng có thể gây sốc nhiệt. Hãy sử dụng điều hòa và máy hút ẩm, duy trì nhiệt độ phòng dưới 28° C và độ ẩm dưới 60%.
- Khi cơ thể không khỏe, điều quan trọng nhất là không cố gắng làm việc. Nếu cảm thấy không ổn, hãy báo ngay.

5. 熱中症かなと思ったら

5. Nếu nghi ngờ bị sốc nhiệt/say nắng thì...

- 涼しい場所へ移動し寝る（寝かせる）
- 服を脱がせて、首、わきの下、足の付け根をとにかく冷やす！
- 自分で飲める場合は、冷たい電解質が入った飲み物を飲む
- 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。
- Di chuyển đến nơi mát mẻ và để nằm nghỉ.
- Cởi bớt quần áo, làm mát cơ thể, đặc biệt là vùng cổ, nách và bẹn.
- Nếu còn tự uống được, hãy uống nước lạnh có chứa chất điện giải.
- Nếu ý thức bị rối loạn hoặc lơ mơ, hãy đưa đến bệnh viện ngay.

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。

Ngoài việc bản thân phải chú ý, cũng cần quan tâm đến những người đang làm việc cùng, những người ở cùng phòng, v.v. Hãy nhắc nhở lẫn nhau và cùng nhau phòng tránh sốc nhiệt.

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 môi trường và y tế về sốc nhiệt, tờ rơi/thẻ phòng chống sốc nhiệt, dự báo chỉ số nắng nóng (WBGT), v.v.

環境省 熱中症情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/

熱中症予防情報サイト <http://www.nies.go.jp/health/HeatStroke/index.html>

職場における熱中症予防対策

Thông tin về sốc nhiệt của Bộ Môi trường Nhật Bản: [Trang thông tin sốc nhiệt của Bộ Môi trường Nhật Bản](#)

Trang web thông tin phòng chống sốc nhiệt: [Trang thông tin phòng chống sốc nhiệt](#)

Các biện pháp phòng chống sốc nhiệt tại nơi làm việc

厚生労働省 職場における労働衛生対策

Bộ Y tế, Lao động và Phúc lợi Nhật Bản – Biện pháp vệ sinh lao động tại nơi làm việc

<http://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei02.html>