

痛みについて

About Your Pain

Pain is the body's way of sending a message to your brain that help is needed. Tell your doctor or nurse about your pain, so they can help you feel better.

痛みは、身体が助けを求めているメッセージを脳に伝えるための手段です。主治医や看護師に痛みを訴えれば、痛みを緩和する方法を考えてくれます。

You may be asked to describe your pain:

- Where is your pain? Point to the place on your body where it hurts.
- Does the pain spread to other parts of your body?
- When did the pain start?
- How much does it hurt? Point to a number or face that shows us how much pain you are having.

痛みについて尋ねられる場合があります。

- どこが痛むのか?体の痛いところを指してください。
- 痛みは身体の他の部位に広がっていますか?
- 痛みはいつから始まりましたか?
- どれくらい痛みますか?下の図の数字または顔の絵を指して伝えてください。

数値評価スケール Numeric Rating Scale



Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale (フェイススケール)

Wong-Baker FACES® Pain Rating Scale



©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org
Used with permission.

- 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, cry or to be irritable?
- どのような痛みですか? 焼けるような痛み、ひりひりする、または、うずくような痛み? 鈍痛か、それとも刺すような痛み? 痛みは慢性か、それとも反復性?
 - 一日のうち、痛みが悪化するときがありますか? 朝ですか? 夕方ですか?
 - どうすると痛みが楽になりますか?
 - どうすると痛みがひどくなりますか?
 - 痛みを緩和するために、何かしましたか?
 - 薬で痛みは楽になりますか?
 - 活動中、または動かずにいるときに、痛みは増しますか?
 - 痛みは生活の他の部分に影響しますか?
 - 睡眠や食事、またはご自身や誰かの世話するのに支障がありますか?
 - 怒りっぽくなったり、悲しくなったり、いらいらする原因になりますか?

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

痛みについて、主治医または看護師にご相談ください。不安なことがあれば伝え、質問をしてください。