



ココロとカラダの

健康通信

けん こう しょう しん



けんこうめん しんぱい でんわ
健康面で心配なことがあるときはここに電話を

Ketika ada yang dikhawatirkan mengenai kesehatan, telepon lah kesini

じんざい
アジア人財キャリアデザインセンター
☎03-6909-1233

びょうき
病気になったら
Kalau Sakit



薬を飲むときは、量や飲む時間が違くと効かないことがあります。説明をよく読んで日本語が分からないときは周りの人に聞いてください。正しく飲んでも効果が見られない場合は、病院に行きます。保険証と記入した問診票を持って行きましょう。どの病院に行くかは、会社の生活指導員の方や組合の先生に確認してください。

Saat minum obat terkadang tidak efektif jika dosis dan minum di waktu yang salah. Baca petunjuk penggunaan, dan apabila ada Bahasa Jepang yang tidak dimengerti, tanyakan pada orang di sekitar. Meskipun sudah diminum dengan benar, namun tidak kunjung membaik, segera pergi ke rumah sakit. Bawa kartu asuransi kesehatan dan lembar wawancara medis yang telah diisi. Tanyakan kepada penanggung jawab di perusahaan atau staff lembaga pengawas masing-masing.

ケガをしたら
Kalau Cedera



作業中にケガをしたら、どんな小さいケガでも会社の人に報告してください。作業中、目にゴミが入ったが大丈夫と思い、そのままにしていたら後で目が腫れてきて失明するところだった実習生もいます。仕事では普通の生活には存在しない、特殊なものを扱うことが多くあるので小さいケガでもよく注意するようにしましょう。

Jikalau dalam bekerja mengalami cedera, sekecil apapun cedera itu sampaikanlah kepada orang perusahaan. Pernah ada pemegang yang matanya kemasukan debu saat sedang bekerja, dia berpikiran bahwa tidak akan terjadi apa-apa, kemudian dibiarkan begitu saja, namun yang terjadi setelahnya adalah matanya bengkak dan mengakibatkan kebutaan. Di pekerjaan, akan ada hal yang tidak biasa ditemui dalam kehidupan sehari-hari, dan akan sering berurusan dengan hal-hal khusus, oleh sebab itu, mari berhati-hati terhadap cedera sekecil apapun.

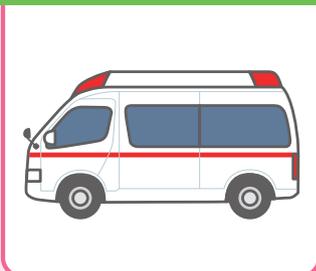
じょせい ばあい
女性の場合
Untuk Perempuan



生理痛が辛い場合は薬を飲んで休んでください。自分の痛みの状況を把握し、早めに痛み止めを飲むと楽に過ごせることもあります。お腹や腰を温めると痛みも和らぎます。日頃から体を冷やさないことも大切です。万が一妊娠の疑いがあった場合は、速やかに組合の人に相談し、問題を抱え込まないようにしてください。

Ketika nyeri haid terasa berat, minumlah obat dan beristirahatlah. Anda harus memahami rasa nyeri yang dirasakan. Dan segera minum obat penghilang rasa nyeri, agar bisa bergerak dengan nyaman. Rasa nyeri akan sedikit menghilang dengan cara menghangatkan perut dan pinggang. Dan biasakanlah untuk menghangatkan badan setiap hari. Jika ada kecurigaan kehamilan segera berkonsultasi ke lembaga pengawas, jangan dipendam sendiri.

きゅうきゅう ばあい
救急の場合
Untuk Keadaan Darurat



119番に電話します。携帯電話や公衆電話からでも無料でかけられます。電話が無いときは近所の人に助けを求めましょう。まず「火事」か「救急」かを聞かれます（日本はどちらも同じ番号）。「火事です」または「救急です」と答え、「住所と名前」を伝えます。質問が聞き取れなくても、この3つを答えることを覚えておきましょう。

Telefon nomer 119. Anda dapat menghubunginya dengan gratis dengan menggunakan telepon pribadi maupun telepon umum. Ketika tidak ada telepon, minta lah bantuan kepada orang di sekitar. Pertama akan ditanya "Keadaan Darurat" atau "Kebakaran" (Nomornya sama di seluruh Jepang). Jawablah "Keadaan Daurat" atau "Kebakaran", kemudian "Nama dan alamat". Meskipun tidak memahami pertanyaannya, pastikan untuk selalu mengingat ketiga hal ini.

