

औलाले देखाएर बुझाउने मेडिकल कार्ड
ゆびさしメディカルカード

नेपाली भाषा - जापानीज भाषा
ネパール語 - 日本語

सुची मोज

- | | | |
|---|---|--------|
| 1 | लक्षणहरु ^{しょうじょう} 症状 | p1-2 |
| 2 | दुखाई शब्दहरु ^{いた} 痛みのことば | p3 |
| 3 | शरीरका अंगहरु ^{からだ ぶい} 体の部位 | p4-5 |
| 4 | समय र रंगका शब्दहरु ^{とき いろ} 時と色のことば | p6 |
| 5 | जाँच तथा औषधि ^{けんさ} 検査 & कुरी | p7-8 |
| 6 | रोगको नाम ^{びょうめい} 病名 | p9-13 |
| 7 | उपचारको क्रममा गरिने कुराकानी ^{ちりょう かいわ} 治療の会話 | p14-17 |
| 8 | अस्पतालमा गरिने कुराकानी ^{びょういん かいwa} 病院での会話 | p18-20 |



आफुले भन्नु खोजेको शब्दलाई औलाले देखाएर कुरा कानी गरौं!

^{あいて} ^{つた} ^さ
相手に伝えたいことばを指そう!

Q. तपाईं लाई के समस्या परेको छ ?
 どうしましたか ?

(1) को ज्वरो आएको ねつ 熱

(2) मासुको डल्लो しこり

(3) शरीर फुल्लिने は 腫れ

(4) शरीर जिरिङ्ग जाडो हुने さむけ 寒気

(5) टाउको दुख्ने ずつう 頭痛

(6) केहि पनि खान मन नलान्ने しょくよく 食欲がない

(7) रिंगटा लाग्नु (टाउको घुमाउने) めまい

(8) सडिकने अथवा मर्किने ひねった

(9) नाक बाक्लो सिंगानले बन्द भएको はな 鼻づまり

(10) ढाड दुख्ने せなか 背中の痛み いた

(11) पेट दुख्नु いっつう 胃痛

(12) बेहोस् हुनु (होस् हराउनु) しっしん 失神

(13) तातो चिज やけど

(14) नाकबाट पातलो सिंगान बग्ने はなみず 鼻水

(15) छाती पोल्ने むね 胸やけ

(16) थकाई लाग्ने つか 疲れ

(17) जोर्नीहरु दुख्ने かんせつづう 関節痛

(18) चिलाउनु かゆい

(19) खोकी लागेको せき 咳

(20) डकार आउने げっぷ

(21) जन्डिस おうだん 黄疸

(22) शरीर लड्नु पर्ने だるい

(23) शरीरको छालामा देखा पर्ने
 मसिनो रातो बिबिरा वा पानी पोकाहरु はっしん 発疹

(24) मुख सुक्खा भएको くち 口のかわき

(25) स्वास फेर्न गाहो いきぎ 息切れ

(26) बान्ता गर्ने おうと 嘔吐

(27) बात्रिने ひきつけ

(28) घुर्ने いびき

(29) घाँटी दुखेको いた のどの痛み

(30) घ्यार घ्यार हुनु せいせいする

(31) मतमताउने はけ 吐き気

(32) शरीरको तौल घट्दै जानु たいじゅうげんしょう 体重減少

(33) झाडापखला げり 下痢

(34) एउटै सामानलाई दुइओटा देखिने にじゅうみ 二重に見える

(35) खकार आउने <small>たん</small> 痰	(52) घाम वा धेरै उज्यालोमा हेर्न गाह्रो हुने <small>まぶしい</small>
(36) छाती दुखेको <small>きょうつう</small> 胸痛	(53) बोल्ल गाह्रो हुनु <small>はな</small> 話しにくい
(37) शरीरमा पानीको कमि हुनु <small>だっすいしょうじょう</small> 脱水症状	(54) पाता दुख्ने <small>かた</small> 肩こり
(38) सुनिने <small>むくみ</small>	(55) घरि घरि पिसाब लाग्ने <small>はいにょうかいすう</small> 排尿回数
(39) श्वास फेर्न गाह्रो भएको <small>いきぐる</small> 息苦しい	(56) आफुलाई केहि चिजले थिचेर राखेको जस्तो अनुभव हुनु <small>あつぱくかん</small> 圧迫感
