

## Low Back Pain 腰痛

### ● Acute - 急性

Lasts for **six weeks or less**. Low back muscle strain or backache. Painful, usually improves after a few days of care.

腰部筋肉の緊張や腰痛で6週間前後持続する。痛みを伴うが、通常ケアの数日後に改善される。

#### ▪ Sciatica - 坐骨神経痛

Lasts for **six weeks or less** and extends below the waist. Nerve irritation in the lower back often causes sciatica pain.

6週間前後持続し、腰の下部まで痛みが広まる。腰への神経刺激は、多くの場合、坐骨神経痛の原因となる。

### ● Chronic - 慢性

Lasts **longer than six weeks** with little improvement. Your doctor may refer you to an expert. Watch for these signs and symptoms:

- Unexplained weight loss, constant night pain, fever, urinary difficulties, and leg weakness.

痛みは改善が見られないまま6週間以上持続する。医者は患者に専門医の診断を受けるよう進めることがある。これらの徴候や症状に注意:

-原因不明の体重減少、一定の夜間痛、発熱、排尿困難、と脚弱。



### How to prevent low back pain 腰痛を防止する方法

- Pay attention to your posture when **sitting or standing**. 座ったり、立っているときの姿勢に注意を払う。
- Avoid sleeping on your stomach or back. If you sleep on your back place a pillow under your knees. 仰向けや、うつ伏せになって寝ないよう注意を払う。仰向けに寝る場合、膝の下に枕を置くと良い。
- Know how much you can safely lift. どのくらいの物を持ち上げることが出来るかを予知する。
- Avoid smoking, and exercise to strengthen back muscles. 喫煙をやめ、背中の筋肉を強化する運動をする。

# Healthcare Education

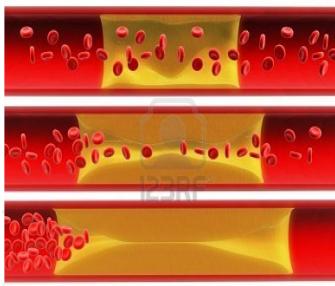
## Myocardial Infarction 心臓発作

## Traveler's Diarrhea 旅行者の下痢

## Low Back Pain 腰痛

Brady Ulrich  
Weber State University BIS Capstone Project

June 2013



**What is traveler's diarrhea?** Generally occurs when you visit an unfamiliar area and eat contaminated foods or drink contaminated water, which cause loose stools and abdominal cramps.

**旅行者の下痢**----- 一般的に不慣れな地域を訪問する時に汚染された食品を食べ、水を飲むと軟便と腹部痙攣を起こす。

**Signs and Symptoms:** Four or more bowel movements daily, abdominal cramps, nausea, vomiting, fever, and dehydration.

**徴候と症状**----- 毎日排便が増加し(4、5回)、腹部のけいれん、吐き気、嘔吐、発熱、と脱水。

**When to see a doctor?** If symptoms last for more than three days seek medical help. For young children, wait no longer than two days. It will usually go away on its own within several days, if not you may need prescription medications to help.

**医者に見て貰う時期**----- 下痢の症状が3日以上続いた時医療の助けを求める。幼児の場合2日以上は待たない。通常下痢は数日内になくなるが、そうでなければ処方薬の助けが必要である。

### How to prevent a heart attack?

どのように心臓発作を防ぐか?

- Eat a healthy diet low in saturated fat.
- 飽和脂肪とコレストロールの少ない健康的な食事をする。
- Control your blood pressure.
- 血圧をコントロールする。
- Have your HDL/LDL (good/bad cholesterol) levels checked.
- 血中コレステロールの検査を受ける。
- Avoid smoking and exercise regularly.
- 喫煙を止め、定期的に運動する。
- Maintain a healthy weight.
- 健康的な体重を維持する。
- Talk with your doctor about your family medical history.
- 家族の病歴について医者に報告する。

**What is a Myocardial Infarction?** Also called a heart attack, and occurs when blood flow to the heart is reduced or cut off.

**心臓発作**----- 心臓への血流が減少または遮断された時に発生する。

**Signs and Symptoms:** Chest pain or pressure, increasing upper body and stomach pain, shortness of breath, anxiety, lightheadedness, sweating, nausea and vomiting.

**徴候と症状**----- 胸痛または圧迫感、上半身や強まる胃の痛み、息切れ、立ちくらみ、発汗、吐き気、嘔吐、と不安。

**What should you do in case of a heart attack?** Call 911 (119 in Japan) if you think a heart attack is occurring. Early treatment can help prevent lasting damage to the heart. The longer you wait the more the heart muscle may be damaged. Do not drive yourself to the hospital, unless you have absolutely no choice.

**心臓発作に襲われた場合には何をすべきか**----- 心臓発作に襲われたと感じた時、日本では至急 119 に電話する。早期治療は、心臓への永続的な損傷を防ぐことができる。長く待てば待つだけ心臓の筋肉により損傷を与えかねない。止むを得ない限り、絶対に自分で運転して病院へ行こうとしないこと。