こんげつ けんこう 今月の健康チェックポイント



Point pengecekan kesehatan bulan ini



きせつ か め とき たいちよう へんか ちゅうい
季節の変わり目です!こんな時は体調の変化に注意!

Awal pergantian musim! Pada saat seperti ini,
berhati-hatilah dengan perubahan kondisi fisik Anda!

季節の変わり目の今、だるさを感じたり、雨が降る前や天気が変わる前に眠気が襲ってくるといった症状は、もしかしたら春の「気象病」かもしれません。

日本では、昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。また、気候や気圧の変化による身体の不調についても、最近病気として知られるようになってきています。気象病は、全く不調を感じない人もいて、症状が様々なため、周囲から誤解されやすく、本人は辛いですね。

きしやうびやう 気象病

そこで今月は季節の変わり目に起こりやすい、春の「気象病」についてお話します。

春は温度差が大きい季節です。その温度差に慣れようとして、自律神経が崩れ、消費エネルギーが増えることで、疲れやだるさを感じやすくなります。

自律神経は交感神経と副交感神経がバランスを取りながら身体の調子をコントロールしているのですが、これは自分の意思ではコントロールできません。そのため、ちょっとしたことでバランスが崩れやすくなっています。特にコロナ禍の中では、より多くのストレスも加わり、自律神経のバランスが崩れやすくなっている人も多いと思います。

- Saat pergantian musim seperti sekarang, merasa
- letih dan kantuk yang menyerang sebelum hujan
- atau sebelum perubahan cuaca, mungkin merupakan
- "meteoropati" musim semi.

- Di Jepang, sejak jaman dahulu, memburuknya penyakit
- yang diidap sejak lama karena perubahan cuaca seperti
- "pusing saat pergantian musim" dan "sakit kepala
- sebelum cuaca memburuk" disebut "meteoropati". Selain
- itu, gangguan fisik yang disebabkan oleh perubahan iklim
- dan tekanan atmosfer belakangan ini dikenal sebagai
- sebuah penyakit. Beberapa orang yang menderita
- meteoropati tidak merasakan sakit apapun. Untuk yang
- bergejala, karena berbagai macam, sehingga mudah bagi
- orang untuk salah paham, hal ini tentunya menyakitkan
- bagi penderita.

- Jadi bulan ini, saya akan berbicara tentang "meteoropati"
- musim semi, yang lebih mungkin terjadi pada pergantian
- musim. Musim semi adalah musim dimana perbedaan
- suhu sangat besar. Saat Anda mencoba membiasakan diri
- dengan perbedaan suhu, saraf otonom Anda runtuh dan
- konsumsi energi meningkat, sehingga Anda lebih mudah
- merasa lelah dan letih.

- Pada saraf otonom, saraf simpatis dan saraf
- parasimpatis mengontrol kondisi fisik sambil
- menyeimbangkan, tetapi ini tidak dapat dikendalikan
- oleh kemauan sendiri. Oleh karena itu, pekerjaan yang
- sedikit saja dapat dengan mudah menyebabkan hilangnya
- keseimbangan system sarafnya. Khususnya pada penyakit
- korona, menurut saya ada banyak orang yang lebih
- mungkin kehilangan keseimbangan saraf otonomnya
- karena lebih banyak stres.

また、春は気温の温度差とともに、気圧の変動によっても自律神経のバランスを崩しやすい季節です。気圧が上がったり下がったりすると、耳の奥にある内耳というところが敏感に反応します。内耳とは、耳の奥深くにあり、身体のバランスを保つ器官が集まっている部分です。内耳が感じ取った気圧低下などの情報は、脳に伝わります。それによって自律神経はストレスを感じ、交感神経が興奮状態になります。その結果、気分の落ち込みやめまい、心拍数の増加・血圧の上昇・慢性痛の悪化などの症状が現れます。人間は、ある程度ストレスに耐えられるように、自律神経がバランスを取っています。

自律神経は私たちの身体にとって必要不可欠なものです。そのため、自律神経が正常に働いてもらうために、暑い時には汗をかくことなどが必要ですが、空調が完備された環境で過ごしたり、昼夜逆転するなど生活リズムが乱れたりしていると、自律神経が正常に働かなくなってしまう。その結果、気圧の影響についていけない身体になっていく傾向にあるのです。

