

为在日本居住的外国人的医疗手册

在住外国人のための医療ハンドブック



大分県に暮らす外国人の皆さんへ

日本に暮らす外国人の数は年々増加しており、ここ大分県でも10,000人をこえる外国人が暮らしています*。ことばの壁や生活習慣の違いなど、乗り越えなければならぬ課題はいくつかありますが、それらの解決策のひとつとして、外国人医療ハンドブックの作成が企画されました。

日常生活上の問題のなかでも、医療や健康に関することはとても大切です。しかし、日本語を母語としない皆さんにとって、難しいと感じることも多いのではないのでしょうか。

この冊子では、日常の健康を支える制度や、病院のかかり方、妊娠や出産など、多くの人に必要情報をコンパクトにまとめています。また、大分県の誇る温泉についても健康との関連性を含めて紹介しています。

外国人の皆さんの生活向上に役立てていただければ幸いです。

*外国人登録者数（法務省調べ）

[利用上の注意]

- ・掲載されている情報は、2009年12月末の時点で確認されたものです。医療制度などは変更される可能性がありますのでご注意ください。
- ・内容は一般的な人を想定しています。受診の際には、必ず担当医の意見をよく聞き、そちらを優先して判断してください。

[医療・保健行政関係者の方へ]

- ・より多くの人に共通する内容を重視したため、各市町村や医療機関などによっては、多少実態とちがう記載があるかもしれませんがご容赦ください。
- ・社会保障制度などは、在留資格によって適用の有無が変わる場合があります。

平成22年3月
財団法人 大分県文化スポーツ振興財団
理事長 立花 旦子

致住在大分县的所有外国人

住在日本的外国人的人数年年增加，这儿的大分县也有超过10000人的外国人居住。语言的障碍及生活习惯的不同，存在一些必须克服的课题，作为一个解决办法，策划编写了外国人医疗手册。

在日常生活上的问题中，有关医疗和健康方面的是非常重要的。但是，对于母语不是日语的大家来说，感到困难的地方不少吧。

这个手册简洁地总结了支援日常健康生活的制度，去医院的办法，怀孕和分娩，多数人共有的必要的情报。还有，也介绍了有关大分县特色的温泉和健康的关联性。

*外国人登记人数(法务省调查)

[使用注意事项]

- 登载的情报是截至到2009年12月底确认的东西。因为可能有医疗制度变更的可能性，请注意。
- 内容是以一般人为前提的。接受诊察时，请一定认真听从担当医生的意见，并以此为优先判断。

[致医疗，保健行政方面的有关者]

- 为了重视尽可能多的人共有的内容，根据各市区村和医疗机关等不同，有可能多少和实际有不同的记载，敬请原谅。
- 社会保障制度等根据在留资格的不同有适用与否变化的场合。

2010年3月

财团法人 大分县文化体育振兴财团

目 次

| | |
|---|----|
| 大分県に暮らす外国人の皆さんへ | 2 |
| 第1部 毎日の健康のために | |
| 地域で受けられる公共サービス | 6 |
| 市町村が行なっているサービス、問い合わせ先、県が行なっているサービス、 地域別の保健所一覧、コラム：結核に注意！ | |
| 社会保障 | 12 |
| 公的健康保険、保険がきくもの、きかないもの、介護保険、生活保護 | |
| 多言語による情報 | 14 |
| 第2部 病気・けがの場合 | |
| 診察を受けたいとき | 16 |
| 医療機関の選び方、診察を受けるときに必要なもの、診療科目、診察の流れ | |
| 薬について | 20 |
| 基本的な注意点、薬を飲むタイミング、外用薬のいろいろ、薬剤師の役割 | |
| 夜間・休日の場合 | 22 |
| 夜間・休日診療、救急車の利用の仕方、119番で話すこと、救急車が到着したら | |
| 第3部 妊娠・出産・子育て | |
| 妊娠 | 26 |
| 妊娠したかなと思ったら、母子健康手帳、コラム：出産予定日とは、妊婦健診、 こんな時は早めに受診しましょう！、出産の場所を決める、地域で受けられるサービス | |
| 出産 | 30 |
| 日本でのシステム、入院～出産の流れ、特別な出産方法 | |
| 子育て | 32 |
| 出生に関する手続き、乳幼児健診、予防接種、母乳育児 | |
| 子どもと事故 | 34 |
| コラム：出産・子育てに関する日本独特の習慣 | |
| 第4部 感染症 | 36 |
| 感染症とは、コラム：感染症よりこわいもの、感染の原因となるもの：病原体、感染の経路と感染予防方法、 コラム：なぜインフルエンザ予防に手洗いやアルコール消毒がいいの？、よく見られる感染症、日本にはない感染症 | |
| 第5部 事故 | |
| まず、行なうこと～応急処置と通報 | 44 |
| けが人が発生した時の対応、コラム：命を救うAED～誰にでもできる救命処置 | |
| 交通事故 | 46 |
| こんな交通事故が多い！、交通事故にあった（起こした）場合の行動、交通事故によるけがの場合の医療費、 チャイルドシートについて、コラム：交通ルールあれこれ、コラム：自賠責保険と任意保険 | |
| 仕事上の事故（労働災害） | 50 |
| 労働災害の対象となるもの、給付の種類 | |
| 第6部 温泉と健康 | 52 |
| 温泉の効用、温泉に入る時のマナー、こういう時は温泉に入らないようにしましょう、 効果的な入浴方法、こんな入浴法もあります、大分県の温泉 | |
| 資料編 | 58 |
| 医療に関するミニ用語集、大分県の難読地名 | |

目 录

| | |
|---|----|
| 致住在大分县的所有外国人 | 3 |
| 第一部分 为了每天的健康 | |
| 在地方能接受的公共服务 | 7 |
| 市区村施行的服务，县里施行的服务，专栏：注意结核病 | |
| 社会保障 | 13 |
| 公的方面的健康保险，适用于保险的东西，不适用于保险的东西，护理保险，生活保护 | |
| 多语种的情报 | 15 |
| 第二部分 生病，受伤的场所 | |
| 想接受诊察时 | 17 |
| 医疗机构的选择方法，接受诊察时需要的东西，治疗科目，诊察的顺序 | |
| 有关药品 | 21 |
| 基本的注意点，服用药的时间，外用药的等等，药剂师的作用 | |
| 夜间，假日的场合 | 23 |
| 夜间，假日诊疗，救命车的利用方法，在119电话中说话，救命车到达了 | |
| 第三部分 怀孕，分娩，养育孩子 | |
| 怀孕 | 27 |
| 认为可能怀孕了，母子健康手册，专栏：所谓生孩子的预定日，孕妇健康检查， 这样的时候尽早接受检查吧，决定分娩的场所，在地方可以接受的服务 | |
| 分娩 | 31 |
| 日本的制度，住院～生孩子的过程，特别的生孩子的方式 | |
| 养育孩子 | 33 |
| 有关出生的手续，婴幼儿健康检查，预防针，母乳养育孩子 | |
| 孩子和事故 | 35 |
| 专栏：有关生孩子·育儿的日本独特的习惯 | |
| 第四部分 感染症 | 37 |
| 所谓感染症，专栏：比感染症更可怕的东西，引起感染的原因：病原体，感染的途径和预防感染的方法， 专栏：为何预防流行性感冒洗手和酒精消毒好？，经常发现的感染症，日本没有的感染症 | |
| 第五部分 事故 | |
| 首先进行的事～应急措施 | 45 |
| 发现受伤了的人的时候的对应，专栏：救助生命的AED～是谁也会的救命处理 | |
| 交通事故 | 47 |
| 这样的交通事故多！，遇到了交通事故情况下的行动，由于交通事故受伤的情况的医疗费， 关于儿童安全坐垫，专栏：交通规则诸项，专栏：自赔责保险与任意保险 | |
| 工作中的事故（公伤） | 51 |
| 公伤的对象，付给补偿的种类 | |
| 第六部分 温泉和健康 | 53 |
| 温泉的效用，泡温泉的礼节，这样的时候不泡温泉为好，有效的入浴方法， 也有这样的洗澡方法，大分县的温泉 | |
| 资料篇章 | 59 |
| 有关医疗的迷你用语集，大分县的难读的地名 | |

第1部 毎日の健康のために

何よりもまず大切なのは、「病気にならない」ことです。そのためには日ごろからの健康管理を心がける必要があります。日本にはいろいろなサービスがありますので、積極的に利用しましょう。

●地域で受けられる公共サービス

代表的なものを紹介します。くわしくは役場の窓口で確認してください。

市町村が行なっているサービス

◇住民健診

- ・総合健診（市民健診）

国民健康保険の加入者を対象にしています。料金は無料です（一部除く）。

（内容）身長・体重測定、血圧測定、視力検査、胸部レントゲン検査、血液検査（貧血、肝機能、腎機能、糖尿病因子など）、尿検査など

- ・骨粗しょう症検診

骨の密度を測定します。

- ・がん検診

市民を対象にしています。内容によって受けられる年齢や料金がちがいます。

（内容）・胃がん、子宮がん、乳がんなど。

*開催スケジュールは市町村役場の窓口か広報紙（日本語のみ）で確認してください。

◇母子保健事業

- ・母子健康手帳の交付
- ・訪問指導・相談
- ・乳幼児健康診査
- ・予防接種

*くわしくは「第3部 妊娠・出産・子育て」（26ページ）を見てください。

◇高齢者（介護・福祉）事業

- ・介護保険を使ったサービス
- ・健康手帳の交付
- ・高齢者インフルエンザ予防接種
- ・ボランティアなどによる家庭訪問

*市町村によってサービス内容はちがいます。

第一部分 为了每天的健康

比任何都重要的首先是“不生病”。为这要从心里注意日常的健康。
在日本有各种各样的服务，请积极地利用吧。

● 在地方能接受的公共服务

这里介绍代表的内容。请在区政府的服务窗口确认。

市区村施行的服务

◇居民健康检查

- 综合健康检查（市民健康检查）

以加入国民健康保险者为对象。免费。（一部分除外）。

（内容）身高，体重测定，血压测定，视力检查，胸部X光射线检查，血液检查(贫血，肝功能，肾功能，糖尿病因子等)，尿检查等

- 骨质疏松症检查

测定骨头的密度

- 癌症检查

以市民为对象。根据内容不同接受检查的年龄和费用也不同。

（内容）胃癌，子宫癌，乳腺癌等

* 施行日程请在区政府的服务窗口或布告报纸上（只有日语）确认。

◇母子保健事业

- 母子手册的交付

- 访问指导，谈心

- 婴幼儿健康检查

- 预防接种

* 详细内容请见“第三部分 怀孕，分娩，养育孩子”（27页）

◇高龄者（护理，福利）

- 使用护理保险的服务

- 健康手册的交付

- 高龄者流感的预防接种

- 志愿者的家庭访问

* 根据市区村不同服务的内容也不同。

市町村の問い合わせ先

| | 担 当 | 住 所 | 電話番号 |
|------------------|----------------------------|--|------------------------------|
| おおいたし 大分市 | おおいたし ほけんしょ 大分市保健所 | おおいたし にあげまち 大分市荷揚町6-1 | 097-536-2517 097-536-2516 |
| べつぷし 別府市 | ほけんいりょうか 保健医療課 | べつぷし かののぐちちよう 別府市上野口町1-15 | 0977-21-1448 (直通) |
| なかつし 中津市 | けんこうほけんか 健康保険課 | なかつし とよだまち 中津市豊田町14-3 | 0979-22-1170 (直通) |
| ひたし 日田市 | ちいきほけんか 地域保健課 | ひたし かもじょうないまち ひたし そうごう 日田市上城内町1-8 日田市総合 ほけんふくし 保健福祉センターウエルピア内 | 0973-24-3000 |
| さいきし 佐伯市 | けんこうぞうしんか 健康増進課 | さいきし ほうじま 佐伯市向島1-3-8 | 0972-23-4500 (直通) |
| うすきし 臼杵市 | ほけんけんこうか 保健健康課 | うすきし おおあざうすき 臼杵市大字臼杵72-1 | 0972-63-1111 |
| つくみし 津久見市 | けんこうすいしんか 健康推進課 | つくみし みやもとちよう 津久見市宮本町20-15 | 0972-82-9523 (直通) |
| たけたし 竹田市 | けんこうすいしんか 健康推進課 | たけたし おおあざあい 竹田市大字会々 1650 | 0974-63-4810 (直通) |
| ぶんこうただし 豊後高田市 | こぞだ けんこうすいしんか 子育て・健康推進課 | ぶんこうただし おだま ぼんち 豊後高田市御土114番地 | 0978-22-3100 (内6414) |
| きつきし 杵築市 | けんこうすいしんか 健康推進課 | きつきし やまが まちおおあざのほる 杵築市山香町大字野原1010-2 | 0977-75-1111 |
| うさし 宇佐市 | けんこうか 健康課 | うさし おおあざうさだ 宇佐市大字上田1030-1 | 0978-32-1111 |
| ぶんこうおのし 豊後大野市 | けんこうふくしか 健康福祉課 | ぶんこうおのし みえまちいちば 豊後大野市三重町市場1200 | 0974-22-1001 (内2127) |
| ゆふし 由布市 | けんこうぞうしんか 健康増進課 | ゆふし ゆふいんちようかわかみ 由布市湯布院町川上3738-1 | 0977-84-3111 |
| くにさきし 国東市 | しめんけんこうか 市民健康課 | くにさきし くにさきちようたか 国東市国東町田深297-12 | 0978-73-2450 (直通) |
| ひめしまわら 姫島村 | けんこうすいしんか 健康推進課 | ひがしくにさきぐんひめしまわら ぼんち 東国東郡姫島村1560番地の1 | 0978-87-2177 |
| ひじまち 日出町 | けんこうすいしんか 健康推進課 | はやみぐんひじまち 速見郡日出町2974-1 | 0977-73-3130 (直通) |
| このえまち 九重町 | せいかつか ふれあい生活課 | くすぐんこのえまちおおあざうしろのがみ 玖珠郡九重町大字後野上17 | 0973-76-3838 |
| くすまち 玖珠町 | ふくしほけんか 福祉保健課 | くすぐんくすまちおおあざいわら 玖珠郡玖珠町大字岩室24-1 | 0973-73-9130 |

県が行なっているサービス

◇感染症に関すること

- ・エイズ抗体検査：希望の方は匿名でうけることができます。事前予約が必要です。
- ・インフルエンザ対策：相談窓口を開設しているほか、感染者の把握、統計などを行なっています。

