

痛みについて

私たちは手術のときや具合が悪いときなどによく痛みを感じます。痛みは体が助けを必要としていることを脳に伝えるメッセージです。痛みを管理しないと、回復にはより時間がかかります。痛みの感覚や程度を教えてください。そうすれば、気分を楽にすることができます。自分の痛みを知っているのは貴方だけです。

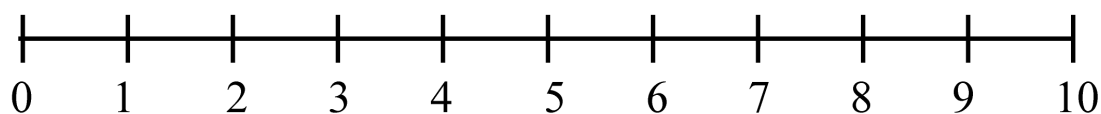
貴方の痛みについて質問します。

- **痛む場所はどこですか？** 痛みを感じる場所を指差してください。
- **痛みは体の他の部分に広がっていますか？**
- **いつから痛み始めましたか？**
- **痛みの程度はどのくらいですか？** 以下の番号または顔の表現から貴方の痛みの程度を表すものを指差してください。

痛みなし

中程度

とても痛い



0



2



4



6



8



10

About Your Pain. Japanese.

- **What does it feel like?** Does it burn, tingle or ache? Is it dull or sharp? Is it constant or does it come and go?
- **Is it worse at any time of the day?** Morning? Evening?
- **What makes the pain feel better? What makes the pain feel worse?** What have you done to try to relieve the pain? Does the medicine make it feel better? Does it hurt more when you are active or lying still?
- **Does the pain affect other parts of your life?** Does it make it hard to sleep, eat, or care for yourself or others? Does it cause you to be upset, teary or less patient?

Talk to your doctor or nurse about your pain. Share your concerns and ask questions.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- **どのような種類の痛みですか？** ヒリヒリしますか、ズキズキしますか、それともうずく感じですか？ 鈍い痛みですか、鋭い痛みですか？ ずっと続く痛みですか、やってきては去っていくような痛みですか？
- **1日のうちで特に痛むときはありますか？** 朝ですか？夜ですか？
- **何をしたときに痛みがましになりますか？** **何をしたときに痛みが悪化しますか？** 痛みをやわらげるために何かをしましたか？ 薬で痛みはやわらぎましたか？ 動いているときやじっとしているときに痛みが悪化することはありましたか？
- **痛みが生活に影響を与えていますか？** 寝られない、食べられない、身の回りのことができないなどがありますか？ 痛みのために冷静さを欠いたり、涙が出たり、我慢できなくなったりしますか？

痛みについては、貴方の医師または看護師にご相談ください。不明な点や疑問について質問してください。

About Your Pain. Japanese.

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.