

# 日本の夏を健康に過ごすために

## “知っていますか？日射病・熱射病・光化学スモッグ”

Для того, чтобы благополучно провести японское лето

### «Знаете ли? Ниссябё, нэссябё, кокагаку смоггу», и «Кондиционер»

Стоят продолжительные жаркие дни. Впервые знакомясь с японским летом, некоторые из вас, может быть, очень удивляются, что такая жара и влажность. Для того, чтобы благополучно провести летнее время, особенно, когда выходите на улицу или занимаетесь спортом, необходимо опасаться “ниссябё” (солнечный удар), “нэссябё” (тепловой удар), “кокагаку смоггу” (фотохимический смог).

#### А знаете ли вы?

##### Ниссябё, нэссябё

Хоть и похожие названия, но это разные болезни.

**Ниссябё**(солнечный удар) – это объясняется тем, что в человеческом теле по норме недостаточно жидкости, в связи с которым не поступает до сердца, так сказать, наступает состояние обезвоживания, например, когда сильно потеют во время спорта и так далее под палящим солнцем, то в организме не хватает жидкости. Поэтому необходимо заранее приготовить воды в достаточном количестве, но, если кто-то заболел, то немедленно перенесите под дерево в тенистое место и так далее. Дайте попить и отдохнуть, затем последите за состоянием.

**Нэссябё**(тепловой удар) – это тяжёлая степень болезни с признаками “нэттюсё”, то есть, когда из тела недостаточно спадает температура и всё время держится, так как организм не в состоянии бороться с высокой температурой. В разгаре лета, пожилые люди, дети дошкольного и школьного возраста, находясь даже в помещении, днём могут заболеть “нэссябё”, не выдерживая сезон высокой температуры, а те, которые занимаются спортом вне помещения, тем более. В таких случаях нужно одеть полегче, протереть тело холодным влажным полотенцем и охладить тело холодным воздухом. Затем нужно напоить водой или напитком для спортсменов, физиологической соляной водой.

暑い日が続いています。初めての日本の夏を迎え、暑さや湿度に驚いた人もいます。夏を健康に過ごすために、外出する際やスポーツをする際には”日射病・熱射病””光化学スモッグ”に注意が必要です。あなたは知っていますか？

#### “日射病・熱射病”

似た名前ですが違う病気です。“日射病”は炎天下でスポーツなどをして、汗がたくさん出てからだの水分が足りなくなると心臓が空うちしてしまう病気で、いわば脱水状態です。あらかじめ十分な水分の補給が必要ですが、もし倒れてしまったら、すぐに木陰など涼しい場所に移動させます。水を飲ませ、休ませて様子を見ます。

”熱射病”は熱中症の重症の段階で、体の熱を十分に発散できず熱が体にこもってしまい、体が高い体温に対処し切れなくなった状態です。屋外でのスポーツ活動中はもちろん、真夏の昼間ではお年寄りや幼児、児童などは室内であっても体温調節がうまくいわずに熱射病を起こすこともあります。そんな時には体の熱を逃がしてやるために薄着にさせ、冷たいタオルで体を拭いたり、風を送ったりしてやりまします。水やスポーツドリンク、生理食塩水などを飲ませます。

どちらの場合も意識がはっきりしないような

В обоих случаях, когда теряют сознание, нужно срочно отвезти в больницу.

### Кокагаку смоггу(фотохимический смог)

При воздействии сильных ультрафиолетовых лучей на химические элементы, которые выпускаются автомобилями и заводами, происходит химическая реакция, в связи с которым образуется фотохимический оксидан (кислотные элементы). Бывают, что эти элементы затвердевают и превращаются в некое состояние, как бы покрытое белым облаком, так называемое, “кокагаку смоггу”. Это происходит при высокой температуре и при сильных солнечных лучах, а также при слабом ветре. А в Японии происходит, особенно, в июле и августе.

Если заболите “кокагаку смоггу”, то будут болеть глаза и горло, а также будут слезиться глаза. А в случае тяжёлой стадии заболевания задыхаются и теряют сознание.

Для того, чтобы избежать подобные жертвы, орган местного самоуправления объявляет «сигнал тревоги и предупреждения “кокагаку смоггу”». Думаем, что вам тоже приходилось слышать об этом, так как во всех городах информируют об этом “кокагаку смоггу”. Если услышите предупреждение, то постарайтесь не выходить за пределы помещения. Все действия вне помещений запрещаются. Когда находитесь в помещении, лучше закрыть даже окна и шторы. Особенно, нужно опасаться больным людям, детям дошкольного и школьного возраста, которые легче подвергаются, чем здоровые люди.

Когда почувствуете признаки заболевания “кокагаку смоггу”, то смывайте глаза водой и полощите рот. Если не улучшаются симптомы и станет трудно дышать, то лучше идите на приём к врачу.

### ※ Кондиционер

- Чтобы не вредно было для здоровья, кондиционер надо настроить так, чтобы разница температуры с улицей была на 5-6 градусов. (В целях экономии тоже).

時にはすぐ病院に連れて行きます。

### “光化学スモッグ”

自動車や工場から排出される化学物質が太陽の強い紫外線を受けると化学反応を起こし光化学オキシダント(酸性物質)を発生させます。この物質がたまり、白くもやのかかったような状態になることがあり、これを”光化学スモッグ”と呼んでいます。日差しが強くて気温の高い、風の弱い日に発生します。日本では特に7月-8月に多く発生します。

光化学スモッグの被害を受けると、目やのどが痛くなったり涙が出たりします。ひどいときには、呼吸が苦しくなったり、意識障害が出たりします。

このような被害を避けるために自治体では”光化学スモッグ警報、注意報”を発令しています。みなさんも聞いたことがあると思いますが、どの町も防災放送を使って、”光化学スモッグ警報、注意報”の発令を知らせています。注意報などが発令されたらなるべく屋外に出ないようにしましょう。屋外での運動は中止します。屋内でも、窓やカーテンを閉める方がいいでしょう。

病弱な人、幼児、児童、お年寄りは健康な人よりも被害を受けやすいので注意が必要です。光化学スモッグの症状が出たときには、水で目を洗い、うがいをします。症状が改善されないときや息苦しさを感ずるときには医師の診察を受けましょう。

### ※ 冷暖房

健康のため、設定温度は外気温と5-6度の差にとどめましょう(電力節減の意味でも)