◇難病に関すること

- ・治療費などの助成や、医療相談の対応を行なっています。

◇母子保健に関すること

- ・未熟児や、特定の病気に対する医療費の助成制度があります。

◇精神保健に関すること

- ・こころの相談

「ハートコムおおいた」や各保健所で面談と電話による相談をうけつけています。面談は

市区村的问询处

| | 担当 | 住所 | 電話番号 |
|------------------|----------------------------|---|------------------------------|
| おおいたし 大分市 | おおいたし ほけんしょ 大分市保健所 | おおいたし にあげまち 大分市荷揚町6-1 | 097-536-2517 097-536-2516 |
| べつぷし 別府市 | ほけんいりょうか 保健医療課 | べつぷしかみのぐちちよう 別府市上野口町1-15 | 0977-21-1448 (直通) |
| なかつし 中津市 | けんこうほけんか 健康保険課 | なかつしとよだまち 中津市豊田町14-3 | 0979-22-1170 (直通) |
| ひたし 日田市 | ちいきほけんか 地域保健課 | ひたしかみじょうないまち ひたしそうちょう 日田市上城内町1-8 日田市総合 ほけんふくし 保健福祉センターウエルピア内 | 0973-24-3000 |
| さいきし 佐伯市 | けんこうぞうしんか 健康増進課 | さいきしほうじま 佐伯市向島1-3-8 | 0972-23-4500 (直通) |
| うすきし 臼杵市 | ほけんけんこうか 保健健康課 | うすきしおおあざうすき 臼杵市大字臼杵72-1 | 0972-63-1111 |
| つくみし 津久見市 | けんこうすいしんか 健康推進課 | つくみしみもとちよう 津久見市宮本町20-15 | 0972-82-9523 (直通) |
| たけたし 竹田市 | けんこうすいしんか 健康推進課 | たけたしおおあざあい 竹田市大字会々 1650 | 0974-63-4810 (直通) |
| ぶんこうただし 豊後高田市 | こさだ けんこうすいしんか 子育て・健康推進課 | ぶんこうただしおだまぼんち 豊後高田市御玉114番地 | 0978-22-3100 (内6414) |
| きつきし 杵築市 | けんこうすいしんか 健康推進課 | きつきしやまがまちおおあざのほら 杵築市山香町大字野原1010-2 | 0977-75-1111 |
| うさし 宇佐市 | けんこうか 健康課 | うさしおおあざうさだ 宇佐市大字上田1030-1 | 0978-32-1111 |
| ぶんこうおのし 豊後大野市 | けんこうふくしか 健康福祉課 | ぶんこうおのしあまいちば 豊後大野市三重町市場1200 | 0974-22-1001 (内2127) |
| ゆふし 由布市 | けんこうぞうしんか 健康増進課 | ゆふしゆふいんちようかわかみ 由布市湯布院町川上3738-1 | 0977-84-3111 |
| くにさきし 国東市 | しみんけんこうか 市民健康課 | くにさきしくにさきちようたふか 国東市国東町田深297-12 | 0978-73-2450 (直通) |
| ひめしまわら 姫島村 | けんこうすいしんか 健康推進課 | ひがしくにさきぐんひめしまわらぼんち 東国東郡姫島村1560番地の1 | 0978-87-2177 |
| ひじまち 日出町 | けんこうすいしんか 健康推進課 | はやみぐんひじまち 速見郡日出町2974-1 | 0977-73-3130 (直通) |
| このえまち 九重町 | せいかつか ふれあい生活課 | くすぐんこのえまちおおあざうしろのがみ 玖珠郡九重町大字後野上17 | 0973-76-3838 |
| くすまち 玖珠町 | ふくしほけんか 福祉保健課 | くすぐんくすまちおおあざいわわら 玖珠郡玖珠町大字岩室24-1 | 0973-73-9130 |

县里施行的服务

◇关于感染症状

- 艾滋病抗体检查：希望的人可以匿名接受。需要事前预约
- 流感对策：开设了咨询窗口，另外还举行感染者的把握，统计等。

◇关于难病

- 施行治疗费的补助，医疗咨询的对应。

◇关于母子保健

- 有对未成熟儿，特定疾病的医疗费の补助制度。

◇关于精神保健

- 关于心的咨询

在“心的站大分县”和各保健所接受面谈及电话咨询。面谈需要预约。

予約が必要です。

◎ハートコムおおいた

〒870-1155 おおいたけんおおいたし おおあざたまざわあざひらいし 大分県大分市大字玉沢字平石908番地

精神保健福祉相談電話：097-541-6290 こちらの電話：097-542-0878

地域別の保健所一覧

| | | | |
|-----------------------------------|--|--------------|--------|
| ◎別府市、杵築市、日出町 | | | |
| とうぶ ほけんしよ 東部保健所 | べっふおほあざつる みあざしもたい 別府市大字鶴見字下田井14-1 | 0977-67-2511 | 別府総合庁舎 |
| ◎姫島村、日出町 | | | |
| とうぶ ほけんしよ ちいきふくししつ 東部保健所地域福祉室 | はやみぐん ひじまらあざにおうやま 速見郡日出町字仁王山3531-24 | 0977-72-2327 | 日出総合庁舎 |
| ◎国東市、姫島村 | | | |
| とうぶ ほけんしよ ちいきふくししつ 東部保健所国東保健部 | くにさき しくにさきちやうあんこくじ 国東市国東町 安国寺786-1 | 0978-72-1127 | 国東総合庁舎 |
| ◎臼杵市、津久見市 | | | |
| ちゅうぶ ほけんしよ 中部保健所 | うすきし おおあざうすきあざすさき 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34 | 0972-62-9171 | |
| ◎由布市 | | | |
| ちゅうぶ ほけんしよ せふ ほけんぶ 中部保健所由布保健部 | せふ ししょうないちやうかきはる 由布市庄内町 柿原337-2 | 097-582-0660 | |
| ◎佐伯市 | | | |
| なんぶ ほけんしよ 南部保健所 | さいきし ほうじま 佐伯市向島1-4-1 | 0972-22-0562 | |
| ◎竹田市、豊後大野市 | | | |
| ほうひ ほけんしよ 豊肥保健所 | ぶんごおの し み えまちいちば 豊後大野市三重町市場934-2 | 0974-22-0162 | |
| ◎日田市、九重町、玖珠町 | | | |
| せいぶ ほけんしよ 西部保健所 | ひたし たしま 日田市田島2-2-5 | 0973-23-3133 | |
| ◎九重町、玖珠町 | | | |
| せいぶ ほけんしよ ちいきふくししつ 西部保健所地域福祉室 | くすぐんくすまらおほあざつかわき 玖珠郡玖珠町大字塚脇137-1 | 0973-72-9522 | 玖珠総合庁舎 |
| ◎中津市、宇佐市 | | | |
| ほくぶ ほけんしよ 北部保健所 | なかつ しちやうおうまち 中津市中央町1-10-42 | 0979-22-2210 | |
| ◎豊後高田市 | | | |
| ほくぶ ほけんしよ ぶんごたかだし 北部保健所豊後高田保健部 | ぶんごたかだし これながまち 豊後高田市是永町39 | 0978-22-3165 | 高田総合庁舎 |

コラム：結核に注意！

結核はエイズ、マラリアとともに世界の三大感染症と呼ばれる病気です。しかし、早期発見することで治すことが期待できます。2週間以上咳が続く場合は、受診して胸部レントゲン検査や痰（たん）の検査を受けるようにしてください。

◎心的站大分县 (Heart-Com Oita)

〒870-1155 大分県大分市大字玉沢字平石908番地

精神保健福利咨询电话：097-541-6290 心的电话：097-542-0878

各地区の保健所一覧

| | | | |
|--------------------------------------|---|--------------|--------|
| ◎別府市、杵築市、日出町 | | | |
| とうふ ほけんしよ 東部保健所 | べっふ し おおあづつる み あざしもた い 別府市大字鶴見字下田井14-1 | 0977-67-2511 | 別府総合庁舎 |
| ◎姫島村、日出町 | | | |
| とうふ ほけんしよ ちいきふくししつ 東部保健所地域福祉室 | はやみぐん ひ しまちあぎにおうやま 速見郡日出町字仁王山3531-24 | 0977-72-2327 | 日出総合庁舎 |
| ◎国東市、姫島村 | | | |
| とうふ ほけんしよくにざき ほけんぶ 東部保健所国東保健部 | くにざき しくにざきちやうあんこくじ 国東市国東 町 安国寺786-1 | 0978-72-1127 | 国東総合庁舎 |
| ◎臼杵市、津久見市 | | | |
| ちゆうふ ほけんしよ 中部保健所 | うすき し おおあづうすきあぎすざき 臼杵市大字臼杵字洲崎72-34 | 0972-62-9171 | |
| ◎由布市 | | | |
| ちゆうふ ほけんしよ ゆ ふ ほけんぶ 中部保健所由布保健部 | ゆ ふ ししやうないちやうかきはる 由布市庄内町 柿原337-2 | 097-582-0660 | |
| ◎佐伯市 | | | |
| なんぶ ほけんしよ 南部保健所 | さいきし ほうじま 佐伯市向島1-4-1 | 0972-22-0562 | |
| ◎竹田市、豊後大野市 | | | |
| ほうひ ほけんしよ 豊肥保健所 | ぶんごおおの し み えまちいちげ 豊後大野市三重町市場934-2 | 0974-22-0162 | |
| ◎日田市、九重町、玖珠町 | | | |
| せいふ ほけんしよ 西部保健所 | ひ たし たしま 日田市田島2-2-5 | 0973-23-3133 | |
| ◎九重町、玖珠町 | | | |
| せいふ ほけんしよ ちいきふくししつ 西部保健所地域福祉室 | くすぐん くすまちおおあづつかわき 玖珠郡玖珠町大字塚脇137-1 | 0973-72-9522 | 玖珠総合庁舎 |
| ◎中津市、宇佐市 | | | |
| ほくぶ ほけんしよ 北部保健所 | なかつ しちゆうおうまち 中津市 中央町1-10-42 | 0979-22-2210 | |
| ◎豊後高田市 | | | |
| ほくぶ ほけんしよぶんごたかだ ほけんぶ 北部保健所豊後高田保健部 | ぶんごたかだ しこれながまち 豊後高田市是永町39 | 0978-22-3165 | 高田総合庁舎 |

专栏：注意结核病

结核病是世上与艾滋病，痢疾并列的三大感染病。但是，早期发现可以期待治愈。两周以上连续咳嗽の場合，请接受胸部X光射线检查和痰的检查。

● 社会保障

病気などによって、生活に支障がおこった場合に受けられるサービスを「社会保障」といいます。外国人の場合、受けられるサービスの一部に制限がある場合があります。

公的健康保険

日本では、すべての国民が何らかの公的医療保険に加入する『国民皆保険制度』が採用されています。公的健康保険に加入すると、医療費の一部(多くの場合30%)の負担ですみ、自己負担の最高額を超えると支払ったお金が戻ってきます。これらのシステムは加入者が支払う保険料によって運営されています。会社で働く人(およびその家族)が加入する『社会保険』と、自営業者や退職者などが加入する『国民健康保険』に分けることができます。

◇社会保険

国籍や在留資格にかかわらず、雇用されている人が入る保険です。アルバイトでも加入できる場合があります。保険料は給料からあらかじめ差し引かれます。

◇国民健康保険

社会保険に加入していない人のための保険です。外国人の場合、以下の条件があります。

- ・外国人登録を行なっていること
 - ・1年以上の在留期間があること(留学生など、長期間の滞在が明らかな場合は、在留期間が1年未満でも加入できます)
- 保険料は各自で市町村役場に支払います。

保険がきくもの、きかないもの

| 保険がきくもの | 保険がきかないもの |
|--|--|
| 通常の診察、医療処置、手術、薬や治療材料、在宅療養および看護、入院および看護(食事は別) | 美容整形、健康診断、予防接種(子どもの指定予防接種はのぞく)、 正常分娩、経済上の理由による人工妊娠中絶業務に起因するけがや病気(労災保険の対象です) 交通事故(自賠償保険の対象です) |

介護保険

介護保険とは、高齢者が介護を必要とする状態になっても、できる限り自分の家で自立した日常生活が送れるように、介護サービスなどを提供するシステムです。介護保険の加入対象は、65歳以上の人と、公的医療保険に加入している40歳から64歳までの人です。

介護保険を利用するためには、市町村役場に申し出て要介護認定を受ける必要があります。

外国人の場合、以下の条件があります。

- ・外国人登録を行なっていること

● 社会保障

由于疾病使生活发生障碍时接受的服务称“社会保障”。外国人的场合，有可能可以接受的服务的一部分有限制。

公的方面的健康保险

在日本，采用所谓全体国民都参加的任何形式公的方面的医疗保险“全体国民都保险制度”。一旦参加公的方面的医疗保险，只用负担医疗费用的一部分（大部分场合是30%），超过自己负担费用的最高额时支付的金额会返回。这种制度是根据加入者支付的保险金来运营。可以分为在公司工作的人（及其家属）加入的“社会保险”和个体业者和退休者等加入的“国民健康保险”。

◇ 社会保险

不管国籍和在留资格，被雇佣的人加入的保险。打工有的场合也可以加入。保险金是从每月工资扣除。

◇ 国民健康保险

为没有加入社会保险的人的保险。外国人的场合，有以下条件。

- 实行了外国人登记
- 有一年以上的在留期间（留学生等，长期滞留已明确的场合在留期间一年未滿也可加入）
保险金是各自在市区村支付。

适用于保险的东西，不适用于保险的东西

| 适用于保险的东西 | 不适用于保险的东西 |
|--|---|
| 通常的诊察，医疗处理，手术，药品和治疗材料，在家疗养及看护，住院及看护（饮食费另外） | 美容整形，健康诊断，预防接种（儿童指定的预防接种除外），正常分娩，经济上的原因的人工流产 业务原因引起的伤病（劳动灾害保险的对象） 交通事故（自陪责任保险的对象） |

护理保险

护理保险是高龄者即使需要护理的状态时，尽可能为了能在家自理自立日常生活而提供的护理服务制度。护理保险的加入对象是65岁以上的人和加入公的方面的医疗保险的40岁到64岁的人。

为了使用护理保险，需要向市町村政府提出要护理申请并接受要护理认定。

外国人的场合，要以下的条件。

- 实行了外国人登记

- ・ 1年以上の在留期間があること（留学生など、長期間の滞在が明らかな場合は、在留期間が1年未満でも加入できます）

◇介護保険で受けられる主なサービス

- ・ 訪問サービス（生活援助、入浴援助、リハビリテーションなど）
- ・ 通所サービス（食事・入浴介助、機能訓練、リハビリテーションなど）
- ・ 入所サービス（特別養護老人ホーム、グループホームなど）

生活保護

経済的に生活が苦しくなった場合、最低限度の生活を保障するために、生活保護の申請をすることができます。生活の実態などの審査を受けて、必要であると認められれば給付を受けられます。

外国人の場合は、在留資格上の制限があります（永住者、定住者、日本人の配偶者等、永住者の配偶者等）。窓口は市町村の福祉事務所または福祉担当課です。

●多言語による情報

インターネットのサイトには、多言語で医療や健康に関する情報をのせているものがあります。地域の情報と合わせて利用してみましょう。

◇全国版のサイト

- ・ 多言語生活情報（自治体国際化協会）
生活に関する情報が豊富にのっています。全13言語。
<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
- ・ 多言語問診票（ハーティ港南台、神奈川県国際交流財団）
病院を受診するときに使える問診表が、診療科目ごとにダウンロードできます。全15言語。
www.k-i-a.or.jp/medical/
- ・ 多言語版救急時情報収集シート（多文化共生センターひょうご）
急な病気やけがで救急車を呼びたいときに使える指さし式の用語集。全20言語。
<http://www.tabunka.jp/hyogo/119/>

