

今月の健康チェックポイント

Diểm lưu ý sức khỏe tháng này

日本の暑さに負けない！「夏バテ」の予防と対策

Đừng để cái nóng của Nhật Bản đánh bại bạn! Phòng ngừa và đối phó với "kiệt sức do mùa hè"

日本の夏は、とても暑くてジメジメしています。みなさんの国よりも「過ごしにくい」「からだが重い」と感じるかもしれません。日本の夏の暑さにからだがついていけず、体調を崩してしまうことを「夏バテ」といいます。毎日元気に、笑顔で仕事や生活を続けられるように、夏バテの原因や正しい対策の方法をわかりやすく説明します。

Mùa hè ở Nhật Bản rất nóng và oi bức. Có thể bạn sẽ cảm thấy "khó chịu hơn" hoặc "cơ thể nặng nề hơn" so với mùa hè ở đất nước của mình. Tình trạng cơ thể không thích nghi được với cái nóng của mùa hè Nhật Bản dẫn đến sức khỏe bị suy giảm được gọi là "kiệt sức do mùa hè". Để mọi người có thể luôn khỏe mạnh, vui vẻ làm việc và sinh hoạt mỗi ngày, dưới đây sẽ giải thích một cách dễ hiểu về nguyên nhân và các biện pháp phòng ngừa đúng cách.

1. 夏バテとは

1. "夏バテ" là gì?

夏バテとは、特定の病気の名前ではありません。「夏の暑さのせいで、からだに疲れがたまり、だるくなったり、ご飯が食べられなくなったりする、からだが弱っている状態のことです。

"Kiệt sức do mùa hè" không phải là tên của một căn bệnh cụ thể. Đây là tình trạng cơ thể bị suy yếu do cái nóng mùa hè khiến sự mệt mỏi tích tụ, cơ thể uể oải và không muốn ăn.

2. 夏バテの主な症状

2. Những triệu chứng chính của kiệt sức do mùa hè

夏バテになると、からだや心に次のようなサインが出ます。これらは「からだに疲れているよ」という大事な合図です。

Khi bị kiệt sức do mùa hè, cơ thể và tinh thần sẽ xuất hiện những dấu hiệu sau. Đây là những

tín hiệu quan trọng cho thấy "cơ thể đang mệt mỏi".

- ・ からだがずっと重い、だるい（倦怠感）
- ・ いくら寝ても、朝起きたときに疲れがとれていない
- ・ お腹が空かない、ご飯を食べたくない（食欲不振）
- ・ 夜、暑さや不快感でぐっすり眠れない（睡眠不足）
- ・ 頭が痛い、からだが火照る（熱っぽい）
- ・ 小さなことでイライラする、やる気が出ない

- ・ Cơ thể luôn nặng nề, uể oải (cảm giác mệt mỏi).
- ・ Dù ngủ bao nhiêu thì sáng dậy vẫn không hết mệt.
- ・ Không thấy đói, không muốn ăn (chán ăn).
- ・ Ban đêm không thể ngủ ngon vì nóng hoặc khó chịu (thiếu ngủ).
- ・ Đau đầu, cơ thể nóng bừng (cảm giác sốt).
- ・ Dễ cáu gắt vì những chuyện nhỏ, không có động lực.

3. 夏バテの原因

3. Nguyên nhân gây kiệt sức do mùa hè

① 脱水傾向→水分とミネラルが足りなくなる

暑い場所にいると、人間のからだは体温を下げるためにたくさんの汗をかきます。汗と一緒に、からだにとって大切な「水分」と、塩分などの「ミネラル」がからだの外に出てしまいます。これがからだの中から減ってしまうと、筋肉や脳がうまく動かなくなり、強いだるさや疲労感を引き起こします。

① Cơ thể có xu hướng mất nước → thiếu nước và khoáng chất

Khi ở nơi nóng, cơ thể con người sẽ đổ rất nhiều mồ hôi để hạ nhiệt. Cùng với mồ hôi, "nước" và các "khoáng chất" quan trọng như muối cũng bị thải ra ngoài. Nếu lượng nước và khoáng chất trong cơ thể bị giảm, cơ bắp và não sẽ hoạt động kém, gây ra cảm giác mệt mỏi và uể oải nghiêm trọng.

