



รับมือกับภาวะอากาศร้อน ในแบบฉบับของชาวญี่ปุ่น

ประพันธ์ รัตนสมบัติ
โรเบิร์ตภาษาและวัฒนธรรม

สวัสดีครับ ท่านผู้อ่าน TPA News ทุกท่าน กลับมาพบกับคอลัมน์สนุกกับภาษาญี่ปุ่นอีกแล้วนะคะ ในฉบับเดือนสิงหาคม 2018 ฉบับนี้จะพบกับอะไรที่น่าสนใจ เชิญติดตามได้เลยครับ

ช่วงที่ผู้เขียนเขียนต้นฉบับอยู่นี้เป็นช่วงกลางเดือนกรกฎาคม ซึ่งเป็นฤดูฝนของประเทศไทย แต่ในประเทศญี่ปุ่นเป็นช่วงฤดูร้อน และช่วงเดือนสิงหาคมที่ TPA News ฉบับนี้ถูกพิมพ์ออกมาก็จะเป็นช่วงที่อากาศร้อนที่สุดของฤดูร้อน แต่แม้ว่าจะยังอยู่ในช่วงเดือนกรกฎาคม หลายๆ ท่านก็คงจะได้ทราบถึงภาวะอากาศร้อนจัดในประเทศญี่ปุ่นที่ร้อนเป็นประวัติการณ์ บางแห่งมีอุณหภูมิสูงเกิน 40 องศา ซึ่งแม้แต่ชาวไทยเองยังรู้สึกว่ามันร้อนมาก ๆ ชาวญี่ปุ่นเองก็มักจะรู้สึกร้อนยิ่งกว่าเราอย่างแน่นอน นอกจากนี้ผู้เขียนยังได้ข่าวว่ามีผู้เสียชีวิตจากภาวะอากาศร้อนจัดในครั้งนี้หลายคนอีกด้วย สาเหตุของการเสียชีวิตคาดว่าน่าจะมาจากโรคลมแดดหรือ Heatstroke นั่นเอง

โรคลมแดดเรียกเป็นภาษาญี่ปุ่นว่า 熱中症 (ねつちゅうじょう) โรคลมแดดคือภาวะที่ร่างกายมีอุณหภูมิสูงเกินไป เกิดจากการสัมผัสกับอากาศที่ร้อนจัดหรือการออกกำลังกายเป็นเวลานาน โดยที่ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ตามปกติ โดยอาการอาจเกิดขึ้นเมื่อร่างกายมีอุณหภูมิสูงถึง 40 องศาเซลเซียสขึ้นไป เมื่อเกิดอาการขึ้นควรได้รับการรักษาในทันที หากได้รับการรักษาล่าช้า อาจ

เป็นอันตรายแก่ชีวิตได้ เผลอลงมาดูสาเหตุ และวิธีการดูแลตนเองจากโรคลมแดดในแบบฉบับของญี่ปุ่นกันนะคะ

สาเหตุของการเกิดโรคลมแดด

สาเหตุที่ 1 สภาพแวดล้อม

- อุณหภูมิสูง
- ความชื้นสูง
- ไม่มีลมหรือลมพัดอ่อน
- แสงแดดแรง
- อยู่ในห้องที่ปิด การถ่ายเทอากาศไม่ดี
- อยู่ในห้องที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ
- วันที่อากาศร้อนอย่างฉับพลัน

สาเหตุที่ 2 ร่างกาย

- เด็กอ่อน, คนชรา, คนอ้วน
- ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคเบาหวาน
- ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ขาดสารอาหาร
- ร่างกายอยู่ในสภาวะที่ขาดน้ำ เช่น ท้องร่วง หรือ ไข้หวัด

ใหญ่

- พักผ่อนไม่เพียงพอ ตื่นหล้ามากเกินไปจนเม้าค้าง

สาเหตุที่ 3 พฤติกรรม

- การออกกำลังกายที่หักล้างเนื้ออย่างหนัก
- การทำงานกลางแจ้งเป็นระยะเวลานาน

การป้องกันร่างกายจากโรคลมแดด

มาตรการป้องกันที่ 1 เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงให้สู้กับแสงแดดในฤดูร้อน การสร้างร่างกายให้แข็งแรงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันโรคลมแดด เมื่ออากาศเริ่มร้อนขึ้น ควรออกกำลังกายแต่พอเหมาะ รับประทานอาหารที่ให้สารอาหารที่ร่างกายต้องการ และนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

- ดื่มน้ำบ่อยๆ แม้จะไม่กระหายน้ำ เครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของเกลือแร่ และน้ำตาลจะช่วยให้การดูดซึมน้ำดีขึ้น และเติมเกลือแร่ที่ร่างกายสูญเสียไปทางเหงื่อได้

- ให้ร่างกายได้รับสารอาหาร และเกลือแร่ที่เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ

- สร้างสภาพแวดล้อมให้นอนหลับได้อย่างสบาย โดยการใช้เครื่องนอนที่ระบายความร้อนได้ดี การเปิดพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศก็ช่วยสร้างสภาพแวดล้อมให้สามารถนอนหลับได้เป็นอย่างดีเช่นเดียวกัน

- เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรงโดยการรับประทานอาหารที่ให้สารอาหารครบถ้วน และพักผ่อนอย่างเพียงพอ

- การดูแลตัวเองอยู่เสมอเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยป้องกันร่างกายจากโรคลมแดดได้

มาตรการป้องกันที่ 2 เพิ่มความใส่ใจในชีวิตประจำวัน เพื่อรับมือกับอากาศร้อน ความใส่ใจในการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การปรับอุณหภูมิ และความชื้นภายในห้องให้เหมาะสม การเลือกเสื้อผ้าที่ระบายความร้อนได้ดีหรือการหลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดจัดโดยตรงก็สามารถหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะเกิดโรคลมแดดได้

- ระวังอุณหภูมิ และความชื้นในสภาพแวดล้อมที่อยู่ การปิดม่านกันแสงแดดหรือทำให้การระบายอากาศดีขึ้นจะช่วยป้องกันไม่ให้อุณหภูมิ และความชื้นสูงขึ้นได้

- ทำให้ภายในห้องเย็นขึ้นด้วยพัดลมหรือเครื่องปรับอากาศ ในภาวะที่อากาศร้อนมากๆ ไม่ควรคิดถึงเรื่องความประหยัดเงินหรือประหยัดไฟฟ้ามากเกินไป

- เลือกเสื้อผ้าที่สามารถระบายความร้อนได้ดี เช่น ผ้าคอตตอน ชุดชั้นในก็ควรเลือกเนื้อผ้าที่ดูดซับน้ำได้ดี และแห้งง่าย

- หลีกเลี่ยงการถูกแสงแดดโดยตรง โดยการสวมหมวกหรือกางร่ม หรือพยายามเดินในที่ร่มใต้เงาไม้ เป็นต้น

มาตรการป้องกันที่ 3 ปกป้องร่างกายจากอากาศร้อนอบอ้าว ในสภาพแวดล้อมที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เวลาที่เล่นกีฬา หรือต้องทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่มีเครื่องปรับอากาศ จำเป็นจะต้องปกป้องร่างกายจากอันตรายของโรคลมแดด

- มีน้ำติดตัวไปด้วย เวลาที่ต้องออกไปข้างนอกให้มึ้นน้ำติดตัวตลอดเวลา เพื่อจะได้เติมน้ำให้กับร่างกายได้ทันที

- หยุดพักร่างกายเป็นระยะๆ จากกิจกรรมที่ทำในวันที่อากาศร้อนอบอ้าวหรือต้องถูกแสงแดดเป็นเวลานาน การช่วยเหลือเบื้องต้นในกรณีที่พบผู้ป่วยโรคลมแดด

1. ย้ายผู้ป่วยไปยังที่ที่อากาศเย็น เช่น ห้องหรือรถที่มีเครื่องปรับอากาศ กรณีที่อยู่ข้างนอกให้เคลื่อนย้ายมาพักในที่ร่มซึ่งไม่ถูกแดด

2. ให้ร่างกายเย็นลง โดยการถอดเสื้อผ้า ราดน้ำบนร่างกาย ใช้พัดพัดตามร่างกาย ถ้าไม่มีพัดก็ใช้ผ้าขนหนู พัดให้เกิดลม

3. ให้ดื่มน้ำ และเกลือแร่ ถ้าเป็นไปได้ให้ร่างกายได้รับน้ำ และเกลือแร่ในเวลาเดียวกัน อาจจะทำให้ผู้ป่วยดื่มเครื่องดื่มประเภทที่ให้ความสดชื่นจากนั้นจึงค่อยนำส่งโรงพยาบาล

คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่น่ารู้

熱中症 (ねつちゆうしよ) โรคลมแดด

水分 (すいぶん) น้ำ, ความชุ่มชื้น

塩分 (えんぶん) เกลือแร่

扇風機 (せんふうき) พัดลม

エアコン เครื่องปรับอากาศ

気温 (きおん) อุณหภูมิในอากาศ

湿度 (しつど) ความชื้นในอากาศ

運動 (うんどう) การออกกำลังกาย

睡眠 (すいみん) การพักผ่อน

環境 (かんきょう) สภาพแวดล้อม

เป็นอย่างไรบ้างครับ สำหรับวิธีการรับมือกับโรคลมแดดใน

แบบฉบับของญี่ปุ่น หวังว่าคงจะได้รับความรู้ในเรื่องของการรับมือกับวันที่อากาศอบอ้าวพร้อมกับความรู้ภาษาญี่ปุ่นกันไปบ้างไม่มากก็น้อยนะครับ แล้วพบกันใหม่ ใน TPA News ฉบับต่อไป ไปนะครับ สำหรับฉบับนี้ขอลาไปก่อน สวัสดีครับ



แหล่งข้อมูลอ้างอิง

<https://www.pobpad.com/%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%A1%E0%B9%81%E0%B8%94%E0%B8%94>

<https://www.yomiuri.co.jp/national/20180722-OYT1T50052.html>

<https://www.netsuzero.jp/learning/le02>

http://www.wbgt.env.go.jp/doc_prevention.php

<https://www.bangkokhospital.com/index.php/th/diseases-treatment/heat-stroke>