◇大分県内のサイト

- ・ 大分市（英語、中国語、韓国語）
<http://www.city.oita.lg.jp/>
- ・ 別府市（英語、中国語、韓国語、イタリア語）
<http://www.city.beppu.oita.jp/>

· 有一年以上的在留期间（留学生等，长期滞留已明确的场合在留期间一年未滿也可加入）

◇ 护理保险可以接受的服务

- 访问服务（生活支援，洗澡支援，恢复训练等）
- 去设施的服务（吃饭，洗澡帮助，机能训练，恢复训练等）
- 住在设施的服务（特别养护老人之家，集体之家等）

生活保护

由于经济的原因生活变得穷苦の場合，为了保障最低限度的生活可以申请生活保护。接受生活实际状态的审查，被认为必要的时候可以领取。外国人的場合，有在留资格上的限制。（永住者，定住者，永住者的配偶等）。窗口是市区村的福利事务所或福利担当科。

● 多语种的情报

网站里面载有关于多语种的医疗和健康方面的情报。

◇ 全国版的网站

- 多语种生活情报（自治区国际化协会）
载有丰富的有关生活的情报。共有13种语言。
<http://www.clair.or.jp/tagengo/>
- 多语种问诊单（哈提港南台Hearty Konandai），神奈川县国际交流财团）
在医院接受诊察时使用的问诊单，根据治疗科目可以下载。共有15种语言。
www.k-i-a.or.jp/medical/
- 多语种救急时的情报收集单（多文化共生中心兵庫）
急病和受伤时想呼叫救护车时使用的手势式用语册子。共有20种语言。
<http://www.tabunka.jp/hyogo/119/>

◇ 大分县的网站

- 大分市（英语，中文，韩国语）
<http://www.city.oita.lg.jp/>
- 别府市（英语，中文，韩国语，意大利语）
<http://www.city.beppu.oita.jp/>

第2部 病気・けがの場合

● 診察を受けたいとき

医療機関の選び方

医療機関は、規模によって「病院」と「診療所（クリニック）」に分けることができます。症状の軽いときにはまず診療所を受診し、入院や手術が必要になれば病院を紹介されるのが一般的です。ふだん受診する「かかりつけ医」を決めておくと、かかった病気や検査に関するデータがひとつにまとまっているので、効率よく診療を受けることができます。また、病気の早期発見が期待できます。

診察を受けるときに必要なもの

- ◇健康保険証 *健康保険については第1部（12ページ）に詳しいことが載っています。
 - ・初診のときには必ず提示する必要があります。
 - ・2回目以降は、必要に応じて提示を求められます。なるべく毎回持っていくほうがよいでしょう。
- ◇現金
 - ・クレジットカードが使える場合もありますが、念のためいくらかの現金を持っていきましょう。
- ◇紹介状（あれば）
 - ・大きい病院（200床以上）では、紹介状なしの受診は「非紹介患者加算」を負担することがあります（1000～5000円程度、病院により異なる）。
- ◇今のんでいる薬（あれば）
 - ・日本に来る前からのんでいる場合、薬の名前が日本とちがう場合があります。できればパッケージも持っていきましょう。

診療科目

日本では、患者さん自身がどの科を受けるかを決めます。代表的な科目を紹介します。病院によって扱う科目や曜日がちがいますので、事前に確認しましょう。

| 診療科目 | 内 容 | 扱う主な病気 |
|------|---|---------------------------|
| 内科 | 身体の内部に関する病気を扱います。規模の大きい病院では、消化器（胃、腸など）、循環器（心臓など）、内分泌（糖尿病など）、呼吸器（肺、気管支など）などの専門に分かれていることが一般的です。 | かぜ、胃腸炎、高血圧、糖尿病、肝炎など |
| 外科 | けがや手術を必要とする病気を扱います。 | 虫垂炎（盲腸）、がん（手術が必要な場合）、胆石など |
| 整形外科 | 骨や関節、筋肉の病気やけがを扱います。 *二重まぶたや、脂肪吸引の手術をするのは「美容外科」です。 | 骨折、ねんざ、腰痛など |

第二部分 生病，受伤の場合

●想接受诊察时

医疗机关的选择方法

医疗机关根据规模可以分为“医院”和“诊所”。症状轻时首先在诊所就诊，需要住院，手术时一般给介绍医院。确定平时就诊的就诊医，因为既往病史和检查数据完整，可以有效治疗诊断。还可以期待疾病的早期发现。

接受诊察时需要的东西

◇健康保险证 有关健康保险的详细内容在第一部分（13页）。

- 初次就诊时有务必出示的必要。
- 第二次以后，根据需要须提示。尽可能每次都带着就好。

◇现金

- 有可以使用信用卡的场合，为了确实带一些现金。

◇介绍信（有的话）

- 大的医院(200病床以上)如果没有介绍信的就诊有需要负担“非介绍患者附加费用”(1000 - 5000日元左右，根据医院而不同)

◇现在服用的药品

- 来日本之前服用的场合，有可能药的名字和日本的不同。可能的话带上包装去。

治疗科目

在日本，患者自己决定就诊的科。介绍代表的科目。根据医院的不同有的科目和星期也不同，事前确认吧。

| 治疗科目 | 内容 | 诊治的主要疾病 |
|------|---|----------------------|
| 内科 | 诊治有关身体内部的疾病。规模大的医院一般有分为消化科（胃，肠等），循环科（心脏等），内分泌（糖尿病等），呼吸器官（肺，支气管等）专门。 | 感冒，胃肠炎，高血压，糖尿病，肝炎等 |
| 外科 | 诊治受伤和手术 | 盲肠炎，癌症（需要手术の場合），胆结石等 |
| 整形外科 | 诊治骨头，关节，肌肉的疾病和受伤 * 双眼皮，脂肪吸引的手术是“美容外科” | 骨折，挫伤，腰痛 |

| | | |
|-------|---|---------------------------------------|
| 眼科 | 眼やその周囲の病気を扱います。視力検査、眼鏡やコンタクトレンズの調整もできます。 *コンタクトレンズの購入に保険はききません。 | 近視、白内障、老眼、結膜炎など |
| 耳鼻咽喉科 | 耳、鼻、のどの病気のほか、めまいに関する病気も扱います。聴力検査、補聴器の調整もできます。 | 中耳炎、鼻炎、花粉症（鼻水がでるとき）、難聴など |
| 皮膚科 | 皮膚病や皮膚表面の症状などを扱います。 | 皮膚炎、いぼ、にきび、うおのめ、あざなど |
| 産婦人科 | 子宮や卵巣など、女性特有の病気や、妊娠・出産を扱います。避妊用の薬や器具の処方も行なっています。 *乳がんは外科で扱っています。 | 子宮筋腫、子宮内膜症、更年期障害、不妊症など |
| 小児科 | 子どもの病気全般を扱います。また、予防接種や乳幼児健診も行なっています。18歳まで受診することができます。 | (子どもの) かぜ、ぜんそく、はしか、アトピー性皮膚炎、そけいヘルニアなど |
| 泌尿器科 | 腎臓や膀胱の病気、前立腺など男性生殖器の病気を扱います。 | 膀胱炎、腎炎、腎結石、前立腺肥大など |
| 脳神経外科 | 頭部の大きなけがや、脳やその周辺の病気を扱います。 | 脳出血、脳梗塞、くも膜下出血など |
| 精神科 | 不安、うつ、不眠などの症状を伴う病気を扱います。カウンセリングを行なっているところもあります。 | 統合失調症、うつ病、ストレス障害、認知症など |

診察の流れ

日本の病院では、予約をとることはあまり一般的ではありません。診療時間内なら好きなときに受診できますが、反面、待ち時間が長くなる傾向があります。

診察の詳しい流れは以下のとおりです。通訳者といっしょの場合は、最初に申し出ておきます。

1) 診察手続き

- ・受付で診察券と診療記録を作ります。

2) 診療科へ移動する

- ・手続きが済んだら、診察を申し込んだ科に移動します。

3) 診療科での手続き

- ・紹介状や他の病院での検査結果などがある場合は、このときに提出します。
- ・問診票を渡されますので、それに記入をします。

4) 待ち合い

- ・診察は原則として受付順です。自分の番号や名前が呼ばれるまで待ちましょう。

5) 診察を受ける

- ・必要に応じて検査や処置などがあります。また、診療科によって特有の診察方法があります。

| | | |
|-------|---|------------------------|
| 眼科 | 诊治眼睛及周围的疾病。可以视力检查，眼镜及隐性眼镜的调整。 * 购买隐性眼镜不适用保险 | 近视，白内障，老花眼，结膜炎等 |
| 耳鼻咽喉科 | 耳朵，鼻子，喉咙等，还有目眩的疾病也诊治。听力检查，助听器的调整。 | 中耳炎、鼻炎、花粉症(淌鼻涕时)，听力障碍 |
| 皮肤科 | 诊治皮肤病及皮肤表面的症状。 | 皮肤炎，瘰子青春痘，鸡眼，巴痕 |
| 妇产科 | 子宫和卵巢等女性特有的疾病，怀孕，分娩。也处方避孕用的药和器具。 * 乳腺癌是在外科诊治 | 子宫肿瘤，子宫内膜炎，更年期障碍，不孕症等 |
| 小儿科 | 诊治全部儿童疾病。还有预防接种，乳幼儿健康检查。可以诊治到18岁。 | 儿童的感冒，哮喘，麻疹，过敏皮肤炎，小儿疝气 |
| 泌尿科 | 诊治肾脏及膀胱的疾病，前立腺等男性生殖器的疾病。 | 膀胱炎，肾炎，肾结石，前立腺肥大等 |
| 脑神经外科 | 诊治头部的大的伤，脑及周围的疾病。 | 脑出血，脑梗塞，网膜下出血 |
| 神经科 | 诊治不安，忧郁，失眠等症状。有的地方施行咨询。 | 精神分裂症，忧郁症，压力障碍，痴呆症等 |

诊察的顺序

在日本的医院，一般不预约。在诊疗时间内方便的时间就诊，但是反面，有等的时间长的倾向。

诊察的大致顺序如下。如果有翻译的人一起的话，开始时请告知。

1) 诊察手续

- 在挂号处作诊察券和治疗纪录。

2) 往治疗科移动

- 手续作完后，往申请的科移动。

3) 在治疗科的手续

- 如果有介绍信，其他医院的检查结果等等的话在这时提出。
- 会发问诊票，记入。

4) 等候

- 诊察原则上是按挂号顺序。等候直到自己的号码，名字叫到为止。

5) 接受诊察

- 根据需要要有检查和处置。还有，根据治疗科的不同有特有的诊察方法。

- ・診察が終わったら、病名や治療法についての説明を受けます。薬が必要な場合は処方されます。
- ・診断書が必要な場合は申し出てください（数日かかることがあります）。

6) 会計

- ・現金のほか、クレジットカードや銀行振込みが利用できる病院もあります。

7) 薬局

- ・会計で伝票をもらったら、それと引き換えに薬局窓口で薬を受け取ります。
- ・処方箋を持って、病院の外の薬局に買いに行くこともあります。これを「院外薬局」といいます。院外薬局の場合、処方箋の有効期間は発行日を含めて4日間です。

●薬について

基本的な注意点

薬には、大きく分けて内服薬（のみ薬）、外用薬（ぬったり、はったりする薬）、注射薬（注射して使う薬）があります。受け取るときにどのような使い方をするのか確認し、正しく使いましょう。

薬はそれぞれの人の症状や体格に合わせて、内容や量が決められています。人にあげたり、人からもらったりすることは思わぬ症状の原因になります。絶対にやめましょう。

薬をのむタイミング

説明書によく書いてあるのは次のようなものです。薬によってちがうので必ず確認しましょう。

◇食後

- ・食事をとった後約30分以内のみです。
- ・朝・昼・夕の3回か、朝・夕の2回が一般的です。
- ・朝食を食べる習慣のない人も、少し何か食べるか飲んでからのむようにしましょう。

◇食間

- ・「食事と食事の間」という意味で、食後2時間くらいたってからのみです。

◇食前

- ・食事をとる直前（空腹時）のみです。

◇眠前（寝る前）

- ・夜、寝る30分くらい前のみです。

◇頓用（頓服）

- ・症状に応じてのみです。

（例）熱があるとき、痛いとき、眠れないとき、咳がでるとき、便秘のとき、下痢のときなど

外用薬のいろいろ

名前によって使いがちがいます。まちがいがやすいものもあるので注意しましょう。

◇軟膏・クリーム

- 诊察结束后，接受病名和治疗方法的说明。需要药物的场合有处方。
- 需要诊断书的场合请告知。(有可能需要几天)

6) 结算

- 除了现金，有可以使用信用卡和银行转帐的医院。

7) 药房

- 在结算处拿到小票，以小票到药方取药。
- 拿着处方单，有可能在医院以外的药房去买药。这叫“院外药房”。
- 院外药房的场合，处方单的有效期间是包括发行日在内的4天。

● 有关药品

基本的注意点

药是大的可分为内服药（口服药），外用药（涂用，贴用的药），注射药（注射使用的药）。
取药时要确认使用方法，正确地使用。药是根据个人的症状和体格决定药的内容和用量的。
送给他人，从他人得到会引起意想不到的症状。绝对不要做。

服用药的时间

说明书上常写的东西如下。根据药的不同也有不同，务必确认。

◇ 饭后

- 饭后30分钟以内服用。
- 一般是早，中，晚的3次，或早，晚的2次
- 没有吃早饭习惯的人也要少吃少喝点东西以后服用。

◇ 饭间

- 是饭和饭之间的意思。饭后2小时左右服用。

◇ 饭前

- 吃饭之前（空腹时）服用。

◇ 睡眠前（睡觉前）

- 夜里，睡觉前30分钟左右服用。

◇ 顿服

- 根据症状服用。

(例子) 发热时，疼痛时，睡不着时，咳嗽时，便秘时，拉肚子时等。

外用药的等等

根据名字的不同使用方法也不同。因容易用错需要注意。

◇ 软膏，霜

・皮膚や粘膜などに直接塗ります。

◇貼り薬

・指示された場所に貼ります。

・傷が治るのを助ける薬のほかに、皮膚から吸収させて全身に作用するものもあります。

◇湿布

・直接貼るものと、軟膏状の薬をガーゼなどに塗って皮膚にあてるものなどがあります。

◇点眼・点鼻・点耳

・点眼は眼に、点鼻は鼻に、点耳は耳にたらしめて使う薬です。

・左・右・両側のどこに使うか確認して使いましょう。

◇坐薬

・肛門や膣などに挿入して使う薬です。

・内服薬のような形をしているものもあります。まちがえてのまないように気をつけましょう。

・室温で溶けやすい薬（痛み止めの坐薬など）は、冷蔵庫など温度の低いところで保管します。

薬剤師の役割

薬剤師は薬を扱う専門家です。薬局には必ず薬剤師がおり、薬の効果や副作用、のみ方の注意点など、いろんな相談に対応してもらえます。わからないことがあれば遠慮せずにご相談ください。