② 自律神経の乱れ

自律神経とは、体温や胃腸の動きを自動でコントロールするからだの中の「司令塔」です。外の厳しい暑さと、エアコンで冷えた涼しい部屋を何度も行き来すると、このリーダーが「今の温度に合わせて、からだをどう調節すればいいの?」とパニックを起こし、その結果、胃腸が動かなくなってご飯が食べられなくなったり、自律神経の乱れからからだのだるくなったりします。

② Rối loạn hệ thần kinh tự chủ

Hệ thần kinh tự chủ là "bộ chỉ huy" trong cơ thể, có chức năng tự động điều chỉnh thân nhiệt và hoạt động của dạ dày, ruột. Nếu thường xuyên di chuyển qua lại giữa thời tiết nóng gay gắt bên ngoài và phòng điều hòa mát lạnh, "bộ chỉ huy" này sẽ bị rối loạn vì không biết phải điều chỉnh cơ thể theo nhiệt độ nào. Kết quả là dạ dày và ruột hoạt động kém, khiến bạn không muốn ăn, đồng thời cơ thể trở nên mệt mỏi do hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn.

③ 食欲不振による栄養不足

暑いからといって、冷たいジュースばかり飲んだり、冷たいそうめんやインスタントラーメンだけで食事を済ませたりしていませんか？ 冷たいものばかりを食べたり飲んだりすると、胃や腸が直接冷やされて、消化する力が落ちてしまいます。また、お肉や野菜を食べないと、からだを動かすためのエネルギーが足りなくなり、力が落ちていきます。

③ Thiếu dinh dưỡng do chán ăn

Có phải vì trời nóng mà bạn chỉ uống nước lạnh hoặc chỉ ăn mì lạnh, mì ăn liền để thay bữa không? Nếu chỉ ăn và uống đồ lạnh, dạ dày và ruột sẽ bị làm lạnh trực tiếp, khiến khả năng tiêu hóa giảm sút. Ngoài ra, nếu không ăn thịt và rau, cơ thể sẽ thiếu năng lượng để hoạt động và thể lực sẽ giảm dần.

4. 今日からできる！夏バテを防ぐ「4つの生活ルール」

4. Có thể thực hiện ngay từ hôm nay! "4 quy tắc sinh hoạt" để phòng ngừa kiệt sức do mùa hè

ルール1：水分は「のどが渇く前」に、少しずつ飲む

Quy tắc 1: Uống nước từng chút một trước khi thấy khát.

ルール2：胃腸を労り、元気を出す食事をする

Quy tắc 2: Chăm sóc dạ dày, ruột và ăn uống đầy đủ để tăng cường sức khỏe.

ルール3：エアコンを上手に使い、部屋の温度を一定にする

Quy tắc 3: Sử dụng điều hòa hợp lý và duy trì nhiệt độ phòng ổn định.

ルール4：シャワーだけで済ませず、湯船に浸かる

Quy tắc 4: Đừng chỉ tắm vòi sen mà hãy ngâm mình trong bồn

下記、具体的に説明します。

Dưới đây là phần giải thích chi tiết.

ルール 1：水分は「のどが渇く前」に、少しずつ飲む

「のどが渇いた」と思ったときには、すでにからだの中の水分が足りなくなっています。仕事中や休憩時間は、こまめに水を飲みましょう。20 分～30 分に一度、コップ半分くらいの水を口にするのが理想です。たくさん汗をかくときは、スポーツドリンクや塩飴と一緒に食べましょう。水だけを大量に飲むと、からだの中の塩分が薄まってしまい、逆に足がつりやすくなったり、だるさが強くなったりします。お酒やコーヒーは「水」の代わりになりません。水分補給は、水や麦茶で行いましょう。

Quy tắc 1: Uống nước từng chút một trước khi thấy khát

Khi bạn cảm thấy khát, thực tế cơ thể đã bắt đầu thiếu nước. Trong khi làm việc và lúc nghỉ giải lao, hãy uống nước thường xuyên. Lý tưởng nhất là cứ mỗi 20–30 phút uống khoảng nửa cốc nước. Khi đổ nhiều mồ hôi, hãy uống nước thể thao hoặc ăn kẹo muối. Nếu chỉ uống thật nhiều nước lọc, lượng muối trong cơ thể sẽ bị pha loãng, dễ gây chuột rút và làm cảm giác mệt mỏi nặng hơn. Rượu và cà phê không thể thay thế nước. Hãy bổ sung nước bằng nước lọc hoặc trà lúa mạch.