- Selain itu, musim semi merupakan musim di mana keseimbangan saraf otonom mudah hilang akibat fluktuasi tekanan atmosfer serta perbedaan suhu. Saat tekanan atmosfer turun atau naik, telinga bagian dalam bereaksi secara sensitif. Telinga bagian dalam adalah area jauh di dalam telinga tempat berkumpulnya trakea yang menjaga keseimbangan tubuh. Informasi seperti penurunan tekanan udara yang dirasakan oleh telinga bagian dalam disalurkan ke otak. Ini menyebabkan saraf otonom menjadi stres dan saraf simpatis menjadi bersemangat. Akibatnya, gejala seperti depresi dan pusing, detak jantung meningkat, tekanan darah meningkat, dan nyeri kronis yang memburuk muncul. Manusia memiliki saraf otonom yang seimbang sehingga dapat menahan stres. Saraf otonom penting bagi tubuh kita. Oleh karena itu, agar saraf otonom dapat bekerja secara normal maka perlu berkeringat pada saat panas, namun jika anda menghabiskan waktu di lingkungan ber-AC atau jika ritme hidup anda terganggu seperti terbaliknya skema kehidupan pada siang hari, sehingga saraf otonom tidak bekerja dengan baik. Akibatnya, cenderung tidak dapat mengimbangi efek tekanan atmosfer.

では
みな
皆さん

自分の自律神経の崩れチェックをしてみましょう！

Semuanya, mari kita periksa runtuhnya saraf otonom kita!

- 乗り物酔いをしやすい …… Mudah mabuk kendaraan
- 季節の変わり目に体調を崩しやすい …… Mudah sakit saat awal perubahan musim
- 暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える …… Musim panas kepanasan, musim dingin kedinginan
- 雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい …… Mudah merasa pusing atau mengantuk sebelum turun hujan
- 最近、体を動かす機会が減っている …… Belakangan ini, jarang menggerakkan tubuh
- 肩こりがある …… Bahu terasa kaku
- 新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる …… Saat naik Shinkansen atau pesawat, telinga terasa sakit.
- 偏頭痛持ち …… Migrain
- 几帳面な性格 …… Kepribadian yang cermat
- ストレスを感じやすい …… Mudah stres

あてはまる項目が多いほど、自律神経が崩れやすい傾向があります。

Semakin banyak item yang sesuai, semakin besar kemungkinan saraf otonom akan terganggu.

つづいて、^{よぼう}予防と^{たいじょほう}対処法について^{はなし}お話しします。

Selanjutnya, strategi pencegahan dan penanggulangan.



朝食は必ず食べる

1日3食を食べることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たすので欠かさないようにしましょう。また、バランスのとれた食事を食べるようにしましょう。

Selalu sarapan

Makan tiga kali sehari memanglah penting, tetapi khusus pastikan untuk makan sarapan, karena hal itu berperan besar dalam menaikkan suhu tubuh yang turun saat Anda tidur dan menyesuaikan saraf otonom Anda. Selain itu, cobalah makan makanan yang seimbang.



ゆっくり長くできる運動をする

自律神経を安定させるために取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニングなど、少し汗をかくような適度な運動がおすすめです。

Berolahraga perlahan dan lama

Sedangkan untuk latihan yang ingin Anda lakukan untuk menstabilkan saraf otonom Anda, kami merekomendasikan latihan sedang seperti jalan kaki dan lari ringan yang membuat Anda sedikit berkeringat.



1日6時間以上の睡眠 良い睡眠をとるようにしましょう。

Tidur 6 jam atau lebih dalam sehari Cobalah untuk tidur nyenyak.



耳のマッサージ

- ① 耳を軽くつまみ、上・下・横に5秒ずつ引っ張る
- ② そのまま軽く引っ張りながら、後ろに向かってゆっくり5回まわす
- ③ 耳を包むように折り曲げ5秒キープ
- ④ 耳全体を掌で覆って、ゆっくり円を描くように後ろに向かって5回まわす耳は様々な神経とつながっています。マッサージなどで耳周りの血流を改善し、自律神経の働きを助けましょう！



Pijat telinga

- ① Dengan lembut cubit telinga Anda dan tarik ke atas, bawah, dan samping selama 5 detik masing-masing.
- ② Sambil menarik perlahan, putar mundur perlahan 5 kali
- ③ Tekuk seperti membungkus telinga Anda dan tahan selama 5 detik
- ④ Tutupi seluruh telinga dengan telapak tangan dan putar ke belakang secara perlahan dengan gerakan memutar sebanyak 5 kali.

