

研修・実習情報

健康管理 ～舒适地度过夏天～

各位研修生・技能实习生，为了能与母国不同气候・不同风土人情的日本舒适地生活，正在进行着怎样的努力呢？日本的气候，最大的特征是有春夏秋冬这四个季节。此次，为了能让大家舒适地度过马上就要到来的酷夏，我们向各位提供有用的信息。

为何会发生夏天疲倦？

过分的炎热，过量的摄取水分会使胃功能下降，引起食欲不振和营养不足，以及因睡眠不足，残留疲劳感时，会发生夏天疲倦。同时，因冷空调开的过强感觉很冷、以及室内外的温度差造成植物性神经失调的时候也会发生夏天疲倦。

身体疲倦、身体沉重的症状显示出来后，研修・技能实习也不能身心投入，精力・体力也会衰退。为了不使上述情况发生，请充分注意以下事项。

● 出了汗时，应充分补充水分

出了汗时，摄取常温状态的水。过分凉的东西会使胃衰弱。甜的果汁和汽水会觉得十分可口，容易使人摄取过量、但这反而会导致胃的机能降低。

研修・実習情報

健康管理 ～夏を快適に乗り切る～

研修生・技能実習生の皆さんは、母国とは異なる気候・風土の日本で快適に過ごすために、どのような工夫をしていますか。日本の気候は、春夏秋冬という四季があることが大きな特徴です。今回は、もうすぐやって来る暑い夏を快適に過ごすために役立つ情報をお届けします。

夏のだるさはなぜ起こるの？

暑さのあまり、水分を取りすぎて胃の機能が低下して食欲不振や栄養不足を起こしたり、睡眠不足で疲労感が残っていたりした時に起こります。また、冷房の効きすぎによる冷えや室内外の温度差から自律神経が失調した時にも起こります。

体がだるいとか体が重いといった症状が出ると、研修・技能実習にも身が入らず、気力・体力が萎えてしまいます。このようにならない為に、次のことに十分注意してください。

● 汗をかいた時は、十分に水分を補給する

汗をかいた時は、常温ぐらいの水分を摂りましょう。冷たすぎるものは胃を衰弱させます。甘いジュースや炭酸飲料は飲みやすいので、たくさん摂取しがちですが、かえって胃の機能低下を招きます。

2009年7月号

- 关于苦夏的预防和恢复，入浴时要慢慢地浸泡温水澡。

到了夏天，由于过分的炎热，很多人会越发只想洗个淋浴就可完事。不过 我们还是要向各位推荐要慢慢地洗澡。

洗澡能使疲劳物质减少，减轻疲倦和疲劳感。促进血液循环、温暖因冷空调太大所造成寒症的身体，能够让人放松，达到安眠等，从而对苦夏有很大的效果。

- 夏天的健康管理应从体温调节开始

明明知道对身体不好，但太热还是不知不觉的开着冷空调睡觉、早上起来、身体疲倦，头也觉得发沉，手足冰凉。不知各位是否有过这样的经历？泡在冷空调里的日子每天持续、当然对身体会有坏的影响。植物性神经紊乱，想要提高体温却怎么努力身体暖和不起来。

至少在工作岗位以外的地方 1 天约 2 小时关掉冷空调的开关，在自然风中出一把汗。这样持续 2 周左右的话，全身会出汗、不借助于冷空调、自己的身体也能自行使体温下降。

- 可怕的中暑！但是，中暑必能预防

中暑往往被认为只有在烈日当空下的体育活动和室外工作时才会发生的症状，不过，气温即便并不是那么高，也会发生中暑，甚至会导致死亡情况的发生。掌握正确的知识，中暑是必定能预防的症状。

暑天出门的时候 为了能够散热，最好要留心穿得薄一些，尽量戴上帽子为好。健康状态不好的时候，睡眠不足和宿醉的时候要控制暑日的外出和运动。

- ★ 预防中暑的基本是防止脱水症状

预防中暑的关键是，出了多少汗，对此要经常补充水分，来防止脱水症状。平时，1 天出的汗量约为 350ml 左右。不过，如果到夏季，在房间里光是一动不动地坐着 室温如果 29 度，1 小时出汗 125ml，在外边行走的话，1 小时出汗 500ml，在烈日当空下进行运动的话，据说 1 小时要出汗 2 升。

感到“口渴”的时候，身体已经引起了轻微脱水症状。请在口渴之前补充水分。

- ★ 湿气也是引起脱水症状的原因

大气中的湿度也是引起脱水症状的原因。湿度超过 75% 的话，汗不蒸发，只是在皮肤表面变成水滴流落下来，不发挥降低体温的作用。如果体温不下降，身体会更能出汗、就容易引起脱水症状。

湿度超过 80% 的日本的夏天，引起脱水症状的可能性非常高，希望经常用冷的手巾反复擦拭身体，经常更换内衣。

- 夏バテの予防や回復には、ぬるめのお湯にゆっくり浸かって入浴する

夏になると暑さのあまり、シャワーだけで済ませることが多いと思いますが、ゆっくり湯船につかることをおすすめします。

入浴は疲労物質を減少させて、だるさや疲労感を軽くします。血行をうながし、冷房で冷えた体を温め、リラックスできて安眠を誘う等、夏バテに大きな効果があります。

- 夏の健康管理は体温調節から

体に悪いとわかっていながら、あまりの暑さについつい冷房をつけっぱなしにして眠ってしまい、朝起きたら体がだるく、頭も重く、手足が冷えている。そんなことはありませんか？ 冷房漬けの毎日が続くと、当然、体に悪い影響が出ます。自律神経が乱れ、逆に体温を上げようと頑張っても体が温まりにくくなります。

せめて職場以外の場所では一日 2 時間くらいは冷房のスイッチを切ったり、自然の風の中で汗をかいてみましょう。これを 2 週間程度続けていくと、全身に汗をかいて冷房に頼らなくても、自分の体で体温を下げるができるようになります。

- 恐ろしい熱中症！ でも、熱中症は必ず予防できる

熱中症は、炎天下でのスポーツや屋外作業中だけに起こる症状と考えられがちですが、気温がそれほど高くなくても熱中症にかかり、死亡するケースもあります。熱中症は正しい知識を持つことで必ず予防できる症状です。

暑い日に外出するときは、熱を発散させるために薄着を心掛けたり、帽子をかぶったりしましょう。体調がすぐれないとき、睡眠不足のとき、二日酔いのときは外出や運動を控えましょう。

- ★ 熱中症予防の基本は脱水症状を防ぐこと

熱中症予防のカギは、汗をかいた分、こまめに水分を補給して、脱水症状を防ぐことです。普段、一日にかく汗の量は約 350ml ほどですが、夏場になると部屋のなかでじっとしているだけでも、室温 29 度で 1 時間に 125ml、外を歩くと 1 時間に 500ml、炎天下で運動をした場合は、1 時間に 2 リットルもの汗をかくとわれています。

“のどが渴いた”と感じた時点で、体はすでに軽い脱水症状を起こしています。のどが渴く前に水分補給をしましょう。

- ★ 湿気も脱水症状のひきがねに

大気中の湿度も脱水症状の引きがねになります。湿度が 75% を超えると、汗は蒸発せずに、皮膚の表面で水滴になって流れ落ちるだけで、体温を下げる役目をはたしてくれません。体温が下がらなければ、体はさらに汗をかこうとするので、脱水症状を起こしやすくなるのです。

湿度が 80% を超える日本の夏は、脱水症状を起こす可能性が非常に高いので、冷たいおしぼりで繰り返し体を拭いたり、下着をまめに取り替えたりしましょう。