

表 現 集

- Chronic pain 慢性の痛み
 - 関節痛 joint pain
 - 筋肉痛 muscle pain
 - 足のしびれ pins and needs

- 関節痛
 - 痛みの質
 - ◇ sharp/ dull/ shrobbing
 - 随伴症状
 - ◇ 全身症状 全身疾患(systemic diseases)の関与 膠原病(collagen diseases)など
 - 発熱 fever
 - 体重減少 weight loss
 - 食欲減退 appetite loss
 - ◇ 外傷 trauma
 - ◇ 神経症状 numbness
 - ◇ 朝のこわばり 慢性関節リウマチ Rheumatoid arthritis
 - morning stiffness

- sick
 - Affected by physical or mental illness.
 - Feeling nauseous and wanting to vomit.

- めまい vertigo/ dizziness
 - 二つのめまい
 - ◇ vertigo
 - spinning 本人ないしは周りが回転している
 - tumbling 転ぶような感じ
 - earthquake-like
 - I feel the room spinning around me.
 - ◇ dizziness
 - lightheadness ふらふら
 - faintness 気を失いそう
 - swaying 揺れるような感じ
 - I am dizzy and sick.
 - I feel lightheaded
 - 随伴症状
 - ◇ 失神しました。
 - I passed out.
 - He just fainted.
 - ◇ 耳鳴りがします。
 - I hear ringing in my ears.
 - My ears feel like they are pounding.
 - ◇ 頭痛がします。
 - I got headaches.
 - ◇ ～が痺れます。
 - I feel numb in ～.
 - ◇ 症状が出る前に風邪を引きました。
 - I caught cold before my symptom started.

外傷など

- 筋肉痛（運動のせいで）
 - I'm sore.
 - ◇ スノボしたせいで筋肉痛だ。
 - I'm sore from snowboarding.
 - ◇ 今日はたくさん歩いたから明日は筋肉痛だね
 - We walked a lot today. I'm afraid we are going to be sore tomorrow.

- 出血
 - bleeding
 - ◇ He was bleeding at the nose.
 - 彼は鼻血が出ていた。
 - ◇ My hand is bleeding.
 - 私は手から出血している。
 - ◇ It won't stop bleeding.
 - 出血が止まりません。
 - ◇ Do you have any bleeding? 例文帳に追加
 - 出血はありますか。

- 擦りむく
 - scrape
 - ◇ He scraped his knee in a fall.
 - 彼は転んでひざをすりむいた。
 - ◇ I got scraped a lot.
 - あちこち擦りむいた。

- 火傷する
 - get burned, get scalded
 - ◇ If you play with fire you get burned.
 - 火遊びをすれば火傷する
 - ◇ She burned [burnt] her hand on a hot frying pan.
 - 熱いフライパンで手にやけどした
 - ◇ I scalded myself with boiling water.
 - 熱湯でやけどした
 - ◇ I burned my fingers with dry ice.
 - ドライアイスで指にやけどした
 - ◇ He suffered burns all over his body.
 - 全身に大やけどをした

- 打撲する
 - get a bruise
 - bruise somewhere
 - ◇ I got a bruise on my leg.
 - 脚に打撲を負った。
 - ◇ I bruised my head.
 - 頭部を打撲した。
 - ◇ I got my left shoulder bruised.
 - 左肩に打撲傷を負った。

- cramps
 - 足がつる
 - ◇ I've got leg cramps.
 - 脚がつった。
 - 胃痙攣
 - ◇ I have stomach cramps.
 - 胃けいれんを起こす。
 - 生理痛
 - ◇ My cramps are killing me.
 - 生理痛がひどい。

- 胸痛 chest pain
 - 表現
 - ◇ I have chest pain.
 - ◇ I feel tightness/ pressure in my chest.
 - 痛みの質
 - ◇ sharp pain: 鋭い痛み
 - ◇ stabbing pain: 刃物でえぐられるような痛み
 - ◇ burning pain: やけるような痛み
 - ◇ shooting pain: 電撃痛
 - ◇ squeezing pain: しめつけるような痛み
 - ◇ tight pain: 締め付けられるような痛み
 - ◇ pressure-like pain: 圧迫される感じ
 - ◇ crushing pain : 押しつけるような
 - ◇ ripping and tearing: 引き裂かれるような
 - ◇ acute or chronic?
 - 関連痛／放散
 - ◇ The pain spreads to my left shoulder and jaw.
 - 随伴症状
 - ◇ 動悸 palpitation
 - I feel my heart pounding/ racing
 - ◇ 冷や汗
 - I have cold seats.
 - ◇ 胸焼け heart burn
 - ◇ 呼吸困難/ 息切れ shortness of breath
 - I have difficulty breathing.
 - I have trouble breathing.
 - I feel out of breath.
 - I feel short of breath.