Telinga terhubung ke berbagai saraf. Mari tingkatkan aliran darah di sekitar telinga dengan pijatan dll. Dan bantu saraf otonom bekerja!

個人個人ができる事をしっかり行い、温度差や気圧の変動に耐えられる身体づくりを心がけましょう！
Mari lakukan apa yang dapat dilakukan setiap individu dan mencoba membangun tubuh yang dapat menahan perbedaan suhu dan fluktuasi tekanan atmosfer!

まいにち 5分 でリフレッシュ！ Setiap hari 5 menit Penyegaran!

かんたんストレッチ体操 Senam peregangan yang mudah



参照 (Referensi) : 「ストレッチ 1.2.3」 <https://www.stretch123.net>

実習生のみならず、実習や日本語の勉強、お疲れさまです！ 疲れがたまってしまうと、肉体的にも精神的にもいろいろと悪影響があります。そんなときはストレッチ体操が効果的。ストレッチ体操は、疲れがたまった体をほぐすことで、ケガの予防や快眠効果、ダイエット効果もあります。毎日たったの5分、「かんたんストレッチ体操」で心も体もリフレッシュ！

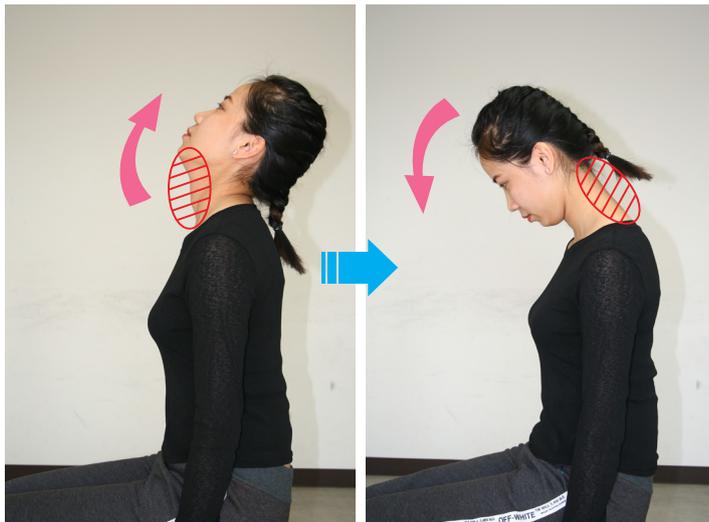
Peserta magang semuanya, terimakasih untuk selalu bekerja dan belajar bahasa Jepang! Jika lelah, ada berbagai efek negatif baik secara fisik maupun mental. Dalam kasus seperti itu, Latihan peregangan efektif. Latihan peregangan dapat membantu mencegah cedera dan membuat tidur menjadi lebih lelap, dan memiliki manfaat untuk diet dengan merelaksasikan tubuh yang lelah!

首のストレッチ Peregangan leher



首のこりは、眼精疲労や頭痛、慢性的な肩こりなどの症状を引き起こす原因になります。こわばった筋肉を伸ばすことで血流がよくなり、症状が楽になります。

Leher kaku dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan mata, sakit kepala, dan bahu kaku kronis. Meregangkan otot yang kaku meningkatkan aliran darah dan meredakan gejala.



首のストレッチ 1 Peregangan leher 1

イスに座り(立ったままでも可)姿勢を正して、視線はまっすぐ前方を見ます。顎を上に向け首の前側が伸びていると感じるまで、息を吸いながら頭をゆっくりと後ろへ倒します。次に、首の後ろ側が伸びていると感じるまで顎を胸に向けて、息を吐きながら前に下ろしていきましょう。

- ポイント: 両肩はリラックスさせ、両手は体の横に下げたまま。ゆっくりと首を後ろに倒していきましょう。
- 効果のある症状: 首こり、肩こり、頭痛

Duduk di kursi (boleh sambil berdiri), perbaiki postur tubuh Anda, dan lihat lurus ke depan. Kepala melihat keatas dengan perlahan sambil menghirup nafas sampai Anda merasakan dagu terangkat dan bagian belakang leher terentang. Selanjutnya, tarik dagu Anda ke arah dada sampai Anda merasakan bagian belakang leher Anda meregang, lalu buang napas dan tarik dagu kedepan perlahan.