日本では薬剤師が診察や注射をすることは認められていません。

●夜間・休日の場合

夜間・休日診療

病院も診療所も、夜遅くや休日には通常の診療をしていません。その場合、夜間・休日担当医のいる病院に行くことになります。担当医は交替制で、地域によって決まっています。

県内の夜間・休日担当医は「おおいた医療情報ほっとネット (<http://iryjo-joho.pref.oita.jp/>) から検索することができます（日本語のみ）。また新聞（地方版のページ）にもなっています。

専門外の医師が担当することもあり、また、十分な検査などができない場合もありますので、なるべく診療時間内に受診することを心がけましょう。

救急車の利用のしかた

急な病気やけがで、自力で病院に行くことができないときは、救急車（電話番号：119）を呼んで、病院まで搬送してもらうことができます。通話料や救急車の利用は無料ですが、搬送先の病院では診療費がかかります。

救急車の台数には限りがあります。緊急性の高い人のところに迅速に行けるよう、ほんと

- 直接涂在皮肤和黏膜上。

◇贴用药

- 贴在被指示的地方。
- 有治疗伤口的药，也有从皮肤吸收作用于全身的药。

◇膏药

- 有直接贴的，也有膏药涂在纱布上包在皮肤上的。

◇滴眼，点鼻，点耳

- 滴眼是滴在眼睛里，点鼻是点在鼻子里，点耳是点在耳朵里面的药。
- 确认是左，右，两侧的何处使用。

◇坐药

- 是插入肛门和阴道使用的药。
- 也有象内服药形状的，注意不要用错。
- 在室温容易融化的药（如止疼的坐药等）在冰箱等低温处保管。

药剂师的作用

药剂师是与药品打交道的专家。药铺必定有药剂师在，可以对应各种各样有关药的效果和副作用，服用方法的注意点等的咨询。如果有不明白的事不要客气试着寻问吧。

在日本药剂师不能被认可注射和诊察。

● 夜间，假日的场合

夜间，假日诊疗

医院和诊所，夜间和假日是通常不诊疗的。这样的场合，去夜间和假日担当医生的医院。担当医生是交替班制，根据地方不同而决定。县内的夜间和假日担当医生可以从“大分县医疗情报热线网 (<http://iryjo-joho.pref.oita.jp/>)”上检索（只有日语）。还有报纸（地方版）也登有。因为也有专门外的医生担任的情况，同时也有不能充分检验等的情况，注意尽量在诊疗时间内受诊吧。

救命车的利用方法

急病和受伤时，自己不能去医院时呼叫救命车（电话：119），可以被搬运到医院。通话和救命车利用是免费的，但是在搬送的医院须支付医疗费。

救命车的台数有限，为了紧急性高的人能迅速送到医院，实在是需要还是不是想好了再利用。

うに必要なかどうか考えてから利用しましょう。

119番で話すこと

- ・電話をかける時まず「火事ですか、救急ですか」と聞かれますので、「救急です」と答えましょう（119番は消防（火事）と救急の両方に対応しています）。
- ・どんなことが起こったかを具体的に説明します。
例：車にはねられた、高いところから落ちた、急に意識を失って倒れた、大量に出血している
- ・患者の人数とおおよその年齢（子ども、大人、老人など）を告げます。
- ・今いる場所はどこかを説明します。外にいて、今いる場所がわからないときは、近くの目印になる建物などを説明しましょう。
*救急車を呼んでから現場に到着するまでの時間は、約7～8分です。可能であれば誰かがわかりやすい場所に出て救急車を誘導しましょう。

救急車が到着したら

- ・救急隊員に状況や、救急車が来るまでに行なった応急処置などを説明します。
- ・必要に応じて救命処置をしますので、救急隊員の指示に従ってください。
- ・搬送先の病院を決めてから出発します。状況を説明できる人が付き添ってください。
- ・かかりつけ医がある場合は、名前を救急隊員に伝えてください。

在119电话中说话

- 打电话时首先会被问“火灾吗，救命”，回答“救命”（119是对应火灾和救命两方的）
 - 发生了怎样的事具体地说明。
例子：被车刮撞，从高处掉下，突然失去意识倒下，大量出血
 - 告知患者的人数及大约年龄（孩子，大人，老人等）
 - 说明如今的场所在何处。在外或不知道现在的场所时，说明附近的标志建筑等。
- * 救命车从呼叫到来到现场大约要7 - 8分钟。如果可能的话由谁到容易明白的场所诱导救命车。

救命车到达了

- 向救命队员说明状况和救命车来到之前实行的救急处置。
- 根据必要施行救命处置，请听从救命队员的指示。
- 决定了运送的医院后出发。能说明状况的人请跟从。
- 如果有平时的就诊医生，请告知救命队员医生的名字

第3部 妊娠・出産・子育て

日本の母子保健サービスは、妊娠から子育ての時期にかけて、いろいろなものがあります。制度をよく理解して、上手に利用しましょう。

●妊娠

妊娠したかなと思ったら

- ・生理が1週間以上遅れている
- ・吐き気がして気分が悪い（特に朝起きたとき）
- ・腰がだるい
- ・乳房が張ってきた

以上のような症状があれば、妊娠している可能性があります。早めに産婦人科を受診して、妊娠に問題がないか確認をしましょう。（市販の妊娠検査薬で、事前に検査することもできます。）

母子健康手帳

妊娠の診断を受けたら、住んでいる市町村役場に行って母子健康手帳をもらいましょう。

◇母子健康手帳の役割

- ・妊娠中に受けた健診や、感染症の検査の結果、出産の状態を記録します。
- ・妊婦健診の公費負担券（受診券）がついており、健診にかかる費用負担が少なくなります。
- ・出生届を出したという公的な証明になります。

◇多言語の母子健康手帳

母子衛生研究会が、英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、タガログ語、タイ語、インドネシア語（いずれも日本語併記）の母子健康手帳を発行しています。個人で注文することもできますが、役所によっては取り寄せをしてくれるところもありますので、必要に応じて問い合わせてみましょう。

コラム：出産予定日とは

- ・出産予定日とは、もっとも最近あった生理の第1日目から数えて40週（280日）目のことです。必ずこの日に出産するわけではありません。
- ・検査の結果、途中で予定日を修正することがあります。

妊婦健診

妊婦健診で定期的に母子の健康状態をチェックし、必要があれば治療や保健指導を受けます。

◇受診回数

日本では、以下の回数が目安とされています。

第三部分 怀孕，分娩，养育孩子

日本的母子保健服务是从怀孕开始一直到养育孩子的时期，有各种各样的。很好地理解这个制度，好好利用吧。

● 怀孕

认为可能怀孕了

- 月经一周以上没来
- 想呕吐不舒服（特别是早上起来时）
- 腰酸痛
- 乳房胀痛

如果有以上的症状，有可能怀孕了。尽早去妇产科检查，确认怀孕是否正常。（市场卖的怀孕检查药，可以事先检查）

母子健康手册

接受了怀孕检查，请去所住的市区村政府领取母子健康手册。

◇ 母子健康手册的作用

- 纪录怀孕中接受的健康检查和感染症检查的结果，以及分娩的状态。
- 附有孕妇健康检查的公费负担小票，健康检查的费用负担减少。
- 作为提出出生报告的公正证明。

◇ 多种语言的母子健康手册

母子卫生研究会发行英语，中文，韩国语，西班牙语，葡萄牙语，他加禄语，泰国语，印度尼西亚语（都同时兼有日语说明）的母子健康手册。个人也可以订购，也有由市区村政府统一代购的时候，根据需要问询吧。

专栏：所谓生孩子的预定日

- 生孩子的预定日是最近的例假的第一天开始数到第40周（280日）的日子。但不一定就这一天分娩。
- 根据检查的结果，中途有可能修正预定日。

孕妇健康检查

孕妇健康检查是定期地检查孕妇和孩子的健康状态，根据需要接受治疗和保健指导。

◇ 接受检查的次数

在日本，被作为目标的是以下的次数。

- ・24週までは4週間に1回
- ・24週～36週までは2週間に1回
- ・36週以降は1週間に1回

*体調が悪いとき、相談したいことがあるときはこの限りではありません。

◇妊婦健診で行なうこと

- ・検査（尿と血圧は毎回、その他血液検査など）
- ・計測（体重、腹囲）
- ・診察
- ・相談、保健指導（必要なとき）

こんなときは早めに受診しましょう！

・出血がある ・下腹部が痛い ・おりものが多い ・むくみがひどい

これらの症状がみられたら、何か問題が起こっている可能性があります。妊婦健診の予定日でなくても、受診して異常の有無を確かめましょう。

出産の場所を決める

出産予定日が決まったら、早めに出産の場所を決めましょう。外国人の場合、日本で出産するか、国に帰って出産するかの2通りが考えられます。

◇日本で出産する場合

（よい点）同じ病院で継続して診察を受けるため、問題が起こっても早めに発見することができる。

病院などで、出産後も助け合える友だちができる。

（悪い点）日本語のコミュニケーションができないと、問題があったときに伝えるのがむずかしい。

◇出身国で出産する場合

（よい点）母親や親戚などが近くにいるので、頼りにすることができる。

（悪い点）長距離の移動をしなければならないため、リスクが大きい。

安静が必要になった場合、国に帰ることができなくなるおそれがある。

出身国から母親の呼び寄せができることもあります。その場合、ビザを申請しなければならないことがあるので、早めに準備を始める必要があります。

*ビザが必要かどうかは入国管理局などで確認しましょう。

地域で受けられるサービス

住んでいる市町村ごとに、母子保健に関するサービスが提供されています。ほとんどの場合無料ですが、外国語に対応しているところはほとんどありません。日本語がわかる人に頼むなどして問い合わせをしましょう。

◇母親学級（両親学級）

- ・妊娠中の過ごし方や出産の流れ、赤ちゃんのおふろの入れ方などを学ぶことができます。

- 到24周是4周一次
- 从24周到36周是2周一次
- 36周以后是一周一次
- * 身体不好时，想咨询的时候不受此限制。

◇孕妇健康检查的项目

- 检查（尿和血压时每次，其他的血液检查等）
- 计量测定（体重，腹围）
- 诊察
- 咨询，保健指导（必要时）

这样的時候尽早接受检查吧

· 出血 · 下腹疼痛 · 白带增多 · 浮肿严重

如果出现以上的症状，有可能发生了某种问题。即使不是孕妇健康检查预定日，接受检查确认有无异常吧。

决定分娩的场所

生孩子的预定日一旦定了，尽早决定生孩子的场所吧。外国人的场合，可以考虑在日本还是回国生孩子这两种办法。

◇在日本生孩子的的场合

（利处）可以在同一医院连续接受检查，发生了问题可以尽早发现。在医院等，可以交到分娩后互相帮助的朋友。

（弊处）不能进行日语的交流，发生问题时传达上困难。

◇在出生地国家分娩的场合

（利处）因为母亲和亲戚等在附近，能作为依靠。

（弊处）因为必须要长途距离的移动，有大的风险。

需要安静的场合，有可能不能回国。

可以邀请出生地国家的母亲来日本。这时因必须申请签证，有必要尽早准备。

* 是否需要签证请向入国管理局确认。

在地方可以接受的服务

所住的各市区村提供有关母子健康保健的服务。几乎都是免费的，但是几乎没有外国语对应的。请向懂得日语的人打听询问。

◇母亲学习班（父母学习班）

- 怀孕中的过日子方法和生孩子的过程，可以学习给婴儿洗澡的方法等。

- ・ 出産予定日の近い人が集団で受けます。子どもの父親もいっしょに受けられることがあります。

◇訪問指導

- ・ 助産師や保健師に家に来てもらって、妊娠や出産についての相談をすることができます。
- ・ 詳しくは市町村役場に問い合わせてください。

● 出産

日本でのシステム

◇入院

- ・ 入院期間は出産後1週間くらいのところが一般的です。
- ・ クリニックの場合ほとんどが個室ですが、大きな病院の場合2～4人部屋のこともあります。
- ・ 赤ちゃんと同じ部屋の場合と、別々の場合があります。
- ・ 入院中に、産後の過ごし方や赤ちゃんのおふろの入れ方の指導を受けます。

◇費用

- ・ 1回の出産にかかる入院費は40万円～50万円くらいが一般的です。
- ・ 加入している公的保険によって、「出産育児一時金」が支払われます。

入院～出産の流れ

陣痛が10分おきに始まった時点で分娩開始と判断します。分娩にかかる時間は、平均すると初めての場合約12時間、2回目以降で6～8時間です。ただし個人差があります。

1) 病院に連絡

- ・ 陣痛が始まるか、破水が起こった場合病院に電話して入院します。
- ・ 初めて出産する場合10分の陣痛、2回目以降の場合10～15分ごとの陣痛が一応の目安です。

2) 診察

- ・ 赤ちゃんの心拍数や子宮の状態を確認します。
- ・ 病院によっては、入院時に浣腸をすることがあります。

3) 分娩監視装置による観察

- ・ 「陣痛室」という部屋で待機をします。そのとき、胎児心拍と陣痛を継続的に測定します。

4) 分娩室への移動

- ・ 子宮口が十分(10cmくらい)開いて、出産の準備ができたら分娩室に移動します。病室で出産できる施設もあります。
- ・ 家族が立ち会うことができる場合もあります。

5) 出産

- ・ 分娩台の上で仰向けになって出産するのが一般的です。
- ・ 万一にそなえて点滴注射をします。
- ・ 出産後は、問題がなければ約1～2時間で病室に戻ります。

· 离生孩子的预定日近的人集体参加，也有孩子的父亲一起参加的。

◇访问指导

· 助产护士和保健护士来到家，可以咨询有关怀孕和分娩的事。

· 请向市区村政府询问详细。

●分娩

日本的制度

◇住院

· 住院期间一般是分娩后一周左右。

· 诊所几乎是个人病房，大的医院的场合有2～4人的房间。

· 有和婴儿一起住的房间的场合，也有不一起的场合。

· 住院期间，接受产后的过日子方法和给婴儿洗澡的方法的指导。

◇费用

· 一次生孩子所需住院费用一般是40万～50万日元。

· 根据加入的公共保险不同，可以领取“生育养育孩子一次性补助”。

住院～生孩子的过程

阵痛开始是每十分钟一次的时候被判定是分娩开始。

1) 联系医院

· 阵痛开始了，破水发生时给医院打电话联系住院。

· 初产的场合每10分钟的阵痛，第二次以后生孩子的场合每10～15分钟的阵痛也可以作为标准。

2) 诊察

· 确认胎儿的心脏跳动次数和子宫的状态。

· 根据不同的医院，有可能住院时灌肠。

3) 根据分娩监视装置观察。

· 在所谓阵痛室等候。这时，继续测定胎儿的心脏跳动次数和阵痛。

4) 移往分娩室

· 子宫口十分张开了（10cm左右），准备好分娩时就往分娩室移动。有的设施也有在病室可以分娩的。

· 有的场合可以让家人一起参与。

5) 分娩

· 一般是仰卧在分娩台上分娩。

· 为防止万一有点滴和注射。

· 生完孩子以后，如果没有问题，大概1～2小时回到病室。

特別な出産方法

◇帝王切開

日本では、帝王切開を行なうのは医学的に必要があると判断されたときです。自分の希望だけで行なうことは基本的にはできません。

◇無痛分娩

出産時に麻酔を使う無痛分娩は、病院によって実施しているところもありますが、日本ではあまり一般的ではありません。

●子育て

子育てに関するサービスは市町村によってちがいますので、詳しくはお住まいの市町村の保健師に尋ねてください。

出生に関する手続き

◇出生届（全員が必要です）

- ・生後14日以内に、住んでいる市町村役場に提出します。
- ・用紙は出産した病院で準備してもらうのが一般的です。
日本国籍でない子どもの場合、以下の手続きが必要です。