(40) छाती कस्सियको जस्तो गरि दुखेको <small>むねくる</small> 胸が苦しい	(57) कान थुनेको अथवा टाल्लिएको जस्तो हुने <small>みみ</small> 耳がふさがる感じ <small>かん</small>
(41) मुटु ढुक ढुक गरेको <small>どうき</small> 動悸	(58) योनिबाट चिप्लो पानी निस्कने <small>めやに</small>
(42) पेट फुल्लिने <small>なか</small> 腹が張る <small>は</small>	(59) शारीर लुक लुक काम्ने <small>ふる</small> 震え
(43) पेट दुःखाइ <small>ふくつう</small> 腹痛	(60) झम्झमाउने <small>しびれ</small>
(44) कम्मर दुख्नु <small>ようつう</small> 腰痛	(61) पिप आउनु <small>かのう</small> 化膿
(45) पिसाब फेर्दा दुख्ने <small>はいにょうつう</small> 排尿痛	(62) धेरै रिस उठ्ने वा झिजो लाग्ने <small>いらいらする</small>
(46) मुत्र प्रणालीको समस्या <small>はいにょうしょうがい</small> 排尿障害	(63) मन अत्तालिने वा मनमा डर लाग्ने <small>ふあん</small> 不安
(47) पिसाब गर्न गाह्रो हुने <small>にょう</small> 尿が出ない <small>で</small>	(64) अनुहारको रङ फेरिएको <small>かおいろ</small> 顔色が悪い <small>わる</small>
(48) बेहोस् हुनु <small>いしき</small> 意識がなくなる	(65) सुल नसक्ने <small>ねむ</small> 眠れない
(49) देख्न गाह्रो हुनु <small>み</small> 見えにくい	(66) आँखाको नानी बिजाउने <small>め</small> 目がごろごろする
(50) हातखुट्टाहरु चलाउदा केहि असजिलो अनुभव हुनु <small>てあし</small> 手足の動きが悪い <small>うご</small> <small>わる</small>	(67) कान भित्र टिन्न बज्ने <small>みみ</small> 耳鳴り <small>な</small>
(51) कुनै पनि गन्ध वा वासना थाहाँ नपाउने <small>にお</small> 匂いがわからない	(68) पसिना आउने <small>たかん</small> 多汗

दुखेको छ बताउने तरिका ^{いた} 痛みのスケール



दुख्ने प्रकारहरू ^{いた} ^{しゅるい} 痛みの種類

- भलक भलक दुख्नु ^{झुँझुँ} झुँझुँ, गङ्गङ्गनुसारको
- घोचेको जस्तो दुख्ने ^{साँचाँ} साँचाँको
- च्वास्स च्वास्स दुख्ने चिक्चिक्को
- भतत दुख्ने हुरिहुरि
- सुईले घोचेको जस्तो गरेर दुख्ने ^{हुरिस} हुरिस
- कक्रक पारेर दुख्ने ^{सि} सिक्ने
- चक्कुले घोचेको जस्तो दुख्ने ^{त्साँ} त्साँ
- भतक भतक पोलेको जस्तो दुख्ने ^{या} याँ
- मन्द लगातार दुख्ने उड्कु
- हल्का छुदा पनि दुख्ने ^{कारुसाँ} कारुसाँ ^{いた} केही
- बेस्सरी दुख्ने ^ओ ओ
- फुट्ला जस्तै गरेर दुख्ने ^{वा} वाँ

からだ ぶい
体の部位 1
 शरीरका भागहरु 1

टाउको ^{あたま} 頭
 अनुहार ^{かお} 顔
 घाँटी ^{くび} 首
 पाखुरा ^{うで} 腕
 हात ^て 手
 गुप्तअंग ^{せいしよくき} 生殖器
 पाइताला ^{あし} 足
 खुडा ^{あし} 脚
 पिडुला ^{すね} 脛
 निधार ^{ひたい} 額
 चिउडो ^{あご} 下巴
 जिब्रो ^{した} 舌
 नड ^{つめ} 爪
 औला ^{ゆび} 指
 आँखा ^め 目