- Point: Relaksan bahu Anda dan turunkan tangan ke samping tubuh Anda. Melihat ke atas secara perlahan.
- Efektif untuk gejala: leher kaku, bahu kaku, sakit kepala

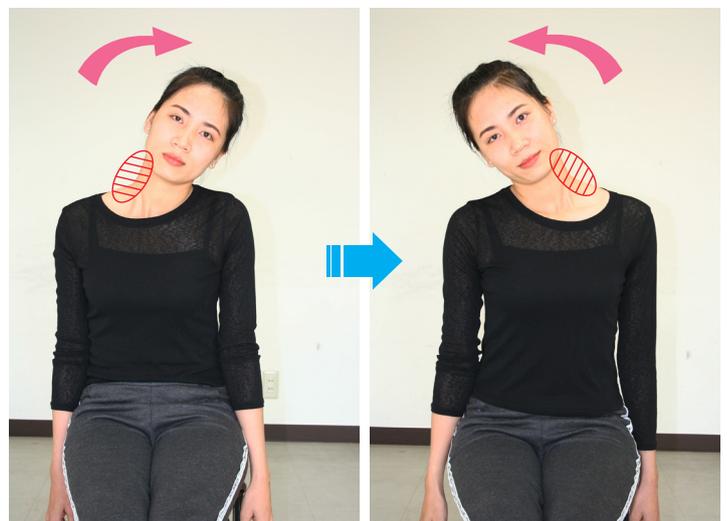
首のストレッチ 2 Peregangan leher 2

姿勢を正して正面を向きます。手を伸ばしたまま、耳をゆっくり肩に近づけるように曲げていきます。しっかり曲がったところで10秒キープ。これを左右交互にやりましょう。

- ポイント: 両肩はリラックスさせ、両手は体の横に下げたまま。反対側の肩がつかれて上がってしまわないようにしましょう。
- 効果のある症状: 肩こり、頭痛

Perbaiki postur tubuh Anda dan menghadap ke depan. Dengan tangan terentang, miringkan kepala hingga telinga mendekati bahu. Tahan 10 detik setelah posisi sempurna. Lakukan ini secara bergantian ke kiri dan kanan.

- Point: Relaksan bahu Anda dan turunkan tangan ke samping tubuh Anda. Pastikan bahu di sisi lain tidak terangkat naik.
- Efektif untuk gejala: bahu kaku, sakit kepala



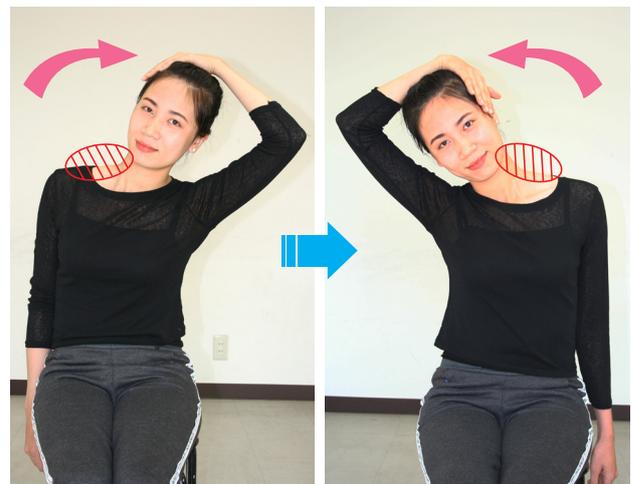
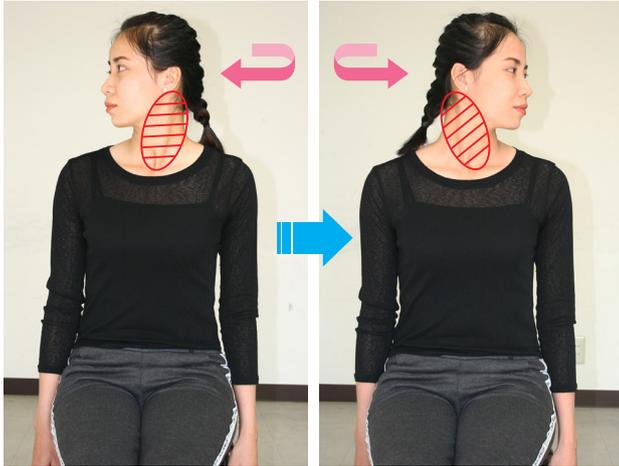
首のストレッチ 3 Peregangan leher 3

姿勢を正して正面を向きます。息を吐きながら顎を肩の方へゆっくり回わします。しっかり曲がったところで10秒キープ。これを左右交互にやりましょう。

- **ポイント**：顎が肩に向かって下がらないようにしましょう。
- **効果のある症状**：肩こり、頭痛

Perbaiki postur tubuh Anda dan menghadap ke depan. Secara perlahan putar dagu Anda ke arah bahu sambil menghembuskan napas. Tahan 10 detik saat posisinya telah sempurna. Lakukan ini secara bergantian ke kiri dan kanan.

