

Hãy gìn giữ sức khỏe trong mùa hè

Các bạn tu nghiệp sinh, thực tập sinh thân mến, để có thể sống được thoải mái tại một đất nước có những phong tục, tập quán cũng như khí hậu khác với nước mình, các bạn có những biện pháp như thế nào? Đặc điểm khí hậu của Nhật Bản là có 4 mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông. Trong số báo này, chúng tôi gửi tới các bạn một số thông tin giúp cho các bạn có thể sống thoải mái trong mùa hè nóng bức này. Chúng tôi mong các bạn hãy lưu ý gìn giữ sức khỏe của mình.

Tại sao vào mùa hè người hay bị bài hoải.

Vào mùa hè, do quá nóng nực ta hay uống nhiều nước và vì vậy chức năng của dạ dày hoạt động kém làm ta biếng ăn, từ đó cơ thể thiếu dinh dưỡng, rồi do thiếu ngủ mà cơ thể bị mệt mỏi. Những yếu tố này khiến ta hay cảm thấy người bài hoải. Ngoài ra, do ngồi trong phòng có máy lạnh quá lâu, khi đi ra ngoài, sự chênh lệch nhiệt độ trong phòng với bên ngoài quá lớn khiến cho hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn cũng khiến người cảm thấy bài hoải. Khi người bị bài hoải thì chúng ta không thể tập trung vào việc tu nghiệp và thực tập được, sức lực và tinh thần cũng bị giảm sút. Để tránh tình trạng này, các bạn hãy lưu ý các điểm sau.

- Khi cơ thể ra mồ hôi hãy uống nước đầy đủ.
 Khi cơ thể ra mồ hôi, hãy uống nước để ở nhiệt độ thông thường, đừng uống nước lạnh quá sẽ khiến cho dạ dày bị yếu đi. Các loại nước ngọt, nước có ga lạnh thì dễ uống, nhưng nếu uống nhiều sẽ khiến chức năng của dạ dày bị yếu đi.
- Để tránh mệt mỏi do nắng nóng và để khôi phục sức khỏe, hãy tắm bồn bằng nước ấm vừa phải.
 Mùa hè nóng nực nhiều bạn thường chỉ tắm vòi hoa sen là xong. Nhưng có điều kiện, hãy ngâm mình trong bồn nước ấm. Tắm bồn làm cho cơ thể bớt mệt mỏi, bài hoải. Sau một thời gian dài ngồi trong phòng có máy lạnh, cơ thể dễ bị lạnh, vì vậy tắm bồn sẽ làm cho máu lưu thông nhanh khiến cho cơ thể ấm lên. Tắm bồn khiến cho cơ thể được thư giãn, làm cho ta dễ ngủ, và như vậy để chống lại cái mệt mỏi của mùa hè.
- Để quản lý sức khỏe vào mùa hè thì trước hết phải quản lý nhiệt độ cơ thể.
 Vào mùa hè, mặc dù biết là dùng máy lạnh lâu sẽ không tốt cho cơ thể, xong vì nóng quá, nên có khi chúng ta cứ để máy lạnh cả đêm để ngủ. Như vậy đến sáng ra, người mỗi mệt, đau đầu, chân tay bị lạnh. Chắc bạn cũng

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、たくさん摂りしがちですが、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。

đã từng trải qua hiện tượng này. Nếu ngày nào ta cũng sử dụng máy lạnh như vậy thì sẽ ảnh hưởng không tốt cho cơ thể. Hệ thần kinh tự chủ bị rối loạn nên khi muốn nâng nhiệt độ lên cũng không thể thực hiện được. Vì vậy, ngoài nơi làm việc ra, mỗi ngày ít nhất bạn hãy tắt máy lạnh trong vòng khoảng 2 tiếng, để cơ thể tự ra mồ hôi trong điều kiện tự nhiên. Làm như vậy ít nhất trong 2 tuần, bạn sẽ thấy cơ thể dễ ra mồ hôi và không cần phải nhờ đến máy lạnh mà cơ thể vẫn có thể tự điều chỉnh thân nhiệt được.

- Cảm nắng- một triệu chứng nguy hiểm nhưng có thể phòng chống được.

Chúng ta hay cho rằng cảm nắng chỉ xảy ra khi chơi thể thao hoặc làm việc ở bên ngoài dưới trời nắng nóng. Nhưng cũng có lúc nhiệt độ không cao lắm mà vẫn bị cảm nắng và dẫn tới tử vong. Nếu hiểu biết rõ về hiện tượng cảm nắng thì chúng ta sẽ có thể phòng chống tốt hiện tượng này. Vào ngày nắng nóng, khi đi ra ngoài, bạn hãy lưu ý mặc quần áo mỏng để cơ thể dễ hạ nhiệt. Nếu được, cần đội mũ. Khi cơ thể không được khoẻ, bị mất ngủ, hoặc sau khi bị say rượu vào ngày nắng nóng, nên tránh đi ra ngoài hoặc vận động nhiều.

★ Điểm cơ bản trong phòng chống cảm nắng là chống hiện tượng mất nước.

Điểm cơ bản để chống cảm nắng là tích cực uống nước để bù lại lượng nước mà cơ thể bị mất qua việc ra mồ hôi. Thông thường, mỗi ngày cơ thể chúng ta toát ra 350 ml mồ hôi. Nhưng vào mùa hè, trong nhiệt độ 29 độ C, chỉ ở trong phòng thôi thì mỗi giờ cơ thể cũng toát ra 125ml mồ hôi. Lúc đi ra ngoài, mỗi giờ cơ thể toát ra 500 ml mồ hôi. Còn khi vận động dưới trời nắng nóng, mỗi giờ cơ thể có thể toát ra tới 2 lít mồ hôi. Khi cảm thấy “khát nước” có nghĩa là cơ thể đã bị mất nước nhẹ. Cần uống nước trước khi cảm thấy khát.

★ Độ ẩm cũng dẫn tới trạng thái mất nước

Độ ẩm trong không khí cũng có thể dẫn tới tình trạng mất nước của cơ thể. Nếu độ ẩm vượt quá 75% mồ hôi sẽ không thể bốc hơi được. Mồ hôi thoát ra từ cơ thể chỉ đọng lại thành nước trên mặt da và chảy xuống chứ không bốc hơi để làm nhiệt độ cơ thể giảm đi. Nhiệt độ cơ thể không thể giảm được thì cơ thể lại càng ra mồ hôi và cứ như vậy sẽ dễ dẫn tới tình trạng cơ thể bị mất nước.

Mùa hè ở Nhật Bản có lúc độ ẩm lên tới trên 80 phần trăm nên rất dễ xảy ra tình trạng cơ thể bị mất nước. Để cho mồ hôi dễ bốc hơi ta nên dùng khăn lạnh lau toàn bộ cơ thể và thường xuyên thay đồ lót.

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、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。