आखिँभौ ^{まゆげ}

शरीरभित्रको एक रासायनिक तत्व ^{ホルモン}

घाऊबाट निस्केको तरल पदार्थ ^{リンパ}

Ligament ^{たい} じん帯

स्वतन्त्र रूपमा चले स्यायु ^{じりつしんけい} 自律神経



नाक ^{はな} 鼻
 मुख ^{くち} 口
 गाला ^{ほお}
 नाडी ^{てくび} 手首
 कुहिनो ^{ひじ}
 स्तन ^{にゅうぼう} 乳房
 पेट ^{ふくふ} 腹部
 तिघ्रा ^{ふともも}
 तिघ्रा ^{ひざ}
 पिडुला ^{ふくらはぎ}
 कुर्कुच्चा ^{かかと}
 नाइटो ^{へそ}
 छाती ^{きょうぶ} 胸部

तिघ्राको कापाप ^{そけいぶ}

ढाडको माथिल्लो भाग ^{せなか} 背中

ढाडको तल्लो भाग ^{こし} 腰

कम्मर ^{こし} 腰 (くびれ)

पुठो ^ぶ でん部



परेला मडुत

आँखा भित्रको सेतु भाग ^{ककुमुकु} 角膜

आँखाको नानी ^{मुकु} मुकु

कान ^{मिमि} कान

कानको बहिरिभाग ^{गैजि} 外耳

कानको मध्य भाग ^{चुचुजि} 中耳

कानको भित्रि भाग ^{नैजि} 内耳

हाड ^{होहो} कान

जोर्नी ^{कानसेतु} कानसेतु

मेरुदण्ड ^{सेहोहो} कानसेतु

कुम ^{कत} कान

पाताको पखेटा भाग ^{केनकुकुकुकु} कानसेतु

कम्मर र साप्रा बिचकोको तुलो हड्डी ^{कुकुबान} कानसेतु

तिघ्राको हड्डी ^{दै कुकु} कानसेतु

करड ^{रुकुकु} कानसेतु

हातको हड्डी ^{जुचुवुकुकु} कानसेतु

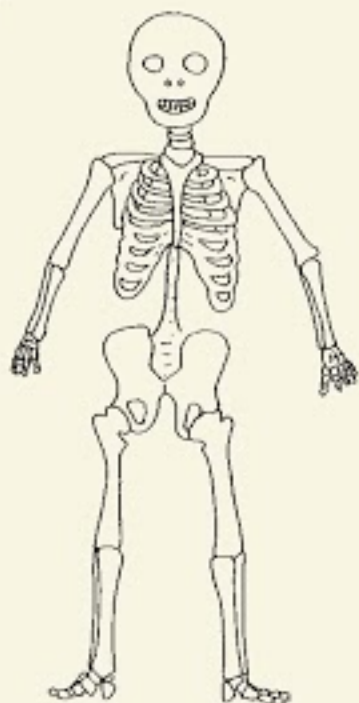
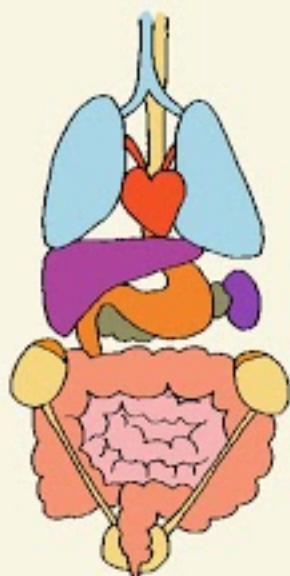
छाला ^{हि} कानसेतु