- **Poin**: Pastikan dagu Anda tidak menemel ke bahu Anda.
- **Efektif untuk gejala**: bahu kaku, sakit kepala



首のストレッチ 4 Peregangan leher 4

曲げる側と反対側の側頭部に手を当て、頭をゆっくりと引っ張るようにして曲げていきます。しっかり曲がったところで10秒キープ。これを左右交互にやりましょう。

- **ポイント**：反対側の肩が上がらないようにしましょう。
- **効果のある症状**：肩こり、頭痛

Letakkan tangan Anda di sisi kepala yang berlawanan dengan sisi yang akan ditekuk, dan dengan lembut tarik kepala untuk menekuk. Biarkan selama 10 detik saat posisi telah sempurna. Mari lakukan ini secara bergantian ke kiri dan kanan.

- **Poin**: Pastikan bahu di sisi lain tidak naik.
- **Efektif untuk gejala**: bahu kaku, sakit kepala

首のストレッチ 5 Peregangan leher 5

姿勢を正して正面を向きます。後ろで手を組み、顎を突き出して頭を前方に押し出します。息を吐きながら10秒キープ。

- **ポイント**：顔を上げた状態を保ち、顎が下がらないように注意しましょう。
- **効果のある症状**：肩こり、頭痛



Perbaiki postur tubuh Anda dan menghadap ke depan. Letakkan tangan di belakang Anda, julurkan dagu, dan dorong kepala ke depan. Tahan 10 detik sambil menghembuskan napas.

- **Poin**: Jaga agar wajah Anda tetap terangkat dan berhati-hatilah untuk tidak menurunkan dagu Anda.
- **Efektif untuk gejala**: bahu kaku, sakit kepala

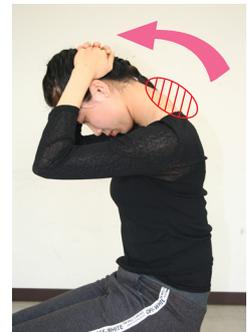
首のストレッチ 6 Peregangan leher 6

姿勢を正して正面を向きます。両手を後頭部に当て、息を吐きながら、頭を抱え込むようにし、顎を胸につける感じで引いていき、しっかり曲がったところで10秒キープ。

- **ポイント**：ゆっくりと少しずつ前へ倒していきましょう。
- **効果のある症状**：肩こり、頭痛

Perbaiki postur tubuh Anda dan menghadap ke depan. Letakkan tangan Anda di belakang kepala, tahan kepala saat menghembuskan napas, tarik dagu ke dada, dan tahan selama 10 detik saat posisi sudah sempurna.

- **Poin**: Dorong perlahan sedikit demi sedikit.
- **Efektif untuk gejala**: bahu kaku, sakit kepala



首のストレッチ 7 Peregangan leher 7

イスに座り、両手を足の間に入れ、イスをつかみます。顔は下を向き、息を吐きながら上体を後ろに倒すように引っ張ります。その状態で10秒キープ。

- **ポイント**：リラックスして頭の重みで自然にストレッチするようにしましょう。
- **効果のある症状**：肩こり、ストレス

Duduk di kursi, letakkan tangan di antara kaki dan pegang kursi. Turunkan wajah Anda dan tarik tubuh bagian atas ke belakang sambil menghembuskan napas. Tahan 10 detik.

- **Poin**: Relaks dan regangkan secara alami dengan beban dari kepala Anda.
- **Efektif untuk gejala**: bahu kaku, stres



今回のモデル実習生 Model pemegang kali ini



ゲ エ ン ティ ジ エ ム フ オ ン
NGUYEN THI DIEM HUONG さん

よぼうだいいち
予防第一!

Mencegah adalah yang pertama!

けんこう
健康

レシピ Resep Sehat



ひろうかいふく
疲労回復!