- 呼吸困難 dyspnea
 - 表現
 - ◇ I feel short of breath.
 - ◇ I cannot breathe normally.
 - ◇ I am/ get out of breath.
 - ◇ I am/ get short of breath.
 - ◇ I feel difficulty breathing.

 - 随伴症状
 - ◇ I have a cough.
 - ◇ I have phlegm/ mucous.
 - ◇ I feel my heart pounding/ racing.
 - ◇ I feel lightheaded.
 - ◇ むくみ 心疾患、腎疾患、肝疾患、塩分・水分摂取過剰など
 - 足がむくんでいる
 - My legs are swollen.
 - 顔がちょっとむくんでいる。
 - My face is a bit puffy
 - 飲みすぎてむくんだ
 - I drank too much yesterday. I feel bloated now.

- 口渇、発汗
 - 発汗 甲状腺機能亢進症 hyperthyroidism, 低血糖 hypoglycemia, 低血圧 hypotension, ショック shock, 肥満 obesity
 - ◇ 汗ばむ
 - I feel sweaty.
 - I grow sweaty.
 - ◇ 汗が止まらない
 - I cannot stop sweating
 - 口渇 脱水 dehydration, 糖尿病 diabetes mellitus
 - ◇ 喉が渇いた
 - I feel thirsty.
 - ◇ 口の中が渇いている
 - My mouth is dry.

● 腰痛 back pain

➤ back pain?

- ◇ back pain 背中?腰?
- ◇ stiff shoulder/ frozen shoulder 肩こり
- ◇ shoulder pain
- ◇ low back pain/ lumbago いわゆる腰が痛い。

➤ 表現

- ◇ My back hurts.
- ◇ My back is sore.
- ◇ My back hurts.
- ◇ My back is killing me.
- ◇ I have back pain.
- ◇ ぎっくり腰
 - My back went out.
 - My lower back is broken.

➤ 痛みの質

- ◇ sharp pain: 鋭い痛み
- ◇ dull pain: 鈍い痛み
- ◇ pricking pain: ちくちく刺すような痛み
- ◇ pinpricking pain: ちくちく刺すような痛み
- ◇ stinging pain: 刺すような痛み sting=針で刺す
- ◇ stabbing pain: 刃物でえぐられるような痛み
- ◇ squeezing pain: しめつけるような痛み
- ◇ colicky pain: 差し込むような痛み (疝痛)
- ◇ cramping pain: 痙攣性の痛み、差し込むようなかんじ、ぎゅーっとした痛み
- ◇ tight pain: 締め付けられるような痛み
- ◇ pressure-like pain: 圧迫される感じ
- ◇ crushing pain : 押しつけるような。
- ◇ electrical/ shock-like pain:電撃痛

➤ 随伴症状

- ◇ 発熱 fever up 尿路 urinary tract, bladder, ureter, kidney
 - I have a fever.
- ◇ 体重減少 weight loss 悪性腫瘍 malignancy
 - I lost some weight recently.
- ◇ 脊髄の障害
 - 便失禁 incontinence
 - I soiled my underwear with urine (feces/ bowel movement).
 - 排尿障害
 - I have difficulty to start urinating.

- I have difficulty with urination.
- It takes long time to start urination.
- 痺れ 感覚
 - My legs are numb.
 - I feel pins and needles in the leg.
 - I feel tingling in the foot.
- 麻痺 運動
 - My leg/ foot is not moving.
 - I cannot move my leg/ foot.

● 歯痛 toothache

➤ 語彙

- ◇ 歯 tooth 複数形は teeth
- ◇ 乳歯 baby tooth
- ◇ 永久歯 permanent tooth/adult tooth
- ◇ 前歯 front tooth
- ◇ 奥歯 back tooth/molar (臼歯の意味)
- ◇ 上の歯 upper tooth
- ◇ 下の歯 lower tooth
- ◇ 親知らず wisdom tooth
- ◇ 歯ぐき gum
- ◇ あご jaw
- ◇ 唾液 saliva, spit, spittle (口語で「つば」)

➤ 表現

- ◇ 歯を噛み合わせるたびに、上の前歯が痛みます。
 - I feel pain on the upper front tooth whenever I bite.
- ◇ 親知らずがずきずきします。
 - I am having a throbbing pain with my wisdom teeth.
- ◇ 奥歯の周りがひどく痛みます。
 - The area around the back teeth is very painful.
- ◇ 歯ぐきがぶよぶよしています。
 - My gums are swollen.
- ◇ 歯がぐらぐらします。
 - My tooth is loose.
- ◇ 詰め物が取れた。
 - One of my tooth fillings fell/ came out.
 - I lost a filling.
- ◇ 被せ物が取れた。
 - My crown came off.
- ◇ 虫歯ができたようです。
 - I think I have a cavity.
- ◇ 歯が割れてしまいました。
 - My tooth chipped.