नसा ^{शिनके} कानसेतु

रक्त नली ^{केकुकान} कानसेतु

नसा/धमनी ^{दुकुमुकु} कानसेतु

धमनी ^{जुचुमुकु} कानसेतु



शवासनली ^{सिकानशि} कानसेतु

घाटी र नाक बिचको कण्ठनलिभन्दा

माथिको भाग ^{इनुतु} कानसेतु

घाटीको नली ^{शुकुदु} कानसेतु

भुँडी/पेट ^इ कानसेतु

भुँडीमुनिको सानो आन्द्राको

माथिल्लो भाग ^{जुचुनुशिचु} कानसेतु

सानो आन्द्रा ^{शुचुचु} कानसेतु

तुलो आन्द्राको छेउमा जोडीएर लाम्बो आकस्मा

रहेको जुकाजस्तै बनवटको मासुको तुल्य ^{मुकुचु} कानसेतु

तुलो आन्द्रा ^{दैचु} कानसेतु

पिसाब थैली ^{होउकु} कानसेतु

मलद्वार/गुदद्वार ^{कुकुमन} कानसेतु

फियो ^{सु} कानसेतु

पाचनथैली/पचाउने थैली ^{सु} कानसेतु

कलेजो ^{कानसु} कानसेतु

मुड ^{शिनसु} कानसेतु

फोक्सो ^{है} कानसेतु

मृगौला/किडनी ^{सु} कानसेतु

मांसपेशी ^{किनकु} कानसेतु

पाठेघर ^{शिकु} कानसेतु

अण्डाशय ^{रानसु} कानसेतु

योनी/गुप्ताङ्ग ^{चु} कानसेतु

とき いろ
時と色のことば
 समय र रंगका शब्दहरू

सधै	いつも
लगभग सधै अथवा सधै जसो	ほとんどいつも
बारम्बार	よく
कहिलेकाहीं	ときどき
कहिलेकाही	たまに
प्राय नहुने	あまりない
कदाचित	めったにない
कहिले पनि हुदैन	ぜったいにない

कालो	くろ 黒
रातो	あか 赤
सुन्तला रंगको	オレンジ
गुलाबी	ピンク
पहेँलो	きいろ 黄色
हरियो	みどり 緑
निलो	あお 青
सेतो	しろ 白
पानी रंग	とうめい 透明

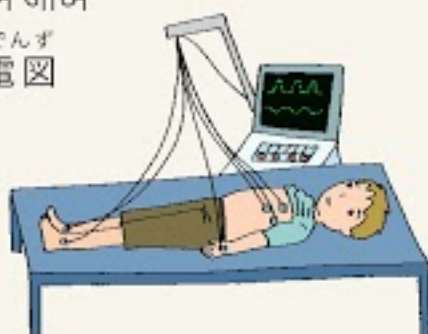
लगातार	けいぞくてき 継続的	अनिश्चित / अस्थिर	ほっさてき 発作的
अनियमित	だんぞくてき 断続的		
हिजो	आज	भोलि	
きのう 昨日	きょう 今日	あした 明日	
गएको हप्ता	अहिलेको यो हप्ता	आउने अर्को हप्ता	
せんしゅう 先週	こんしゅう 今週	らいしゅう 来週	

एके छिन् अगाडी	अहिले	एक छिन् पछि	अचानक
すこまえ 少し前	いま 今	あと すこし後	とつぜん 突然
()दिन	()दिन	()दिन	()महिना
にち 日	しゅう 週	つき 月	
पहिले	पछाडी	सधै	बिचमा
まえ 前	あと 後	ごと 毎	さいちゅう 最中
बिहान	दिउसो	साँझ वा बेलुका तिर	
こぜん 午前	ごご 午後	ゆうがた 夕方	
राती	आधा रातमा	बिहानी पाखा	
よる 夜	よなか 夜中	あがた 明け方	
बिहानको खाजा	बिहानको खाना	साँझको खाना	
ちゅうしょく 朝食	ちゅうしょく 昼食	ゆうしょく 夕食	