ルール 2：胃腸を労り、元気を出す食事をする

暑いときこそ、しっかり栄養をとること、胃腸を冷やさないことが大切な予防対策です。「豚肉」や「大豆製品（豆腐・納豆）」を食べましょう。これらには、食べたものをエネルギーに変え、疲れをとって元気を出す「ビタミン B1」という栄養がたくさん入っています。トマト、きゅうり、ナスなどの夏が旬の野菜は、夏に失われやすい水分やからだの中の水分バランスを整えるミネラルをたくさん含んでいます。カレー粉、ニンニク、生姜、ネギなどのスパイスや香味野菜は、胃の働きを活発にして、食欲をわかせる効果があります。冷たい飲みものは一気にたくさん飲まないでください。胃がびっくりして動かなくなるからです。なるべく常温（冷たすぎないもの）のものを飲むようにしましょう。

Quy tắc 2: Chăm sóc dạ dày, ruột và ăn uống đầy đủ để tăng cường sức khỏe

Chính khi trời nóng, việc bổ sung đầy đủ dinh dưỡng và không làm lạnh dạ dày, ruột là biện pháp phòng ngừa rất quan trọng. Hãy ăn thịt heo và các sản phẩm từ đậu nành (đậu phụ, natto). Những thực phẩm này chứa nhiều vitamin B1 - dưỡng chất giúp chuyển hóa thức ăn thành năng lượng, giảm mệt mỏi và phục hồi sức khỏe. Các loại rau theo mùa hè như cà chua, dưa leo và cà tím chứa nhiều nước và khoáng chất giúp cân bằng lượng nước trong cơ thể. Các loại gia vị và rau thơm như bột cà ri, tỏi, gừng và hành có tác dụng kích thích hoạt động của dạ dày và giúp ăn ngon miệng hơn. Đừng uống quá nhiều đồ lạnh cùng một lúc vì dạ dày sẽ bị lạnh đột ngột và hoạt động kém. Hãy cố gắng uống đồ ở nhiệt độ thường (không quá lạnh).

ルール 3：エアコンを上手に使い、部屋の温度を一定にする

「電気代がもったいないから」「冷房が苦手だから」とエアコンをつけずに我慢するのはからだに良くありません。ただし、冷やしすぎには注意しましょう。部屋の設定温度は「26℃～28℃」にする。外の気温との差が大きくなりすぎないように（目安として温度差は 5℃前後に）しましょう。扇風機と一緒に使うと部屋全体の温度が均一になるので、体感温度が下がるのでゆっくり眠れます。

Quy tắc 3: Sử dụng điều hòa hợp lý và duy trì nhiệt độ phòng ổn định

Việc cố chịu nóng vì "tiết tiền điện" hoặc "không thích điều hòa" là không tốt cho cơ thể. Tuy nhiên, cũng cần tránh để phòng quá lạnh. Hãy cài đặt nhiệt độ phòng ở mức 26–28° C. Cố gắng không để chênh lệch quá nhiều với nhiệt độ bên ngoài (khoảng 5° C là phù hợp). Nếu sử dụng thêm quạt, nhiệt độ trong phòng sẽ được phân bố đều hơn, giúp giảm cảm giác nóng và bạn có thể ngủ ngon hơn.

ルール 4：シャワーだけで済ませず、湯船に浸かる

38℃～40℃のぬるめのお湯に、10 分くらいリラックスして浸かることが夏バテ防止に効果的です。エアコンの冷気で気づかないうちに冷えてしまったからだが芯から温まり、血の巡りが良くなり自律神経が落ち着きます。心身の緊張がほぐれて、夜ぐっすり眠れるようになります。

Quy tắc 4: Đừng chỉ tắm vòi sen mà hãy ngâm mình trong bồn tắm

Ngâm mình thư giãn khoảng 10 phút trong nước ấm 38–40° C có hiệu quả trong việc phòng ngừa kiệt sức do mùa hè. Cơ thể bị lạnh do điều hòa mà bạn không nhận ra sẽ được làm ấm từ bên trong, tuần hoàn máu được cải thiện và hệ thần kinh tự chủ trở nên ổn định. Nhờ đó, cơ thể và tinh thần được thư giãn, giúp bạn ngủ ngon hơn vào ban đêm.

まとめ

Tổng kết

日本の夏を健康に乗り切るキーワードは、「こまめな水分補給」「栄養のある温かい食事」「質の良い睡眠」の 3 つです。できることからやっていきましょう。

Ba từ khóa để khỏe mạnh vượt qua mùa hè ở Nhật Bản là: "bổ sung nước thường xuyên", "ăn những bữa ăn ấm, giàu dinh dưỡng" và "giấc ngủ chất lượng". Hãy bắt đầu thực hiện từ những điều bạn có thể làm.