

Information on the Industrial Training and Technical Internship Program

けんしゅう じっしゅうじょうほう 研修・実習情報

Managing Your Health – How to Survive Summer Comfortably

けんこうかんり なつ かいてき の き 健康管理 ～夏を快適に乗り切る～

What kinds of things are you doing to feel comfortable in Japan, a country with a very different climate to your home country? The major characteristic of Japan's climate is that it has four distinct seasons – spring, summer, fall and winter. The hot summer is almost upon us, so this month we will be offering some information that will be useful in helping you to get through this season comfortably.

けんしゅうせい きのうじっしゅうせい みな ぼこく こと きこう
研修生・技能実習生の皆さんは、母国とは異なる気候・
ふうど にほん かいてき す くふう
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。にほん きこう しゅんかしゅうとう しき
日本の気候は、春夏秋冬という四季があることが
おお とくちょう こんかい く あつ なつ
大きな特徴です。今回は、もうすぐやって来る暑い夏を
かいてき す やくだ じょうほう とど
快適に過ごすために役立つ情報をお届けします。

Why do we feel lethargic in summer?

You can feel lethargic in summer because of the heat, when you drink too much liquid causing inhibition of digestion, and as a result you lose your appetite and don't take in enough nutrition, and when you don't sleep well and are left with a feeling of fatigue. An imbalance of the autonomic nervous system caused by the difference between temperatures inside and outside when spending too long in an air-conditioned environment can also cause feelings of lethargy.

なつ お 夏のだるさはなぜ起こるの？

あつさ すいぶん と い きのう ていか
暑さのあまり、水分を取りすぎて胃の機能が低下して
しょくよくふしん えいようぶそく お すいみんぶそく ひろうかん のこ
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
るひ しつないがい おん どさ じりつしんけい しつちよう とし
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
お
起こります。

If you start to feel physically listless and heavy, you will find it hard to concentrate fully on your training, and your mental and physical energy will decline as well. Follow the advice below to help avoid reaching that point.

からだ からだ おも しょうじょう で
体がだるいとか体が重といった症状が出ると、
けんしゅう きのうじっしゅう み はい きりよく たいりよく な
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。

● When sweating, take in a sufficient quantity of liquids.

When you are sweating, try to drink liquids at room temperature. Drinking liquids that are too cold will inhibit digestion. Sweet juices and carbonated drinks are easy to drink, and so you might tend to drink too much of them, but this can cause your stomach function to decline.

あせ としき じゅうぶん すいぶん ほきゅう
● 汗をかいた時は、十分に水分を補給する
あせ としき じょうおん すいぶん と つめ
汗をかいた時は、常温ぐらいの水分を摂りましょう。冷
たいすぎものは胃を衰弱させます。甘いジュースや
たんさんいんりょう の せいしゅ
炭酸飲料は飲みやすいので、たくさん摂取しがちですが、
い きのうていか まね
かえって胃の機能低下を招きます。

● Take long, lukewarm baths to help you prevent and get over summer lethargy.

In the heat of summer, in most cases you probably get by just with showers, but we recommend taking long baths.

なつばて よぼう かいふく ゆ
● 夏バテの予防や回復には、ぬるめのお湯にゆっくりつ
かいて入浴する

Baths reduce "fatigue substances," and ease your feelings of lethargy and fatigue. Baths are also very effective against summer lethargy in other ways: they promote the circulation of the blood; they warm your body when you have been in air-conditioned environments; and they help you to relax and get a good night's sleep.

なつ あつ しやわー す
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
おお おも ゆぶね
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。
にゅうよく ひろうぶつしつ げんしょう ひろうかん かる
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。けっこう れいぼう ひ からだ あたた
血行をうながし、冷房で冷えた体を温め、
りらくす あんみん さそ など なつばて おお こうか
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。

● Adjusting your body temperature is the key to managing your health in summer.

Even though you know that it is bad for your health, you can find yourself driven by the heat of summer to leave the air conditioner on while you're sleeping, and you get up in the morning feeling

なつ けんこうかんり たいおんちようせつ
● 夏の健康管理は体温調節から
からだ わる
体に悪いとわかっていながら、あまりの暑さについつい
れいぼう おむ あさお からだ
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、あたま おも てあし ひ
頭も重く、手足が冷えている。そんなことはあり
ませんか？ れいぼうづ まいにち つぶ どうぜん からだ わる
冷房漬けの毎日が続くこと、当然、体に悪い
えいきょう で じりつしんけい みだ ぎやく たいおん あ
影響が出ます。自律神経が乱れ、逆に体温を上げようと
がんば からだ あたた
頑張っても体が温まりにくくなります。

lethargic, with a heavy head and cold limbs. You've experienced this yourselves, haven't you? Spending every day under an air conditioner will, quite naturally, have a bad effect on your health. Your autonomic nervous system becomes confused, and even though you try to increase your body temperature, you find it hard to warm up.

At least outside the workplace, you should try to switch off the air conditioner for around two hours a day, and just allow yourself to sweat in the natural breeze. If you keep this up for about two weeks, you will come to sweat from your entire body, and you will be able to reduce your body temperature without relying on air conditioning.

● **Heat stroke is a danger! But it can be avoided.**

We tend to think of heat stroke as only occurring when people play sports or engage in outdoor activities in scorching heat, but in fact, there are cases in which heat stroke is fatal even when temperatures are not so high. However, heat stroke can definitely be avoided if you understand how.

When you go outdoors on a hot day, try to wear thin clothes to disperse the heat, and put on a hat or a cap. Try to avoid going outside or being too active on days when you are feeling unwell, have slept poorly, or have a hangover.

★ Ensuring that you don't become dehydrated is essential to preventing heat stroke.

The key to preventing heat stroke is to prevent yourself from becoming dehydrated, by trying to take in as much liquid as you sweat out. Normally, you would sweat out about 350 ml of liquid per day. However, in summer, even if you just stay in your room, at a temperature of 29°C you will sweat out 125 ml of liquid per hour. If you go walking outside, that figure will increase to 500 ml per hour, and if you exercise in high temperatures it escalates to two liters per hour!

When you feel thirsty, your body is already a little dehydrated, so take in liquids before you feel thirsty.

★ Humidity also triggers dehydration.

Moisture in the air is also a factor causing dehydration. When the humidity exceeds 75%, sweat forms in droplets and runs down the surface of your skin rather than evaporating, and it cannot fulfill its function of reducing your body temperature. If your body temperature does not go down, your body will try to produce more sweat, and in this situation dehydration can easily occur.

In summer in Japan, the humidity can exceed 80%, and so the risk of dehydration is extremely high. When the humidity is high, we recommend that you wipe your body down with a chilled wet towel, and change your undergarments frequently.

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とも熱中症にかかり、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350 ml 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125 ml、外を歩くと1時間に500 ml、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果たしてくれません。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。