◇パスポート

- ・できるだけ早い時期に、在日大使館または領事館に申請します。

◇在留資格申請

- ・生後30日以内に、入国管理局に申請します。

◇外国人登録

- ・生後60日以内に、入国管理局に申請します。

乳幼児健診

- ・生後1ヶ月くらいで、赤ちゃんの初めての健診があります。これは出産した病院で受けることが一般的です。
- ・その後、数ヶ月ごとに健診があります。
- ・市町村によって3回から4回程度、指定の時期に無料で健診を受けることができます。（健診の時期が近づいたらお知らせの手紙が自宅に届きます）
- ・体重や身長などの発育のほか、体の動きやことばの発達などもチェックします。

予防接種

- ・ポリオ、BCG、三種混合（破傷風、ジフテリア、百日ぜき）、麻しん（はしか）、風疹の予防接種は、無料で受けることができます。
- ・予防接種を受けた時期とワクチンの製造番号を母子健康手帳に記録してもらいます。
- ・予防接種のシステムは国によってちがいます。日本では「1種類ずつ」「間隔をあけて」行なうという傾向があります。また接種の時期も、外国に比べると遅めです。

特别的生孩子的方式

◇剖腹产

在日本，剖腹产需要医学方面的必要性的判断时才做。如果只是自己的希望基本上不可以做。

◇無痛分娩 无痛分娩

生孩子时使用麻醉的无痛分娩是根据不同的医院，有的医院施行，但是，在日本是一般不使用的。

●养育孩子

根据不同的市区村关于养育孩子的服务也不同。详情请询问所住地的市区村的保健师。

有关出生的手续

◇出生报告（全员都需要）

- 出生14日以内，到所住市区村政府递交。
- 样式用纸一般是分娩的医院给准备的。

不是日本国籍的孩子，需要办理以下手续。

◇护照

- 尽早驻日大使馆或领事馆办理申请。

◇在留资格申请

- 出生后30日以内，到入国管理局办理申请。

◇外国人登录

- 出生60日以内，到入国管理局办理申请。

婴幼儿健康检查

- 出生后一个月左右，有婴儿的初次健康检查。这一般在分娩的医院接受。
- 之后，有几个月一次的健康检查
- 根据不同的市区村有三次到四次的在指定时期接受的免费健康检查。（健康检查的时期接近时你的邮箱会有通知的邮件）
- 除了体重和身高等发育方面，也测定身体的运动和语言的发育等。

预防针

- 可以免费接受小儿麻痺，BCG，三种混合(破伤风，白喉，百日咳)，麻疹(麻疹)的预防针。
- 请让医生记录在母子健康手册上打预防针的时期和疫苗的制造号码。
- 打预防针的系统根据国家不同。在日本是按「1个种类」和「空开间隔」这样的倾向施行。还有接种的时期，和外国比较的话也是晚一点。

母乳育児

- ・母乳は赤ちゃんの抵抗力をつけるためにとっても役に立ちます。
- ・産後3～4日くらいから本格的に出る人が多いのですが、個人差が非常に大きく、健康だからといってたくさん出るとは限りません。
- ・母乳に関する相談や、母乳がよく出るためのマッサージを行なっている病院もあります。

●子どもと事故

子どもの死亡原因の第1位は『不慮の事故』です。子どもから目を離さないなど、日常生活での配慮が必要です。よく起こる事故の例は、以下のようなものです。

◇窒息

- ・ふとん、タオル、ぬいぐるみなどによる圧迫や、ミルクが気管に入ることなどで起こります。

◇誤飲

- ・たばこ、洗剤、ボタン電池など、直径が3センチ以下のものは飲み込む可能性があります。
- ・鼻や耳にいろいろなもの（ピーナツやパチンコ玉など）をつめる事故もあります。

◇水におぼれる

- ・お風呂で起こることが多いです。
- ・ちょっと目を離したすきに洗面器に顔をつけるだけでもおぼれることがあります。

◇やけど

- ・熱湯や揚げ物の油がかかっておこります。
- ・すべり台での摩擦により、化学繊維の洋服が溶けてやけどをすることも 있습니다。

コラム：出産・子育てに関する日本独特の習慣

日本には、出産や子育てに関して独特の習慣があります。必ずすべて守らなければならないわけではないので、家族と話し合っとうどうするか決めましょう。

- ・**腹帯** はらおび 妊娠5ヶ月ごろから、安全なお産を願っておなかに巻く布。犬は安産なのでそれにあやかって「戌の日」いぬに巻くとよいとされています。
- ・**産湯** うぶゆ 生まれてすぐにお風呂に入れること。施設によって行なわないところもあります。
- ・**臍帯** さいたい（へそのお）を渡す
赤ちゃんの「へそのお」は生後4～5日で取れますが、とれた「へそのお」は記念に箱に入れて渡してくれます。
- ・**お宮参り** みやまい 日本の神道にもとづいた習慣です。生まれて1ヶ月くらいで、神社に行き、無事に成長することを祈ってもらいます。男の子は「大」、女の子は「小」という字をおでこに書くのが特徴です。

母乳养育孩子

- 母乳为了提高小宝宝的抵抗力非常有用。
- 从产后3～4日左右真正地分泌出母乳的人多,不过,虽说个人差别非常大,不一定因为健康就分泌很多。
- 也有施行有关母乳方面的咨询以及为了母乳很好地分泌而施行按摩的医院。

●孩子和事故

孩子的死亡原因的第1位是『意外事故』。孩子不能离开你的视线等等,需要日常生活的关怀。经常发生的事故的例子,象以下一样的。

◇窒息

- 由于被子,毛巾,布娃娃等的压迫,还有发生牛奶进入气管的事故等。

◇误饮

- 香烟,洗涤剂,按钮电池等,直径3厘米以下的东西有咽下的可能性。
- 鼻子和耳朵也有塞入各种各样的东西(花生和扒金宫玉石等)的事故。

◇溺水

- 在洗澡时较多发生。
- 孩子稍微离开你的视线,光是把脸浸入脸盆也有可能溺水。

◇烧伤

- 溅上热水和油炸食品的油时发生。
- 由于在滑梯的摩擦,也有化学纤维的衣服熔化烧伤的事。

专栏:有关生孩子·育儿的日本独特的习惯

在日本,存在有关生孩子和育儿独特的习惯。因为并不是必须一定全部遵守,与家人商谈怎样做决定吧。

· 围腰子(Hara obi)

是从妊娠5个月左右开始,寄于安全生孩子的愿望在肚子上缠的布。因为狗是顺产,所以与这相似在「戌(狗)的日」时缠上被认为会生孩子顺利。

· 新生儿第一次洗澡(Ubu-yu)

出生后马上能洗澡的事。也有的地方设施不施行这个。

· 交付脐带(Sai-tai)

小宝宝的「肚脐」在出生后4-5日去掉,不过,去掉了的「肚脐」为了纪念放到盒子里交付给你。

· 参拜神社(Omiya-mairi) 是基于日本的神道的习惯。出生后1个月左右,去神社请求祈愿能保佑平安地成长。男孩子在额头上写上「大」,女孩子写上「小」的字是它的特征。

第4部 感染症

●感染症とは

感染のもとになる病原体（細菌やウイルス）などが、人間や動物の身体を媒介して増えることを、「感染する」といいます。本来、人間の身体には抵抗力があるので、感染してもすぐに症状があらわれるとは限りません。ただし、この状態でも人に病原体をうつす可能性はあります。

体力が落ちていたり、同時にはかの病気にかかったりすると、病原体の力がその人の抵抗力を超えてしまい、熱が上がったり、咳が出るなどの症状がみられたりします。このことを「発症する」といいます。

現代では、交通機関の発達により、人やものと同時に病原体も地球上を広く移動するため、これまで日本には存在しなかった感染症もみられるようになりました。

出身国やこれまで滞在したことのある国には、どんな感染症があるか知っておくと役にたつことがあるかもしれません。

コラム：感染症よりこわいもの

感染症自体、健康に害をおよぼすおそれがありますが、それよりもっと深刻な問題は、情報不足から来る偏見や差別です。またマスコミによる報道が人々の不安をあおり、必要のないパニック状態をひきおこすこともあります。うわさ話にまどわされず、正確な情報を集めて冷静に対応するようにしましょう。

感染の原因となるもの：病原体

病原体にはいろんな種類があり、それぞれに適切な予防や治療をしないと、かえって症状が悪くなることがあります。

◇細菌 bacterium

- ・0.1～3.0 μm （マイクロメートル：1mの100万分の1）の大きさをもつ微生物。
 - ・温度と湿度が高い環境を好みます。夏に食中毒が多いのは、細菌が増えやすいからです。
 - ・すべての細菌が害になるわけではなく、体内の環境を整えてくれるものもあります。
- [例] ブドウ球菌、レンサ球菌、大腸菌（O-157など）、結核菌、乳酸菌など

◇ウイルス virus

- ・20～450nm（ナノメートル：1mの10億分の1）の大きさをもつ非常に小さな物体。
 - ・ウイルスが増えるためには、必ず生きた細胞が必要です。
 - ・比較的低温で乾燥した環境を好みます。
- [例] インフルエンザウイルス、肝炎ウイルス、麻疹（はしか）ウイルス、エイズウイルスなど。

第四部分 感染症

● 所谓感染症

成为感染的源头的病原体(细菌和病毒)等利用人和动物的身体繁殖增加,这称做「感染」。本来,因为在人的身体里有抵抗力,即使感染上了也不一定马上出现症状。但是,这种状态也有传染给他人病原体的可能性。

体力下降,或同时患另外的病的时候,病原体的力量超过了本人的抵抗力,发现有体温上升,出现咳嗽等症状。这称做「发病」。

由于现代交通机关的发达,人和东西,同时病原体也在地球上广泛地移动,到现在为止在日本没存在过的感染症也变得出现了。

对于你的出生国和曾经逗留过的国家,预先知道有怎样的感染症的话说不定有帮助。

专栏: 比感染症更可怕的东西

感染症本身,有给健康带来危害的可能,不过,比这个更严重的问题是信息不足带来的偏见和差异。还有由于宣传媒体的报道引发人们的不安,引起没有必要的恐慌状态的事。不迷惑于谣言,收集正确的信息来冷静地对应吧。

引起感染的原因: 病原体

病原体有各种各样的种类,如不进行各自恰当的预防和治疗,可能导致症状恶化。

◇ 细菌 bacterium

- 0.1 ~ 3.0 μ m (微米:1m的100万分之一)大小的微生物。
- 喜好高温和高湿度的环境。夏天食物中毒多的原因是细菌容易增加。
- 也并不是全部的细菌都有危害,也有整好体内环境的東西。

[例子] 葡萄球菌,链球菌,大肠菌(O-157等),结核菌,乳酸菌等

◇ 病毒 virus

- 20 ~ 450nm(纳米:1m的10亿分之一)大小的非常小的物体。
- 病毒为了增加,必定需要活的细胞。
- 比较喜欢低温干燥的环境。

[例子] 流行性感冒病毒,肝炎病毒,麻疹(麻疹)病毒,艾滋病病毒等。

◇真菌 fungi

- ・カビ、酵母、キノコ類の総称。
 - ・胞子が皮膚の表面や体内で増えることにより症状を引き起こします。
 - ・人から人に感染することはほとんどありません。
- [例] 白癬菌（水虫、たむし）、カンジダなど

◇その他

クラミジア、ぎょう虫など、さまざまなものがあります。

感染の経路と感染予防方法

病原体の種類によって、さまざまな感染経路があります。

◇口からの感染

- ・病原体が混入した食物や水などを口にしたり、汚れた手で触れたものを食べたりすることによって胃や腸などに感染します。
- [例] コレラ、赤痢、O-157など。
- [予防方法]
- ・生鮮食品は新鮮なものを使い、なるべく早く使い切るようにしましょう。一度ナイフで切った食品は菌のついていいる可能性が高いので、特に夏場ではあまり保存ができないと考えてください。
 - ・必要に応じて食品は十分加熱しましょう。
 - ・日本の水道水は、消毒がゆきとどいているので、そのまま飲んでも基本的に問題はありません（ただし、蛇口から出したらすぐに飲んでください）。

◇気道からの感染（気道とは空気の通る道のことです）

- ・感染者の咳、病原体のついたホコリ、汚染されたエアコンを通った空気などを吸い込むことによってのどや気管支などから感染します。

[例] インフルエンザ、結核、レジオネラ菌感染症など。

[予防方法]

- ・うがい、手洗いは体についた病原体を洗い流し、感染予防に高い効果があります。
- ・エアコンのフィルターが汚れているとそこから感染することもあります。半年に1度くらい、フィルターのそうじをしましょう。

*感染している人は、他の人にうつさないよう、外出時にはマスクを着けてください。

◇血液（傷口）からの感染

- ・感染者の血液が傷口などに直接ふれたり、注射針やカミソリなどを使いまわしすることで、感染した血液が体内に入って感染します。

[例] B型肝炎、C型肝炎、エイズなど。

◇真菌 fungi

- 霉菌，酵母，蘑菇类的总称。
- 孢子在皮肤表面和体内通过繁殖增多引起症状。
- 大多没有从人感染给人的。

[例子] 头癣菌(脚癣，顽癣)，念珠菌等

◇其他

有奥姆病菌和饶虫等各种各样的东西。

感染的途径和预防感染的方法

根据病原体的不同，有各种各样的感染途径。

◇来自口的感染

- 由于吃了混入了病原体的食物和水，或吃了用脏的手摸的东西等而导致胃和肠的感染等。

[例子] 霍乱，赤痢，O-157等。

[预防方法]

- 生鲜食品应使用新鲜的东西，尽量早点儿用完。用刀切了一次的食品因为菌附有的可能性高，特别是夏季，请认为不太可能保存。
- 根据必要充分地加热食品吧。
- 因为日本的自来水消毒周到，就那样喝基本没有问题(但是从水龙头出来的水请马上喝)。

◇来自呼吸道的感染(呼吸道是指空气通过的通道)

- 感染者的咳嗽，附有病原体的尘埃，吸入通过被污染了的空调的空气等原因导致从喉咙和气管等开始感染。

[例子] 流行性感，结核，军团杆菌感染症等。

[预防方法]

