

## ข่าวสารการฝึกงานและฝึกปฏิบัติงาน

### การดูแลสุขภาพ เพื่อการใช้ชีวิตช่วงฤดูร้อนอย่างมีความสุข

ประเทศญี่ปุ่นมีสภาพอากาศที่แตกต่างไปจากประเทศถิ่นกำเนิดของท่าน ไม่ทราบว่าผู้ฝึกงาน และผู้ฝึกปฏิบัติงานด้านเทคนิคทุกท่านได้มีการรับมือเพื่อปรับสภาพความเป็นอยู่ของท่านอย่างไรบ้าง เพื่อให้ท่านสามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในประเทศญี่ปุ่น ลักษณะเฉพาะของภูมิอากาศในประเทศญี่ปุ่นมี 4 ฤดูด้วยกัน ซึ่งประกอบด้วย ฤดูใบไม้ผลิ ฤดูร้อน ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว ในครั้งนี้เราจะนำเสนอเรื่องเกี่ยวกับการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในช่วงฤดูร้อนที่กำลังจะมาถึงแก่ผู้ฝึกงานและผู้ฝึกปฏิบัติงานทุกท่าน

#### ทำไมเรารู้สึกอ่อนเพลียในฤดูร้อน

เมื่ออากาศร้อนมากๆ เรามักจะดื่มน้ำมากเกินไปจนเกิดความจำเป็น ซึ่งจะทำให้กระเพาะอาหารมีประสิทธิภาพการทำงานต่ำลง เมื่ออาหาร และทำให้ขาดสารอาหาร อาการอ่อนไม่หลับจะทำให้เกิดความอ่อนเพลียตกค้าง และเมื่อเปิดเครื่องปรับอากาศในอุณหภูมิที่ต่ำเกินไปจะทำให้เกิดความแตกต่างของอุณหภูมิข้างในและนอกห้องมากเกินไป ส่งผลให้ประสาทส่วนกลางขาดความสมดุล

อาการอ่อนเพลีย จะทำให้ผู้ฝึกงานและผู้ฝึกปฏิบัติงานไม่สามารถตั้งใจทำงานได้อย่างเต็มที่ ขาดสมาธิและกำลังกาย ดังนั้น เพื่อไม่ให้เกิดอาการดังกล่าวโปรดระมัดระวังในเรื่องต่อไปนี้

#### ● เมื่อเหงื่อออกต้องดื่มน้ำให้เพียงพอ

เมื่อเหงื่อออก ควรจะดื่มน้ำที่มีอุณหภูมิปกติ การดื่มน้ำที่เย็นเกินไปทำให้กระเพาะอาหารอ่อนแอลง น้ำหวานหรือน้ำอัดลมนั้นดื่มง่ายก็จริงแต่ถ้าดื่มมากเกินไป ก็จะทำให้กระเพาะอาหารมีประสิทธิภาพการทำงานต่ำลงเช่นกัน

#### ● การลงแช่น้ำอุ่นจะช่วยให้ฟื้นตัวและช่วยป้องกันอาการอ่อนเพลียในช่วงฤดูร้อน

เมื่อถึงฤดูร้อนอากาศที่ร้อนจัดทำให้คนส่วนใหญ่อาบน้ำด้วยวิธีการใช้ฝักบัวเพียงอย่างเดียว แต่การแช่น้ำในอ่างอาบน้ำนั้นมีผลดีด้วยกันหลายประการ

## 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、もうすぐやってく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

การแช่น้ำ เป็นการช่วยลดสารที่ทำให้รู้สึกเหนียวในร่างกาย ช่วยบรรเทาความรู้สึกอ่อนเพลียและเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า อีกทั้งยังทำให้เลือดไหลเวียนได้ดีขึ้นทำให้ร่างกายอบอุ่นภายหลังจากอยู่ในห้องปรับอากาศ และยังทำให้รู้สึกผ่อนคลายจึงช่วยให้นอนหลับได้สนิท จะเห็นได้ว่า มีส่วนช่วยอย่างมากมายต่ออาการอ่อนเพลียในฤดูร้อน

### ● การรักษาสุขภาพในฤดูร้อนเริ่มจากการควบคุมอุณหภูมิในร่างกาย

ท่านเป็นเช่นนี้กันอยู่หรือไม่ ทั้งๆที่รู้ว่า เป็นการกระทำที่ไม่ดีต่อร่างกาย แต่เพราะสภาพอากาศที่ร้อนจัดจึงชอบเปิดแอร์นอนตลอดทั้งคืน พอตื่นขึ้นก็มักจะมีอาการอ่อนเพลีย รู้สึกหนักหัว มือและเท้าเย็น การที่เราอยู่ในห้องที่เปิดเครื่องปรับอากาศตลอดทุกวันนั้น ส่งผลเสียต่อร่างกาย เช่น เมื่ออุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลงเป็นเวลานาน ทำให้ประสาทส่วนกลางปั่นป่วน และเมื่อต้องการปรับสภาพให้ร่างกายอบอุ่นขึ้นก็ทำได้ยาก

