

### Menjaga Kesehatan ~ Melewatkan Musim Panas dengan Nyaman ~

Apakah yang dilakukan para Trainee dan Trainee Praktek Kerja agar bisa hidup dengan menyenangkan di Jepang, yang berbeda iklim dan suasananya dengan di Tanah Air? Keistimewaan iklim di Jepang ini adalah adanya 4 musim: musim semi, musim panas, musim gugur dan musim dingin. Kali ini kami akan ketengahkan informasi yang berguna agar bisa melewati musim panas yang akan segera tiba ini secara menyenangkan.

#### Mengapa merasa lesu di musim panas?

Oleh karena terlalu panas, maka kita cenderung untuk banyak minum yang membuat aktivitas alat pencernaan menurun, selera makan menjadi hilang dan kekurangan gizi, kurang tidur juga menyebabkan perasaan capek tidak hilang. Selain itu penggunaan AC yang berlebihan selain menimbulkan dingin juga membuat besarnya perbedaan temperatur di dalam dengan di luar ruangan sehingga membuat runtuhnya sistem syaraf otonomi tubuh kita.

Tubuh yang lesu dan terasa berat akan membuat kita tidak bisa mengikuti training dan praktek kerja dengan baik, serta kehilangan tenaga dan semangat. Agar kita tidak menjadi seperti ini, perhatikanlah hal-hal berikut ini:

- **Ketika berkeringat, minumlah untuk menambah cairan tubuh.**

Ketika berkeringat, minumlah minuman yang hangat. Minuman yang dingin akan memperlemah pencernaan lambung. Sementara sari buah yang manis atau minuman bersoda memang mudah diminum, tetapi juga menurunkan aktivitas pencernaan lambung.

- **Pencegahan dan pemulihan kelesuan di musim panas adalah dengan berendam di air yang hangat**

Oleh karena udara yang panas sekali di musim panas, kita kebanyakan hanya mandi *shower* saja tetapi kami menganjurkan untuk berendam di air hangat.

Berendam di air hangat dapat mengurangi rasa lesu akibat capek serta memperingan rasa capek tersebut. Di samping itu juga mempunyai manfaat untuk menghadapi kelesuan musim panas, misalnya: peredaran darah menjadi lancar, memulihkan rasa dingin akibat kena AC yang terlalu dingin, serta bisa relaks membuat tidur menjadi nyenyak.

- **Pengawasan kesehatan di musim panas dimulai dengan penyesuaian temperatur tubuh.**

Meskipun sudah mengetahui bahwa tidak baik untuk kesehatan, tetapi oleh karena terlalu panas, maka kita seringkali membiarkan AC dipasang terus sampai kita ketiduran. Ketika bangun pagi, tubuh terasa lemah, kepala terasa berat, tangan dan kaki pun terasa dingin. Tidakkah Anda pernah merasakannya? Apabila AC dipasang setiap hari, maka sudah tentu akan membawa pengaruh buruk terhadap tubuh. Misalnya;

インドネシア語版

### 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。

- **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

apabila tubuh kita didinginkan dengan AC terus menerus, sistem syaraf otonomi tubuh menjadi kacau. Usaha untuk menaikkan temperature tubuh terasa sulit dan tubuh tidak menjadi hangat juga. Jadi, setidak-tidaknya, ketika tidak berada di tempat kerja, matikanlah AC selama kira-kira 2 jam per hari, agar kita bisa berkeringat dengan hembusan angin alami. Apabila ini diteruskan sekitar 2 minggu, maka tubuh kita secara keseluruhan dapat berkeringat secara alami dan tanpa perlu bergantung pada alat pendingin, tubuh kita dapat menurunkan temperatur tubuh sendiri.

● **Penyakit Panas Terik yang mengerikan! Tetapi ini bisa dicegah sebelumnya.**

Penyakit panas terik, seringkali disangka hanya timbul apabila kita berolahraga atau bekerja di udara terbuka. Tetapi sebenarnya, meskipun temperatur tidak terlalu tinggi sekali pun, ada kasus di mana seseorang terserang penyakit panas terik dan meninggal dunia. Penyakit panas terik dapat dicegah apabila kita mempunyai pengetahuan yang benar.

Ketika bepergian sewaktu hari panas, perhatikanlah untuk berpakaian tipis agar panas bisa segera menurun, dan kalau bisa lebih baik pakailah topi. Ketika merasa kurang enak badan, hindarilah bepergian atau berolahraga di hari yang panas. Begitu pula, ketika kita kurang tidur atau ketika kita pusing di hari kedua setelah minum-minum.

★ **Prinsip dasar mencegah penyakit panas terik adalah menghindari gejala dehidrasi**

Kunci untuk mencegah penyakit panas terik adalah ; hindari gejala dehidrasi dengan cara rajin minum untuk menambal cairan tubuh sebanyak keringat yang sudah keluar. Cairan keringat yang keluar per hari biasanya adalah sekitar 350 ml, tetapi pada musim panas di dalam ruangan bertemperatur 29 derajat, hanya diam saja sekalipun keringat yang keluar per jam adalah 125 ml. Sementara bila kita berjalan di luar, keringat keluar 500 ml per jam. Dan apabila berolahraga dalam keadaan panas sekali, maka jumlah keringat yang keluar menjadi 2 liter per jam. Ketika kita merasa haus, sebenarnya itu adalah suatu gejala bahwa tubuh kita sudah mengalami dehidrasi ringan. Jadi marilah kita minum sebelum merasa kehausan.

★ **Kelembaban adalah pencetus gejala dehidrasi**

Kelembaban di udara terbuka juga merupakan pencetus gejala dehidrasi. Apabila kadar kelembaban mencapai lebih dari 75 %, keringat tidak menguap, melainkan hanya mengalir di permukaan kulit saja, sehingga tidak berperan untuk menurunkan temperatur tubuh. Apabila temperatur tubuh tidak turun, maka tubuh akan terus mengalirkan keringat, sehingga mudah terjadi dehidrasi. Kadar kelembaban musim panas Jepang di atas 80 %, membuat besar kemungkinan timbulnya gejala dehidrasi, maka rajin-rajinlah mengelap tubuh dengan lap basah yang dingin dan rajin mengganti pakaian dalam.

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いわれています。

“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。