- 含漱，洗手能冲洗掉附有的病原体，有高效预防感染的效果。
- 也有空调过滤器脏的话，从那里感染的情况。每半年一次打扫过滤器吧。

* 感染了的人，为了不传染其他的人，请外出的时候戴口罩。

◇来自血液(伤口)的感染

- 感染者的血液直接碰到伤口等，由于反复使用注射针头和剃刀等，感染了的血液进入体内而感染。

[例子] 乙型肝炎，丙型肝炎，艾滋病等。

[予防方法]

- ・ 傷のある手で血液に直接さわらないこと。ゴミなどに不用意に手を突っ込んだことで刃物に当たって感染することもあります。
- ・ カミソリなど直接肌に触れる刃物は人と共有しないこと。

◇経皮・経粘膜感染

- ・ 感染者との直接的または間接的な接触によって感染します。
- ・ 性行為により感染するものを特に性行為感染症と呼びます。

[例] 化膿性皮膚炎、梅毒、クラミジア、エイズなど。

[予防方法]

- ・ 特に性感染症の予防として、コンドームの使用は避妊の有無にかかわらず効果が期待できます。

◇垂直（母子）感染

- ・ 母体から胎児または新生児に感染します。
- ・ 胎盤を通して感染するもの、出産時に感染するもの、母乳を与えることで感染するものなどがあります。

[例] 先天性風疹症候群（胎盤からの感染）、新生児髄膜炎（出産時の感染）、成人T細胞白血病（母乳からの感染）など。

[予防方法]

- ・ 出産時の感染を予防するために、妊娠32週ころの健診で細菌検査をします。もし細菌が発見された場合、出産の時期に合わせて抗生物質による治療を行ないます。
- ・ 母乳から感染するものの場合、粉ミルクによる哺乳を行ないます。

コラム：なぜインフルエンザ予防に手洗いやアルコール消毒がいいの？

インフルエンザウイルスは、脂質でできた膜でおおわれています。手洗いのときに使う石けんやアルコールには脂質を溶かすはたらきがあり、ウイルスをこわしてしまうため、感染予防に効果があるのです。洗剤を使うと油污れが落ちるのと同じ原理です。

よくみられる感染症

日常生活で、比較的好く見られる感染症をかたんに紹介します。思い当たる症状があれば、早めに病院を受診しましょう。

◇ブドウ球菌感染症

ブドウ球菌は、健康な人の身体にもみられます。けがをしたり、虫刺されのあとなどをかいたりして皮膚に傷がつくと、そこから細菌が侵入して感染します。抗生物質を使って治療します。

[预防方法]

- 受伤的手不直接接触血液。也有由于不注意伸手触摸垃圾等时碰到刀而感染的事。
- 剃刀等直接触到皮肤的刀具与人不共有。

◇经由皮肤和粘膜的感染

- 和感染者的直接或间接的接触感染。
- 特别称由于性行为的感染为性行为感染症。

[例子] 化脓性皮炎, 梅毒, 奥姆病菌, 艾滋病等。

[预防方法]

- 作为特别的性传播疾病的预防, 不管有无避孕目的, 能期待避孕套的使用效果。

◇垂直(母子)感染

- 通过母体感染给胎儿或新生儿。
- 有通过胎盘感染的, 生孩子的时候感染的, 由于喂母乳而感染的等。

[例子] 先天性风疹综合症(胎盘的感染), 新生儿脑膜炎(生孩子的时候的感染), 来自成人T细胞白血病(母乳的感染)等。

[预防方法]

- 为了预防生孩子的时候的感染, 妊娠32周左右的健康体检时检验细菌。如果发现了细菌, 配合生孩子的时期进行抗菌素的治疗。
- 从母乳感染的情况, 施行由奶粉的哺乳。

专栏: 为何预防流行性感冒洗手和酒精消毒好?

流行性感冒病毒, 用类脂体做的膜盖住。在洗手的时候使用的肥皂和酒精有溶化类脂体的作用, 破坏了病毒, 预防感染有效果。和使用洗涤剂时油污移掉下是同样原理。

经常发现的感染症

简单地介绍在日常生活中比较经常能看到的感染症。如果想起有的症状, 尽早在医院受诊吧。

◇葡萄球菌感染

葡萄球菌在健康的人的身体中也能看到。受伤, 被虫刺以后抓痒等皮肤有伤的话, 从那里细菌侵入感染。使用抗菌素治疗。

◇レンサ球菌感染症

のどにもっとも多く感染し、のどが腫れたり発熱したりします。子どもに多い「猩紅熱（しょうこうねつ）」はレンサ球菌が毒素を出すことによっておこるものです。抗生物質を使って治療します。

◇インフルエンザ

ウイルスの型によりA、B、Cの3つの型があります。このうちA型は、しばしば形を変えるため、免疫のない人々に一気に感染し、大流行をおこすことがあります（これを「パンデミック」といいます）。主な症状は急な発熱（39℃以上）、悪寒、関節痛などで、重症化すると肺炎や脳症を引き起こし、死亡することもあります。発症してすぐは抗インフルエンザ薬が効果的です。

◇O-157感染症

O-157とは大腸菌の一種で、菌で汚染された食品から経口感染することが一般的です。毒素を出して腸を破壊するため、激しい腹痛や下痢、血便などの症状があります。熱に弱いので食品はよく加熱してから食べることでかなり予防ができます。

◇カンジダ症

カンジダとはカビの一種で、人の口の中や膣などに住んでいます。疲れなどで抵抗力がおちたり、抗生物質の使用で体内の菌のバランスがくずれたりすると、必要以上にカンジダが増えてかゆみや炎症を起こします。小さい子どもや妊婦に時々みられます。

◇水虫（足白癬）

白癬というカビの一種が足の皮膚で増えることによって発症します。湿度の高いところを好み、温泉などの足ふきマットからうつることもあります。抗真菌薬を使って治療します。

日本にはない感染症

感染症はもともと地域性が強く、日本ではなじみの少ないものもあります。外国でこれらの感染症にかかった場合、診断が遅れたり、治療薬の確保に時間がかかったりすることがあります。渡航直後に発熱などの症状がみられたら、必ず病院でそのことを告げるようにしてください。

[例] マラリア、デング熱など

◇链球菌感染症

最常感染喉咙，喉咙肿发热。孩子多发的「猩红热」是通过链球菌排出的毒素而发病。使用抗菌素治疗。

◇流行性感冒

根据病毒的形式有A, B, C的3个形式。其中A型，屡次改变形式，没有免疫的人们有一口气感染的，引起大流行(称为潘地米库)。主要的症状有突然的发热(39℃以上)，发冷，关节痛等，重病化可引起肺炎和脑症，有死亡的事。发病马上服用抗流行性感冒药有效。

◇O-157感染症

O-157是大肠菌的一种，一般是由于用了被菌污染了的食品经口途径感染。排出毒素破坏肠子，有激烈的腹痛和腹泻，血便等的症状。因为对热度弱，所以食品很好地加热之后再吃能相当好地预防。

◇念珠菌症

念珠菌是霉菌的一种，在人的口和阴道等生存。由于疲劳等抵抗力下降，或抗菌素的使用使体内菌的平衡毁坏的话，引起念珠菌增加到必要量以上导致瘙痒和炎症。小的孩子和孕妇时常发现。

◇脚癣(脚头癣)

头癣是霉菌的一种，通过脚的皮肤繁殖增加而发病。喜欢湿度高的地方，有从温泉传染的。使用抗真菌药治疗。

日本没有的感染症

感染症是地区性很强的，也有在日本少见的感染症。如果在外国患了这样的感染症，或者诊断推迟了，或者治疗药的确要花费时间等。如果出国紧接之后观察到发热等的症状，一定在医院请告知医生。

[例子] 疟疾，登革热等

第5部 事故

●まず、行なうこと～応急処置と通報

交通事故や水辺など、身の回りには危険がたくさんあります。家の中でもちょっとした油断から思わぬ事故を起こすこともあります。

事故の現場では、何よりもまず救急処置が必要です。心臓が止まってから約3分で50%、呼吸が止まってから約10分で50%の人が亡くなるといわれています。そこで同時に、救急車を呼ぶ必要があります。現場にいる人で協力しあって行動しましょう。

ポイント

- ・早い通報：落ち着いて、はっきりと119番に電話する
- ・早い応急手当：救急車の到着前に応急手当を行なう

けが人が発生したときの対応

まず、意識があるかどうか確かめます。肩をたたいて、耳元で「大丈夫ですか」と声をかけます。

無理に体をゆすったり、たたいたりしないようにしましょう。

(意識がある場合)

- ・周囲の人と協力して、119番に通報します。

(意識がない場合)

- ・できるだけまわりの人を呼び止めて手助けを頼みます。
- ・周囲の人と協力して、119番に通報します。
- ・呼吸をしているかどうか確かめます。同時に、舌が気道をふさがないように、仰向けにしてあごを引き上げます(図1)。
- ・心臓マッサージ(図2)と人工呼吸(図3)をします。

心臓マッサージは1分間に100回程度のリズムで、30回ごとに人工呼吸を2回の割合で行ないます。



図1 気道の確保



図2 心臓マッサージ



図3 人工呼吸

コラム：命を救うAED～誰にでもできる救命処置

AED(自動体外式除細動器)とは、心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。救急隊が到着するまでに使用することで、救命率を大幅に上げることができます。

駅や公民館、学校、スポーツクラブなど多くの人が集まる場所に設置されています。医師でなくても使用でき、市民向けの講習会も開催されています。

第五部分 事故

● 首先进行的事～应急措施

交通事故和水边等附近有很多危险。也有家中的一点疏忽大意引起意外事故的。

在事故的现场，比什么都重要的是首先需要急救处理。一般认为心脏停止之后约3分的50%的人，呼吸停止之后约10分钟的50%的人死亡。在那同时，需要叫来救护车。在现场的人互相协助行动吧。

要点

- 尽早通报: 沉稳，清楚地给119号打电话
- 尽快急救: 在救护车到达之前进行急救

发现受伤了的人的时候的对应

首先，确认是不是有意识。拍肩膀，在耳边打招呼说「不要紧吗」。

不要勉强摇晃或敲打身体。

(如果有意识的情况)

- 和周围的人配合，打电话119通报。

(没有意识的情况)

- 尽可能招呼周围的人帮助。
- 确认是不是在呼吸着。同时，使舌头不要挡住呼吸道，使仰卧并提升下巴(图1)。
- 做心脏按摩(图2)和人工呼吸(图3)。
- 心脏按摩1分钟以100次左右的韵律，每30回以2次的比例进行人工呼吸。



图1 呼吸道的确保



图2 心脏按摩



图3 人工呼吸

专栏: 救助生命的AED～是谁也会的救命处理

(自动体外式除颤器)是对成了失去心脏痉挛流血液的泵功能的状态(心室颤动)的心脏给予电休克，使心脏回到正常韵律状态的医疗机器。急救队到达之前使用能大幅提高救命率。

设置在车站和公民馆，学校，体育俱乐部等许多人汇集的地方。即使不是医生也能使用，也召开针对市民的讲习会。

●交通事故

万一事故にあったり、事故を起こしたりしたら、けが人の救護を最優先し、その場でかならず警察（電話：110番）に連絡をしましょう。示談とって、その場でお金の受け渡しをして解決してしまうと、後になって思わぬ症状が出てきた場合にどうすることもできません。

また、自転車も車両として扱われますので、事故の場合は車に準じた対応が必要です。

こんな交通事故が多い！

◇出会い頭の衝突

交差点で最も多い事故パターンで、特に信号機のない交差点で多くみられます。

「ほとんど車の通らないところだから」、「いつも止まらなくても大丈夫だから」といった思い込みのため、一時停止をせずに交差点に進入することが大きな原因と考えられます。

◇追突

前の車が赤信号で止まっていたり、交差点を曲がるために一時停止をしていたりするとき、うしろからぶつかるものです。わき見運転等で注意がそれているときに起こりがちです。

◇右折時衝突

右折をしようとしているときに、対向車線をまっすぐ進んでくる車と衝突します。対向車線に右折しようとする車が止まっていて、そのために見えないところから車が出てきた場合によく起こります。

交通事故にあった（起こした）場合の行動

1. けがの確認

被害者がけがをしていないかすぐに確認し、必要があれば救急車を呼びます（電話：119番）。

2. 周囲に知らせる

事故が起こったことをまわりにいる人に知らせます。また、新たな事故を引き起こさないように、三角表示板などを立てて他の車が事故現場に近づかないようにします。

3. 警察へ連絡

警察（電話：110番）に連絡します。警察が到着したら、事故の現場を確認してもらいます。このときの情報は、あとで事故証明書を作成するときに利用します。

4. お互いの確認

相手の住所、氏名、電話番号、車のナンバーなどを確認します。

5. 保険会社に連絡（自賠責保険・任意保険それぞれに）

その場で連絡をしないと、保険金が支払われなくなる場合があります。任意保険に入っている場合、保険会社が事故後のアドバイスや、被害者との話し合いを引き受けてくれます。

6. 病院に行く（必要時）

そのときは何でもないとあっても、あとで思わぬ症状が出てくる場合があります。また、事故の相手や保険会社に治療費などを請求するときには診断書が必要です。

● 交通事故

如果万一遇到事故，或发生事故，最优先的是救护受伤的人，在那个场合一定联络警察(电话:110号)吧。如果决定谈和，在那个场合交接钱解决了的话，到以后出现了意外的症状就没有办法了。

还有，因为自行车也作为车辆处理，发生事故时需要按照车辆来对应。

这样的交通事故多！

◇ 头碰头冲撞

是交叉路口最多的事故类型，特别是在没有信号的交叉路口发生很多。

因为过度深信「几乎所有的车都不通过」，「平时即使不停也不要紧」，在进入交叉路口时不临时停车是重要的原因。

◇ 追突

前面的车因为红灯停着，或为了在交叉路口拐弯而临时停车时，从后面冲撞的类型。驾驶时往别处看等注意涣散的时候往往发生。

◇ 向右拐的时候冲撞

打算向右拐的时候，与在对行车线上直行的车撞上。对行车线上停着打算向右拐的车，为此从看不见的地方出来了车的情况下很容易发生。

遇到了交通事故情况下的行动

1. 受伤の確認

马上确认受害者有没有受伤，如果有必要叫来救护车(电话:119号)。

2. 告知周围的人

告知周围的人发生了的事故。同时，为了不引起新的事故，立起三角表示板等使其他的车不靠近事故现场。

3. 联络警察

联络警察(电话:110号)。如果到了，请警察确认事故的现场。这个时候的信息，会在以后制作事故证明书的时候利用。

4. 彼此确认

确认对方的地址，姓名，电话号码，车的号码等。

5. 联络保险公司(自赔责保险·随意保险各自联系)

在那个场合如果不联络，保险金有可能不被支付。如果加入了随意保险，保险公司会担任事故后的劝告，和受害者的协商。

6. 去医院(必要时)

那个时候想算不了什么，之后有可能出现意外的症状。还有，向事故的对方和保险公司申请治疗费等的时候需要诊断书。

交通事故によるけがの場合の医療費

交通事故の場合、被害者の治療にかかる費用は、加害者の加入している自賠責保険に請求されます。被害者の一部負担金はありません。健康保険等の使用には別途手続きが必要です。加害者がわからないひき逃げ事故や、加害者が保険に加入していない場合は、国（国土交通省）が医療費を支払ってくれる制度があります。ただし、被害者に過失がある場合は減額されることがあります。