เมื่ออยู่นอกที่ทำงาน ควรจะปิดแอร์อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้ขับเหงื่อและตากลมตามธรรมชาติ เมื่อปฏิบัติตามนี้ติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ และปล่อยให้เหงื่อออกทั่วร่างกายจะทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดต่ำลงโดยไม่ต้องอาศัยเครื่องปรับอากาศ

### ● อาการแพ้อากาศร้อน แต่เราสามารถป้องกันได้

เป็นที่เข้าใจกันว่าอาการแพ้อากาศร้อนมักจะเกิดเมื่อเล่นกีฬาหรือทำงานกลางแจ้งที่ร้อนจัด แต่ในบางกรณี ถึงแม้อุณหภูมิจะไม่สูงมาก ก็สามารถเกิดอาการแพ้อากาศร้อนจนถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้น การมีความรู้ที่ถูกต้องจะสามารถช่วยป้องกันอาการแพ้อากาศร้อนได้

เมื่อต้องออกไปธุระนอกบ้านในวันที่อากาศร้อน ควรจะเลือกใส่เสื้อผ้าบางๆเพื่อระบายความร้อน จะให้ดีกว่าควรจะสวมหมวกด้วย นอกจากนี้ในขณะที่สุขภาพอ่อนแอ นอนไม่หลับ หรือเมื่อยล้า ไม่ควรที่จะออกไปข้างนอกหรือออกกำลังกาย

★ หลักการเบื้องต้นของการป้องกันอาการแพ้อากาศร้อน คือ การป้องกันไม่ให้ขาดน้ำ

กุญแจสำคัญในการป้องกันอาการแพ้อากาศร้อน คือ การป้องกันภาวะขาดน้ำโดยการดื่มน้ำบ่อยๆให้พอเพียงกับเหงื่อที่ขับออกมา เชื่อกันว่าปกติแล้วใน 1 วันเรามีเหงื่อออกประมาณ 350 มิลลิลิตร แต่เมื่อถึงฤดูร้อนถึงแม้ว่าจะนั่งอยู่ในห้องเฉยๆ ในห้องที่มีอุณหภูมิห้อง 29 องศาเซลเซียส ใน 1 ชั่วโมง เราจะขับเหงื่อออกมาประมาณ 125 มิลลิลิตร เมื่อเราออกเดินข้างนอกใน 1 ชั่วโมง เราจะขับเหงื่อออกมาประมาณ 500 มิลลิลิตร เมื่อเล่นกีฬากลางแจ้งที่ร้อนเปรี้ยว ใน 1 ชั่วโมง เราจะขับเหงื่อออกมาประมาณ 2 ลิตร

เมื่อรู้สึกว่า “คอแห้ง” นั้นเป็นการเตือนให้ทราบว่าร่างกายของเรากำลังขาดแคลนน้ำ ดังนั้น จึงควรดื่มน้ำก่อนที่คอจะแห้ง

### ★ ความชื้นเป็นบ่อเกิดของอาการขาดน้ำของร่างกาย

ความชื้นในอากาศก็เป็นบ่อเกิดของอาการขาดน้ำของร่างกายเช่นกัน เมื่อมีความชื้นเกิน 75% ทำให้เหงื่อที่ขับออกมาไม่ระเหยไปได้ง่าย แต่จะกลายเป็นหยดน้ำเกาะที่ผิวหนังและไหลตกลงมาเท่านั้น ดังนั้น จึงไม่ได้ทำหน้าที่ช่วยลดอุณหภูมิของร่างกายแต่อย่างใด เมื่อความชื้นในร่างกายไม่ลดลง ร่างกายก็จะผลิตเหงื่อออกมามากขึ้น เป็นเหตุส่งผลให้เกิดภาวะขาดน้ำได้ง่าย

ฤดูร้อนของผู้ป่วยมีความชื้นเกินกว่า 80% จึงมีโอกาสที่จะทำให้เกิดภาวะขาดน้ำสูง ดังนั้น จึงควรใช้ผ้าเย็นเช็ดตัวบ่อยๆ หรือเปลี่ยนชุดชั้นในบ่อยครั้ง เป็นต้น

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。