● 失神いろいろ

- 今ちょっと頭がクラクラしてるの。
 - ◇ I am feeling kind of faint now.
- 頭がちょっとクラクラしている。
 - ◇ I am feeling a bit light-headed.
- 倒れそう。
 - ◇ I think I am going to faint.
 - ◇ I think I am going to pass out.
- 高熱の患者はよく意識を失う。
 - ◇ It is common for patients with very high fevers to lose consciousness.
- 車の事故で数分間気を失った。
 - ◇ I blacked out for a couple minutes after the car accident.
- 友達は飲みすぎて意識を失った。
 - ◇ My friend blacked out from drinking too much.

- 睡眠障害 sleep disorder/ insomnia
 - 表現
 - ◇ 眠れません
 - I cannot sleep.
 - ◇ 寝付けない。
 - I have difficulty falling asleep.
 - ◇ 途中で目がさめる。
 - I have difficulty maintaining sleep.
 - 随伴症状/状況
 - ◇ いびきをかきます。
 - I snore a lot.
 - ◇ 日中に眠気を感じます。
 - I feel sleepy during the day.
 - ◇ 最近元気がないです。
 - I have been feeling down recently.
 - ◇ ストレスかかっています。
 - I have been under unusual stress just recently.

全身倦怠感 fatigue

- 体がだるい、疲れやすい。
- ◇ I am feeling tired/ weak.
- ◇ I feel exhausted.
- ◇ I feel beat.
- ◇ I feel pooped.
- ◇ I feel out of power.
- ◇ I feel down.
- ◇ I'm fatigued.

● 痛みの OPQRST

- O: Onset: 発症。いつ、どのように始まったのか。
 - ◇ When did it start?
 - ◇ How many hours have you had this pain?
- P: Provoking and palliating/ aggravating and alleviating: 症状を起こさせる因子、和らげる因子。
 - ◇ Does anything make it worse?
 - ◇ Does anything make it better?
- Q: Quality : 症状の質。痛みの質。 Types of pain とも言う。
 - ◇ sharp pain: 鋭い痛み 腹痛・頭痛・胸痛
 - ◇ dull pain: 鈍い痛み 腹痛
 - ◇ pricking pain: ちくちく刺すような痛み
 - ◇ pinpricking pain: ちくちく刺すような痛み
 - ◇ tingling pain: ジンジンする痛み Experience or cause to experience a slight prickling or stinging sensation. pins and needles/ numb and painful
 - ◇ stinging pain: 刺すような痛み sting=針で刺す
 - ◇ throbbing pain: ずきんずきんという痛み、拍動する throb=拍動する 頭痛
 - ◇ stabbing pain: 刃物でえぐられるような痛み
 - ◇ burning pain: やけるような痛み 腹痛・胸痛
 - ◇ squeezing pain: しめつけるような痛み 頭痛・胸痛
 - ◇ knifelike pain: ナイフで切られるような痛み
 - ◇ colicky pain: 差し込むような痛み（疝痛）、腹痛の時の痛み
 - ◇ cramping pain: 痙攣性の痛み、差し込むようなかんじ、ぎゅーっとした痛み 腹痛
 - ◇ tight pain: 締め付けられるような痛み
 - ◇ shooting pain: 電撃痛
 - ◇ pressure-like pain: 圧迫される感じ 胸痛
 - ◇ crushing pain : 押しつけるような。
- R: Region and radiation: 症状の場所、放射部位。左胸から左腕に広がった。
- S: Severity and symptoms : 症状の重症度、その他の症状。どれくらいの胸痛か（痛みのスケールで 1-10 に分類）。その他、嘔気、嘔吐、冷汗、呼吸苦、動悸があったか。
- T: Timing:時間は何れくら続いたのか。持続的か。痛みの頻度：Frequency of pain とも言う。
 - ◇ sudden pain: 突然の痛み
 - ◇ gradual pain: 徐々にくる痛み
 - ◇ intermittent pain: 間欠的な痛み
 - ◇ constant pain: ずっと続く痛み
 - ◇ persistent pain: ずっと続く痛み
 - ◇ chronic pain: 慢性的な痛み
 - ◇ continuous pain: 持続的な痛み