チャイルドシートについて

子どもを自動車に乗せるときはチャイルドシートに座らせることが義務付けられています。事故の場合、チャイルドシートを着けていない子どもは車外に放り出され、死亡する危険性が非常に高くなります。

チャイルドシートはカー用品店やホームセンターなどで購入できます。年齢や体格に合わせていろんな種類がありますので、できれば試乗してから買うようにしましょう。

コラム：交通ルールあれこれ

交通事情や事故の発生などに応じて、交通ルールは改正されます。比較的新しいものを紹介します。

- ・携帯電話で会話やメールをしながらの運転

自動車、自転車ともに禁止されています。

- ・シートベルトの着用

すべての座席で着用義務があります。タクシーやバス*に乗るときもつけましょう。

*シートベルトがある場合

- ・飲酒運転

自分で酔っていないと思っても、呼気検査でアルコールがみつかった場合は、飲酒運転と扱われ、非常に高額な罰金を払わなければなりません。また飲酒運転で事故を起こすと通常の交通事故よりもはるかに厳しい処分となります。自転車でも飲酒運転は違反です。

コラム：自賠責保険と任意保険

自賠責保険は強制保険ともいい、自動車やバイクを運転していて他人を死傷させた場合の治療費や慰謝料などを支払うために加入します。車などを壊した場合の修理代などは支払われません。

一方、任意保険は、自賠責保険だけではカバーできない賠償のための保険です。テレビなどでCMをしているのは、こちらの方です。加入は任意ですが、万一にそなえて加入しておくことをおすすめします。保険料は加入者の年齢やこれまでの運転歴、補償内容などに応じて変わります。

また、自転車事故の場合にも適用されることがありますが、自動車事故のように保険制度が整っていません。くわしくは自転車販売店などで確認してください。

由于交通事故受伤的情况的医疗费

发生交通事故时，受害者的治疗费用是向加害者加入的自赔责保险申请。没有受害者的一部分负担金。健康保险等的使用需要另外手续。

加害者不明的逃跑事故和加害者没加入保险的情况下，有国家(国土交通省)支付医疗费的制度。但是如果受害者有过失的情况下会被减额。

关于儿童安全坐垫

在汽车里有孩子的时候，在儿童安全坐垫上坐被规定为义务。发生事故时，没坐在儿童安全坐垫上的孩子被车摔出，死亡的危险性变得非常高。

儿童安全坐垫在车辆用品店和家用品中心等能购买到。按使用年龄和体格有各种各样的种类，如果能试乘的话试乘之后买吧。

专栏: 交通规则诸项

根据交通情况和事故的发生等，交通规则会被修改。在这介绍一些比较新的东西。

- 一边打手机，发短信一边驾驶汽车，汽车和自行车都禁止。

- 座椅安全带的使用

全部的座位有使用安全带的义务。乘坐出租车和巴士*的时候也使用吧。

* 有安全带的情况

- 酒后开车

酒后开车即使认为自己没醉，用呼气检验发现酒精的情况下，按酒后开车处理，必须支付非常高额的罚款。还有，酒后开车引起事故的话比通常的交通事故处分更加严厉。自行车酒后驾车也是违反规则的。

专栏: 自赔责保险与任意保险

自赔责保险可以称做强制保险，在驾驶汽车和摩托车造成他人死伤的情况下，为了支付治疗费和赔偿费等而加入的。如果是车坏了的修理费等不被支付。

另一方面，随意保险是自赔责保险不能填补的赔偿保险。电视等做的广告就是这个保险。加入是任意的,不过，为了预备万一推荐预先加入。保险费按照加入者的年龄和到现在为止的驾驶经历，补偿内容等变动。

同时，自行车发生事故时也有被适用于保险的,不过，不象汽车事故那样保险制度完备。请在自行车销售店等确认详细。

● 仕事中の事故（労働災害）

仕事に関連するけがや病気の場合、労働災害といって、国籍や在留資格にかかわらず、いろいろな補償を受けることができます。正社員だけでなく、パートタイマーやアルバイトにも適用されます。

補償を受けるためには、本人または事業主が労働基準監督署に申請しなければなりません。

労働災害の対象となるもの

仕事に関連した原因で、以下のようなものが労働災害の対象になります。

・けがをした場合 ・病気になった場合 ・障害が残った場合 ・死亡した場合

仕事場だけでなく通勤途中や出張先などでも適用される可能性があります。

最近問題になっている、「うつ」や「過労死」は、仕事との因果関係が証明される必要があります。

給付の種類

労働災害と認定されれば、いろいろな補償を受けることができます。

◇本人に対するもの

りょうよう ほしょうきゅうふ
・療養補償 給付

労災指定の病院の場合は、無料で治療を受けることができます。そうでない病院の場合は、いったん現金で治療費を支払い、後で相当分の金額が支給されます。

きゅうぎょう ほしょうきゅうふ
・休業補償 給付

労働災害のため仕事に行けなくなり、その間給与の支払いもない場合、給与の60%にあたる金額が給付されます。

しょうがい ほしょうきゅうふ
・障害補償 給付

けがや病気が治っても、障害が残る場合、障害の程度に応じて補償が受けられます。軽い障害の場合は、一時金といって、1回のみ給付になります。

◇家族に対するもの（本人が死亡した場合）

いぞく ほしょうきゅうふ
・遺族補償 給付

労働災害によって死亡した人が家族の生計を担っていた場合、遺族に対して年金または一時金が給付されます。

そうさいりょう
・葬祭料

お葬式を行なうための費用が給付されます。

●工作中的事故(公伤)

与工作关联的伤病的情况，无论国籍和在留资格，是公伤都能得到各种各样的补偿。不仅仅是正式职员，零工和打工也能适用。

为了得到补偿，本人或经营者必须向劳动基准监督署申请。

公伤的对象

与工作关联的原因，象以下一样成为公伤的对象。

· 受伤 · 疾病 · 残留障碍 · 死亡

不仅工作场所，上下班途中和出差地等也有被适用的可能性。

最近成为问题的「忧郁症」和「劳累过度而死」，需要证明与工作的因果关系。

付给补偿的种类

如果被认定是公伤，能接受各种各样的补偿。

◇对本人的

· 付给疗养补偿

在公伤指定的医院的情况下，能免费接受治疗。不是那样医院的情况下，一旦用现金支付治疗费，过后相当份额的金额被返回。

· 付给停止工作的补偿

因公伤的原因变得不能工作，这期间工资没有支付的情况下，也有相当于工资60%的金额被付给。

· 付给障碍补偿

受伤和疾病即使治好了 但是如果残留障碍，按照障碍的程度也能得到补偿。轻的障碍的情况只付给1次补助金。

◇对家族(本人死亡了的情况)

· 付给遗族的补偿

公伤死亡了的人担负家族的生计的情况下，对遗族支付养老金或一次补助金。

· 殡葬和祭祀费用

为了进行葬礼而付给的费用。

第6部 温泉と健康

大分県は日本一の温泉県*で、有名な温泉がたくさんあります。温泉は昔から病気の治療に利用されるなど、健康増進のために優れた効果があります。温泉の効能や効果的な入浴方法を知って、健康に役立てましょう。

* 泉源数、湧出量

温泉の効能

◇温泉の成分による作用

温泉の成分が皮膚から吸収されることにより、肌がきれいになったり、皮膚病などの治療効果が期待できます。

◇温泉につかることによる作用

熱いお湯には身体を刺激し活力を増進させる効果が、ぬるいお湯には疲れをとる効果があります。

また、水圧によるマッサージ効果で、血液の循環を促します。

温泉に入るときのマナー

- ・入る前に、汗や体の汚れをきれいに落としておきましょう。お化粧もできれば落としましょう。
- ・お湯に髪がつかないように、髪の毛の長い人はまとめておきましょう。
- ・タオルなどを浴槽に入れてはいけません。
- ・浴槽内で泳いではいけません。
- ・洗濯や毛染めなどをしてはいけません。
- ・子どもは必ず大人と一緒にはいり、目を離さないようにしましょう。

こういときは温泉に入らないようにしましょう

健康によい温泉も、身体の状態によっては逆効果になることがあります。以下のような場合は温泉の利用を控えましょう。

- ・熱があるとき
- ・感染症にかかっているとき
- ・血圧が高いとき（特に動脈硬化を伴うもの）
- ・重度の糖尿病
- ・重度の心臓病
- ・妊娠初期と後期（特に高温の湯）
- ・関節リウマチの病状進行期
- ・お酒を飲んだ直後

効果的な入浴方法

温泉の効果をよりよく活かすために、以下の点に留意しましょう。

第六部分 温泉和健康

大分县在日本是第一的温泉县*，有很多有名的温泉。温泉从很早以前用于疾病的治疗等，对增进健康有出色的效果。让我们了解温泉的功效和有效的洗澡方法，用来帮助增进健康吧。

* 泉源数，涌出量

温泉的效用

◇温泉的成分的作用

温泉的成分被皮肤吸收，皮肤变得好看，还能期待皮肤病等的治疗效果。

◇由于泡温泉的作用

热的水刺激身体，有增加活力的效果，微温的水有消除疲劳的效果。

同时，由于水压的按摩效果，可以促进血液的循环。

泡温泉的礼节

- 进入温泉之前，清洗干净汗和身体的污秽吧。如果化了妆也卸妆吧。
- 头发不泡到水中，头发长的人提前扎起来吧。
- 不可把毛巾等放入浴池。
- 不可在浴池内游泳。
- 不可做洗涤和染发等。
- 孩子一定与大人一起进入，不要让孩子离开大人的视线吧。

这样的时候不泡温泉为好

即使是对健康有利的温泉，根据身体状态的不同，有时也会带来适得其反的效果。象以下一样的情况下控制温泉的使用吧。

- 发烧的时候
- 患感染症的时候
- 血压高的时候(特别是伴随动脉硬化)
- 重度的糖尿病
- 重度的心脏病
- 妊娠初期和后期(温度特别高的泉水)
- 关节风湿病的病情进行期
- 紧接喝酒之后

有效的入浴方法

为了有效地利用温泉的效果，留心以下几点吧。

1. 最初にかけ湯をする

体の表面の汚れを落とし、お湯の温度に体を慣らします。心臓から遠いところから順にゆっくりお湯をかけます。

お化粧をしている人は、顔を洗います。

2. 半身浴から始める

体を慣らすために、まずみぞおちから下の部分だけつかります。その後全身でつかります。

3. 長時間お湯につかり続けない

長時間の入浴は、かえって疲れてしまいます。特に熱いお湯の場合は血圧を上げてしまうので気をつけましょう。

4. 最後にシャワーは浴びない

温泉の効果を保つために、シャワーなどは浴びずに体を拭きます。

ただし、肌の弱い人や刺激の強いお湯の場合は除きます。

5. 水分補給をして休憩する

汗によって体の水分が失われているので、入浴後にはコップ1～2杯の水を飲み、ゆっくり休めます。アルコールは体の水分を奪うので入浴直後には飲まないようにしましょう。

こんな入浴法もあります

お湯につかるだけでなく、いろいろな入浴法があります。

◇打たせ湯

高いところから落ちてくる湯を体にあてることで、マッサージと温熱効果が得られます。肩こりなどに効果的です。

◇蒸し風呂

温泉の蒸気を利用して体を温めます。温熱効果が非常に高く、体が冷めにくいのが特徴です。

◇砂風呂

温熱効果で血行がよくなるだけでなく、砂の重みによるマッサージ効果もあります。

大分県の温泉

大分県の温泉の大多数は火山性温泉で、これらの火山の周辺に集中しています。代表的な温泉を紹介します。

◇北東部つるみだけ ゆふだけ（鶴見岳、由布岳）

・別府温泉

通称「別府八湯」と呼ばれる8か所の温泉郷べつぷ かんなわ かんかいじ みょうぼん かがわ しぼ（別府・鉄輪・観海寺・明礬・亀川・柴石・堀田・浜脇）を中心に湧き出しています。それぞれちがった特徴をもっています。

・湯布院温泉

別府温泉に次いで第2位の湧出量ゆうしゅつりょうをもつ温泉。お湯は単純泉たんじゆんせんです。

1. 最初往身上泼水

洗掉身体表面的污秽，使身体习惯水的温度。从离心脏远的地方按顺序慢慢地往身体上泼水。

化了妆的人洗脸。

2. 为了使身体习惯，从半身浴开始。首先只从胸口下的部分泡。此后全身泡。

3. 不要持续长时间泡澡，这样反而会累了。因为血压能升高所以当心特别热的水的情况吧。

4. 最后不要淋浴

为了保持温泉的效果，最后不要淋浴就擦干身体。但皮肤弱的人和刺激性强的水的情况下除外。

5. 补给水分，休息

因为出汗身体的水分丢失，洗澡后喝玻璃杯1～2杯的水，慢慢地休息。因为能夺去身体的水分，紧接洗澡之后不要饮用酒精吧。

也有这样的洗澡方法

不仅仅是进温泉泡澡，还有各种各样的洗澡方法。

◇冲打浴

从高的地方掉下来的热水冲打身体，能起到按摩和温热效果。对肩部酸疼等有效。

◇蒸汽浴

利用温泉的蒸气暖和身体。温热效果非常高，特征是身体不容易变凉。

◇沙浴

沙浴的温热效果不仅仅使血液循环变得良好，也由于沙的重量起到按摩效果。

大分县的温泉

大分县的温泉大多数是火山性温泉，集中在这些火山周边。这里介绍一些有代表性的温泉。

◇东北部(鹤见山岳，缘故山岳)

· 别府温泉

以俗称别府八大温泉乡（别府·鉄輪·観海寺·明礬·亀川·柴石·堀田·浜脇）为中心涌出。各温泉有各自不同的特征。

· 汤布院温泉

仅次于别府温泉的拥有第2位涌出量的温泉。泉质是单纯温泉。

つかはら
・塚原温泉

緑色をしたお湯の温泉です。強い酸性のため石けんが泡立ちません。

ゆのひら
・湯平温泉

塩化物泉で、入浴だけでなく飲むと胃腸いちょうによいとされています。

◇南西部（九重火山群）

すじゆ
・筋湯温泉

「日本一の打たせ湯」があります。

かわぞこ
・川底温泉

よくぞう
浴槽の底からお湯が湧き出ています。

しちりだながゆ
・七里田温泉、長湯温泉

ラムネ温泉と呼ばれる炭酸泉たんさんせん とくちょうが特徴です。

うけのくち
・釜ノ口温泉

酸化した黄色いお湯が特徴とくちょうです。

あかがわ
・赤川温泉

硫黄分いおうぶんを多く含み、青みがかった乳白色のお湯が特徴とくちょうです。

その他合わせて県内には61か所の温泉地があります*。

*2006年3月末現在

- 冢原温泉
绿色的温泉。因为有强的酸性所以打肥皂也不起泡。
- 汤平温泉
是弱食盐水，不仅仅是洗澡，如果喝的话对肠胃也好。
- ◇ 西南部温泉（九重火山群）
 - 筋汤温泉
拥有「日本第一冲打浴」的温泉
 - 川底温泉
温泉从浴池的底部涌出。
 - 七里田温泉 长汤温泉
被称作清凉饮料温泉，特征是碳酸泉。
 - 釜口温泉
特征是氧化了的黄色的泉水。
 - 赤川温泉
含有较多的硫磺成分，特征是泛青色的乳白颜色的泉水。