あすぱらとぶたにくでえいようまんてん
アスパラと豚肉で栄養満点!

かんたんにくまき
かんたん肉巻き

Pemulihan lelah! Asparagus dan daging babi yang bergizi!

Daging gulung yang mudah



アスパラガスは、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化ビタミンがあります。ビタミンCはハリのある肌を作るのに必要なコラーゲンの生成を促し、ビタミンEは肌の老化を抑えます。また、抗酸化ビタミンは動脈硬化を起こしやすくする過酸化物質を作り出すのを防ぎます。豚肉は、筋肉や丈夫な骨を作るために必要なタンパク質を含みます。

アスパラガスと豚肉で、栄養満点スタミナ重視のかんたんレシピです!

Asparagus memiliki vitamin sebagai antioksidan seperti vitamin C dan vitamin E. Vitamin C merangsang produksi kolagen yang dibutuhkan untuk mengencangkan kulit, dan Vitamin E menekan penuaan kulit. Vitamin sebagai antioksidan juga mencegah produksi peroksidan yang membuat arteriosklerosis lebih mungkin terjadi. Daging babi mengandung protein yang dibutuhkan untuk membuat otot dan tulang yang kuat.

Resep sederhana dengan asparagus dan daging babi yang menekankan pada stamina dan bergizi!

ざいりょう ふたりぶん
材料 (2人分)



- ・アスパラガス 4本
- ・豚バラ肉 4枚
- ☆たれ
- みりん 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1と1/2



[Bahan] untuk 2 orang

- ・ Asparagus 4 batang
- ・ Daging iga babi 4 lembar
- ☆ Saus
- ・ Mirin 1 sdm
- ・ Kecap asin 1,5 sdm





作り方

- ①アスパラガスは、ピーラーで根元から4～5cmほど皮をむき、4等分に切る。
- ②豚肉は半分に切り、1枚ずつアスパラに巻く。
- ③ボウルに☆を入れて混ぜる（たれ）。
- ④フライパンに②の巻き終わり部分を下にして中火で焼く。焼き色がついたら裏に返してふたをして弱火で2分焼く。
- ⑤☆を加えて火を強め、煮詰めながらたれをかめる。

*お肉をベーコンに変えたり、牛肉や鶏肉（薄くして使用）など好きなお肉に変えても美味しくできます。

Cara membuat

1. Kupas asparagus sekitar 4 hingga 5 cm dari pangkal dengan alat pengupas dan potong menjadi 4 bagian yang sama.
2. Potong daging babi menjadi dua dan gulung pada asparagus satu per satu.
3. Taruh ☆ dalam mangkuk dan aduk (saus) .
4. Panggang dengan api sedang "2" dengan ujung menghadap ke bawah dalam wajan. Setelah menjadi coklat, balik, tutupi dan panggang dengan api kecil selama 2 menit.
5. Tambahkan ☆ dan besarkan apinya, mengikat saus saat mendidih. Saus akan terikat dengan masakan saat mendidih.

* Anda juga bisa mengganti daging menjadi bacon atau menggantinya dengan daging kesukaan anda seperti daging sapi atau ayam (dengan dipotong tipis-tipis) agar enak.



じっしゅうせいかつ
実習生活を
けんこうてき す
健康的に過ごすための

untuk menjalin kehidupan
magang yang sehat



Q

め はなみず で
目がかゆくて、鼻水も出て、くしゃみも
と かふんしょう おも
止まりません。花粉症だと思のですが、
いつまで続くのでしょうか？



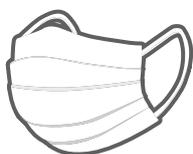
Mata gatal, hidung meler, dan bersin terus-terusan. Saya pikir saya menderita alergi serbuk bunga, tetapi berapa lama itu akan berlanjut?