- 吐き気・嘔吐 nausea and vomiting
 - 表現
 - ◇ 気持ち悪い/吐きそう
 - I feel sick.
 - I feel like throwing up.
 - I feel nauseous.
 - I feel sick to my stomach.
 - I'm not feeling good. / I'm not feeling well.
 - ◇ 血液が混じっていました。
 - I saw some blood in it.
 - 随伴症状/状況
 - ◇ I have diarrhea/ abdominal pain/ a fever.
 - ◇ I have a headache.
 - ◇ I took a painkiller recently.
 - ◇ I drank a lot last night...

- 頭痛 headache
 - 表現
 - ◇ I have a headache
 - ◇ My head hurts.
 - ◇ My head is splitting. ガンガン
 - ◇ My head throbbed with pain. ずきずき
 - ◇ 偏頭痛
 - migraine
 - 痛みの質
 - ◇ sharp pain: 鋭い痛み
 - ◇ throbbing pain: ずきんずきんという痛み、拍動する
 - ◇ stabbing pain: 刃物でえぐられるような痛み
 - ◇ squeezing pain: しめつけるような痛み
 - ◇ shooting pain: 電撃痛
 - 随伴症状
 - ◇ 感染症 infection
 - I have a fever.
 - I have rashes.
 - I have a runny nose.
 - ◇ 頭蓋内圧亢進 脳出血 cerebral hemorrhage/ stroke, 髄膜炎 meningitis
 - I feel nauseated.
 - I have thrown up twice.
 - ◇ 神経症状 脳梗塞、脳出血 stroke
 - I have dizziness.
 - My right hand is numb.
 - I feel sleepy/ drowsy/ groggy.
 - ◇ 眼痛 緑内障 glaucoma
 - My eyes are hurting.
 - I have pain in the eyes.
 - ◇ 目がチカチカ/ 異音 偏頭痛の前兆 prodrome
 - I noticed flashing light/ unusual sound, before the headache started.
 - I am sensitive to light.
 - ◇ 外傷 injury
 - 転んで頭をぶつけた。
 - I fell down and hit my head a week ago.
 - I hit my head terribly in a fall a week ago.

- 腹痛

- 表現

- ◇ I have a stomachache.
- ◇ I have a bellyache.
- ◇ I have gastralgia.
- ◇ My stomach hurts.
- ◇ I have abdominal pain.
- ◇ I have a colic.
- ◇ It hurts around here.

- 痛みの種類

- ◇ sharp pain: 鋭い痛み
- ◇ dull pain: 鈍い痛み
- ◇ burning pain: やけるような痛み
- ◇ squeezing pain: しめつけるような痛み
- ◇ colicky pain: 差し込むような痛み (疝痛)、腹痛の時の痛み
- ◇ cramping pain: 痙攣性の痛み、差し込むようなかんじ、ぎゅーっとした痛み

- 随伴症状など

- ◇ 腹の調子が悪い、腹を壊した、むかつく。
 - I have an upset stomach.
- ◇ 腹が張る。
 - I have a bloated stomach.
 - I have gas indigestion.
 - I'm bloated.
- ◇ 便秘 constipation
 - I am a little constipated.
 - I haven't had a bowel movement since yesterday morning.
- ◇ 下痢 diarrhea
 - I have diarrhea.
 - I have loose bowels.
- ◇ 吐き気と嘔吐 nausea and vomiting
 - I feel nauseated.
 - I have thrown up.
- ◇ 食欲がない
 - I do not have any appetite.
 - I've lost my appetite.
- ◇ 胸焼けがする
 - I have heartburn
- ◇ 月経痛/生理痛
 - menstrual pain

- menstrual cramps
- period pains

- 皮疹

- 表現

- ◇ 腕に湿疹ができました。
 - I've broken out in a rash on my arm.
 - I've got a rash on my arm.
- ◇ とてもかゆいです。
 - It really itches.
 - It's very itchy.
- ◇ 背中にじんましんが出ました。
 - I got hives all over my back.
- ◇ ハチに腕を刺されました。
 - I got stung by a bee on the arm.
- ◇ 水虫がひどいのですが。
 - I have severe athlete's foot.