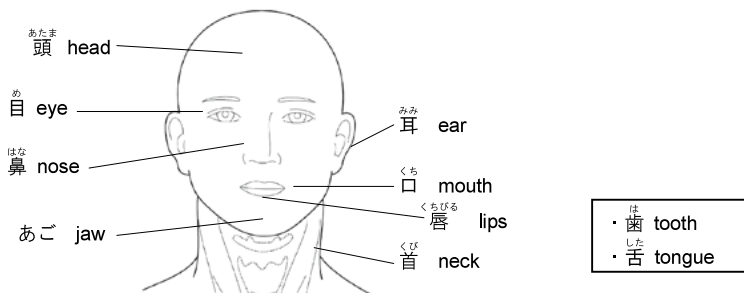
其他县内共计有61处的温泉地*。

* 2006年3月末现在

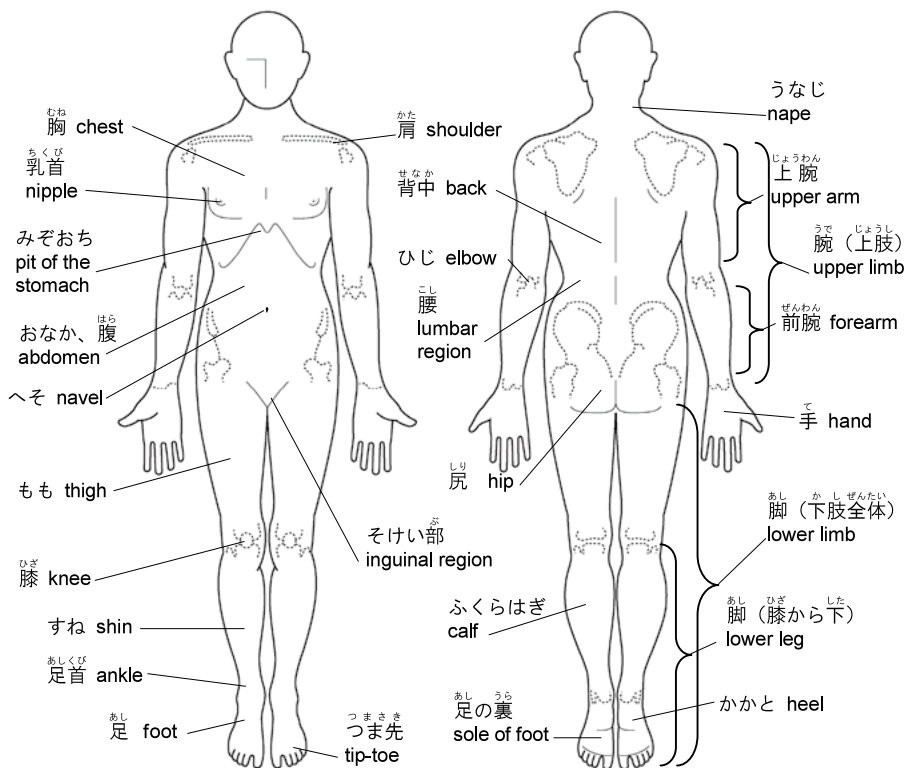
医療に関するミニ用語集

からだの部位に関する用語

顔 Face



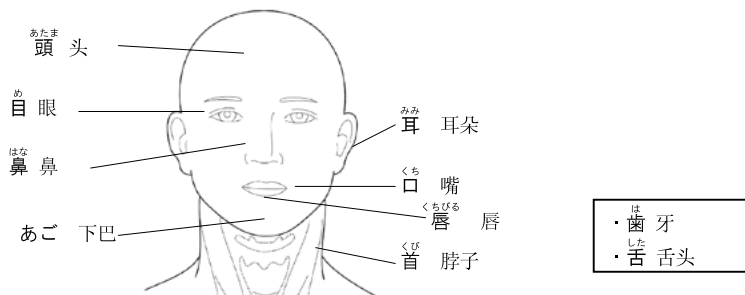
全身 Whole body



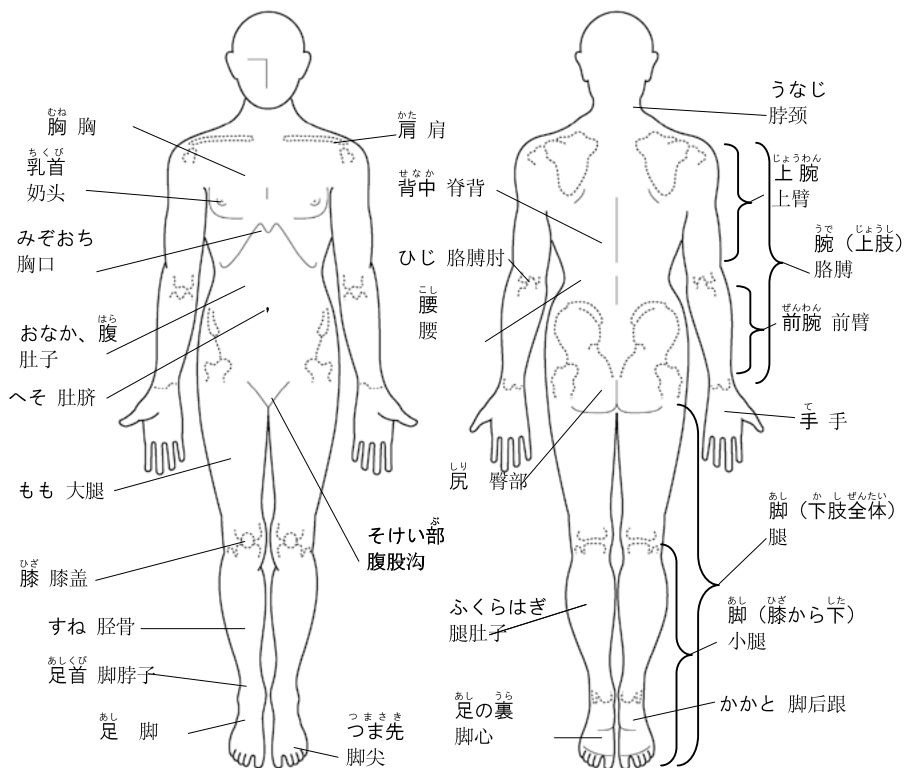
有关医疗的迷你用语集

有关身体的部位的用语

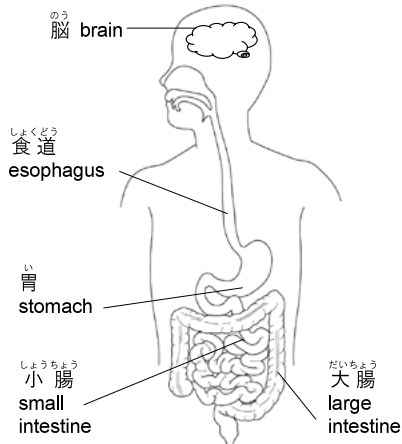
顔 脸



全身 全身

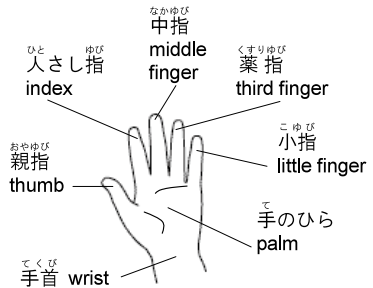


内臓 Inner parts



| | | |
|---------------|-------------|-------------|
| ・心臓 heart | ・気管 trachea | ・肝臓 liver |
| ・腎臓 kidney | ・膀胱 bladder | ・尿道 urethra |
| ・性器 genitalia | ・子宮 uterus | |

手 Hand



| | |
|------------------|------------|
| ・皮膚 skin | ・粘膜 mucosa |
| ・毛 hair | |
| ・筋 (筋肉) muscle | |
| ・血管 blood vessel | |
| ・動脈 artery | ・静脈 vein |
| ・神経 nerve | |
| ・骨 bone | ・関節 joint |

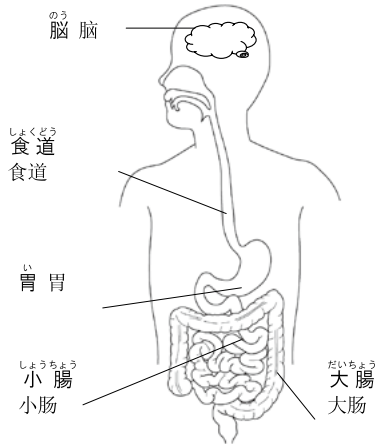
検査に関する用語

| | | |
|--|--------------------------------|--------------------|
| ・身長 height | ・体重 body weight | |
| ・体温 body temperature | ・脈拍 pulse | ・血圧 blood pressure |
| ・血液検査 blood test | ・尿検査 urine test | ・便検査 stool test |
| ・心電図 electrocardiography (ECG) | ・脳波 electroencephalogram (EEG) | |
| ・X線検査 (レントゲン) radiography | | |
| ・コンピューター断層撮影 (CT) computerized tomography (CT) | | |
| ・磁気共鳴断層撮影 (MRI) magnetic resonance imaging (MRI) | | |
| ・超音波検査 echography, ultrasonography (USG) | | |
| ・内視鏡検査 endoscope | ・カテーテル検査 catheterization | |
| ・視力検査 eyesight test | ・聴力検査 audiometry | |

その他病院で使う用語

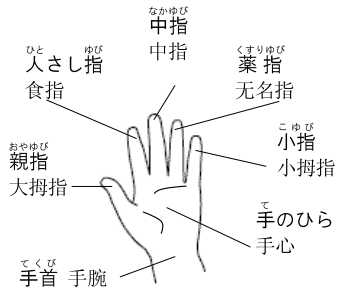
| | | | |
|--------------------------|------------------------|---------------------------------|-----------------|
| ・外来 outpatient | ・入院 hospitalization | ・退院 discharge from the hospital | |
| ・手術 operation | ・処置 treatment | ・消毒 disinfection | ・輸血 transfusion |
| ・診断書 medical certificate | ・同意書 letter of consent | ・承諾書 letter of acceptance | |

内臓 内臓等



| | | |
|---------|--------|--------|
| ・心臓 心臓 | ・気管 気管 | ・肝臓 肝臓 |
| ・腎臓 腎臓 | ・膀胱 膀胱 | ・尿道 尿道 |
| ・性器 生殖器 | ・子宮 子宮 | |

手 手



| | |
|------------|--------|
| ・皮膚 皮膚 | ・粘膜 粘膜 |
| ・毛 毛 | |
| ・筋 (筋肉) 筋肉 | |
| ・血管 血管 | |
| ・動脈 動脈 | ・静脈 静脈 |
| ・神経 神経 | |
| ・骨 骨 | ・関節 関節 |

検査に関する用語

| | | |
|-------------------------|---------------|----------|
| ・身長 身長 | ・体重 体重 | |
| ・体温 体温 | ・脈拍 脈搏 | ・血圧 血圧 |
| ・血液検査 血液検査 | ・尿検査 尿検査 | ・便検査 便検査 |
| ・心電図 心電図 | ・脳波 脳電波 | |
| ・X線検査 (レントゲン) X光 | | |
| ・コンピューター断層撮影 (CT) 断層撮影術 | | |
| ・磁気共鳴断層撮影 (MRI) 核磁共振成像 | | |
| ・超音波検査 超音波検査 | | |
| ・内視鏡検査 内窥镜検査 | ・カテーテル検査 导管検査 | |
| ・視力検査 眼力検査 | ・聴力検査 听力検査 | |

その他病院で使う用語

| | | | |
|----------|----------|----------|--------|
| ・外来 外来 | ・入院 住院 | ・退院 出院 | |
| ・手術 手術 | ・処置 措施 | ・消毒 消毒 | ・輸血 輸血 |
| ・診断書 診断書 | ・同意書 同意書 | ・承諾書 答应書 | |

大分県の難読地名

大分県の地名のうち、特に読みにくいものを紹介します。

| 地名 | 読み方 |
|------------|--------|
| 大分市 | |
| 政所 | まどころ |
| 廻栖野 | めぐすの |
| 別府市 | |
| 内竈 | うちかまど |
| 鉄輪 | かんなわ |
| 上人 | しょうにん |
| 明礬 | みょうばん |
| その他 | |
| 安岐 | あき |
| 安心院町 | あじむまち |
| 緒方 | おがた |
| 蒲江 | かまえ |
| 杵築 | きつき |
| 久住 | くじゅう |
| 国東 | くにさき |
| 九重町 | ここのえまち |
| 日出町 | ひじまち |
| 豊後 | ぶんご |
| 武蔵 | むさし |
| 山香 | やまが |
| 弥生 | やよい |
| 由布 | ゆふ |
| 湯布院 | ゆふいん |
| 米水津 | よのうづ |

大分县的难读的地名

这儿介绍大分县的地名中特别不好读的。

| 地名 | 发音 |
|------------|---------------------|
| 大分市 | Oita-shi |
| 政所 | まどころ Madokoro |
| 廻栖野 | めぐすの Megusuno |
| 別府市 | Beppu-shi |
| 内竈 | うちかまど Uchikamado |
| 鉄輪 | かんなわ Kan-nawa |
| 上人 | しょうにん Shonin |
| 明礬 | みょうばん Myoban |
| その他 | Others |
| 安岐 | あき Aki |
| 安心院町 | あじむまち Ajimumachi |
| 緒方 | おがた Ogata |
| 蒲江 | かまえ Kamae |
| 杵築 | きつき Satsuiki |
| 久住 | くじゅう Kuju |
| 国東 | くにさき Kunisaki |
| 九重町 | ここのえまち Kokonoemachi |
| 日出町 | ひじまち Hijimachi |
| 豊後 | ぶんご Bungo |
| 武蔵 | むさし Musashi |
| 山香 | やまが Yamaga |
| 弥生 | やよい Yayoi |
| 由布 | ゆふ Yufu |
| 湯布院 | ゆふいん Yufuin |
| 米水津 | よのうづ Yono-ozu |

発行日 平成22年3月
執筆・翻訳 多文化共生センターひょうご
企画・編集 在住外国人医療ハンドブック作成検討委員会
(社)大分県医師会 (社)大分県看護協会 (社)大分県社会福祉士会
大分県フィリピン友好協会 大分市(企画部)
別府市(ONSENツーリズム部)
大分県(企画振興部、福祉保健部) 国際交流プラザ

協力 (財)自治体国際化協会
イラスト 宮川和也
発行 (財)大分県文化スポーツ振興財団
〒870-0029 大分市高砂町2番33号
OASISひろば21地下1階 iichiko Space Be^{スペース}内^{ビー}
TEL : 097-533-4021 FAX : 097-533-4052
E-mail : in@emo.or.jp URL : <http://www.oitaplaza.jp/>