A

かふんしょう
花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水など
しょうじょう お びょうき きせつせい せいびえん よ
のアレルギー症状を起こす病気で、季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれています。
けつろん からいうと、アレルギー反応を起こしている花粉が飛び終わるまで症状は続
ひさんじき がつ いがい がつ
きます。スギ（飛散時期は2～4月）、ヒノキ（飛散時期は3～5月）、ブタクサ
（飛散時期は8～10月）以外にも、シラカンバ（4～6月）、イネ科（4～11月）、
ヨモギ（8～10月）など、ほぼ年間通して何らかの花が日本中で飛散しています。
しょうじょう ばあい じびか み どの かふん はんのう
症状がひどい場合は、耳鼻科で診てもらい、どの花粉に反応しているのかアレルギー
けんさ さいけつ よ めがね
の検査（採血）してみると良いかもしれません。マスクをする、眼鏡をかけるなど、
かふんしょうたいさく おこな
花粉症対策を行ってください。



Alergi serbuk bunga merupakan gejala alergi yang menimbulkan bersin dan pilek akibat serbuk sari dari tanaman, seperti pohon Cedar dan pohon Cemara Jepang. Penyakit ini disebut juga Rhinitis atau Alergi musiman. Intinya adalah gejala tersebut akan terus berlanjut sampai serbuk sari yang menyebabkan reaksi alergi telah selesai beterbangan. Tersebar di seluruh Jepang sepanjang tahun, berikut waktu penyebaran beberapa serbuk sari tanaman. Cedar (Februari hingga April), Cemara Jepang (Maret hingga Mei), dan Ragweed (Agustus hingga Oktober). Selain itu, Shirakamba (April hingga Juni) dan Gramineae (April hingga November) Mugwort (Agustus-Oktober). Jika Anda memiliki gejala yang parah, periksakan diri Anda ke dokter spesialis THT dan tes alergi (pengambilan sampel darah) untuk melihat Anda alergi terhadap serbuk sari yang mana. Ambil tindakan pencegahan Rhinitis dengan memakai masker dan kacamata.



もんしんひょう 問診票

Lembar wawancara medis

※体の具合が悪いとき、お医者さんや会社の人にこの問診票を見せましょう。

※Ketika kondisi badan memburuk, tunjukkanlah lembar wawancara medis kepada orang perusahaan dan dokter.

かいしゃめい 会社名 Nama perusahaan		なまえ 名前 Nama	
せいべつ 性別 Jenis Kelamin	おとこ 男 Pria	おんな 女 Wanita	せいねんがっぴ 生年月日 Tanggal lahir
		ねんれい 年齢 Umur	
しんちょう 身長 Tinggi badan		たいじゅう 体重 Berat badan	
		けつえきがた 血液型 golongan darah	
しょうじょう どのような症状 Bagaimana gejalanya?			
いつから Dari kapan?			
※ Beri tanda pada jawaban dari pertanyaan.			
<input type="checkbox"/> 熱 °C Demam	<input type="checkbox"/> 咳 Batuk	<input type="checkbox"/> 鼻水 Hidung berair/Ingusan	<input type="checkbox"/> のどが痛い Sakit tenggorokan
<input type="checkbox"/> 腹痛 Sakit dibagian perut	<input type="checkbox"/> 下痢 Diare/mencret	<input type="checkbox"/> 便秘 Sembelit	<input type="checkbox"/> 吐き気 Mual
		<input type="checkbox"/> 頭痛 Muntah	
<input type="checkbox"/> 痛み Sakit (場所 Tempat: <input type="checkbox"/> 膝 Lutut <input type="checkbox"/> 腰 Pinggang <input type="checkbox"/> 背中 Punggung <input type="checkbox"/> 胃 Lambung perut <input type="checkbox"/> その他			
Lainnya			
<input type="checkbox"/> かゆみ Gatal	<input type="checkbox"/> しびれ Mati rasa	<input type="checkbox"/> 眠れない Kurang tidur	<input type="checkbox"/> 不安 Merasa gelisah
<input type="checkbox"/> やけど Terbakar	<input type="checkbox"/> 目がかゆい Mata gatal	<input type="checkbox"/> めやに Mata berlendir	<input type="checkbox"/> 目が赤い Mata merah
		<input type="checkbox"/> ケガ Luka	
		<input type="checkbox"/> その他 Lainnya	
その他気になること Apakah ada hal lain yang di khawatirkan/dicemaskan?			
アレルギー (Apakah mempunyai alergi terhadap obat atau makanan?) : あり・なし (Ya・Tidak)			
最寄りの病院名① Rumah sakit(klinik) terdekat ①			
最寄りの病院名② Rumah sakit(klinik) terdekat ②			



インドネシア語
Indonesian

ココロとカラダの

健康通信

2021年(令和3年)4月号

関係者外秘

※本媒体はアジア人財キャリアデザインセンターの許可無く対外的に参照・閲覧・配布しないようお願い申し上げます。
※本誌掲載の写真および記事などの無断掲載を禁じます。 ©アジア人財キャリアデザインセンター