रक्त चाप जाँचे
けつあつそくてい
血压測定



घड़कन जाँचे
しんでんず
心電図



अल्ट्रासाउण्ड
ちょうおんぱけんさ
超音波検査



गुद्द्वार वा चाकबाट क्यामरा
हालेर जाँचे
い
胃カメラ



सिटि स्क्यान (सी . टी. स्क्यान)
CTスキャン(コンピューター画像撮影)
यम . आर . आइ MRI



けんさ 検査とくすり जाँच तथा औषधि

रगत जाँचे けつえきけんさ
血液検査

पिसाब जाँचे न्यौयुけんसा
尿検査

दिसा जाँचे केनबेन
検便

खकार जाँचे ककुतान्केनसा
喀痰検査

आँखा जाँचे शरियोकुकेनसा
視力検査

कानको सुन्ने क्षमता जाँचे चौरियोकुकेनसा
聴力検査

मस्तिष्क जाँचे नोहउ
脳波図

एक्सरे (X-ray) レントゲン

थर्मोग्राफी サーモグラフィー

स्तनको एक्सरे マンモグラフィー

Cancer screening गन्केनशिन
癌検診

हड्डीमा हुने खनिज पदार्थको मात्रा कुकुमिटुकेनसा
骨密度検査

इन्डोस्कोपी (Endoscopy) नैशिक्यौकेनसा
内視鏡検査

फोक्सो जाँचे हैकियोकेनसा
肺機能検査

検査とくすり जाँच तथा औषधि

जाँचको क्रममा गरिने कुराकानी

検査での会話

सर्ट खोल्नु होस्. め シャツを脱いでください。

यो गाउन लगाउनु होस्. き このガウンを着てください。

शवास भित्र बाहिर लिनुहोस्. いき 息をすって / はいて。

लामो शवास लिनुहोस्. しんこきゅう 深呼吸をしてください。

शवास एकछिन रोक्नुहोस्. いき と 息を止めてください。

सुलुहोस्. よこ 横になってください。

घोप्टो परेर सुलुहोस्. ね うつぶせに寝てください。

नचलुहोस्. うご 動かないでください。

कुनै बल नपारेर आराम गर्नुहोस्. らく 楽にしてください。

कुनै गर-गहना अथवा धातु छ भने कृपया खोल्नु होस्.

もし金属品をつけているなら、はずしてください。

ボディランゲージで伝えよう!
शरीरको हाउ भाउले कुरा कानी गरौं

औषधि < कुरी

नाकमा हाल्ने औषधि	<small>てんびやく</small> 点鼻薬
ट्याब्लेट औषधि	<small>じょうさい</small> 錠剤
तातो अथवा चिसो चिजले सेक्ने	<small>しつぷ</small> 湿布
पाउडर	<small>こなぐすり</small> 粉薬
दुःखाई कम गर्ने औषधि	<small>चिनつうざい</small> 鎮痛剤
झोल औषधि	シロップ
किटाणु मार्ने औषधि	<small>かうせいざい</small> 抗生剤
क्याप्सुल औषधि	カプセル
किटाणु हटाउने औषधि	<small>शौदोकुざい</small> 消毒剤
मसिनो गेडा गुडी जस्तो औषधि	<small>リゅうじょうくすり</small> 粒状の薬
ज्वरोको औषधि	<small>けわつざい</small> 解熱剤
गुद्दर, योनि तथा लिङ्गबाट राखिने औषधि	<small>ざやく</small> 座薬
खोकी रोक्ने झोल औषधि	トローチ
मलम औषधि	<small>ぐすり</small> ぬり薬
पेट सफा गर्ने औषधि	<small>げざい</small> 下剤
कुल्ला गर्ने औषधि	<small>ぐすり</small> うがい薬
झाडापखालाको औषधि	<small>げりど</small> 下痢止め
आँखामा हाल्ने औषधि	<small>てんがんやく</small> 点眼薬
ग्यास्ट्रिकको औषधि	<small>いちようやく</small> 胃腸薬
सामान्य औषधि	<small>のぐすり</small> 飲み薬
निन्द्रा लाग्ने औषधि	<small>すいみんやく</small> 睡眠薬

गर्धनामा चोटपटक लाग्ने मुचुउचि症

ढाड दुख्ने गिक्कुरि腰

नसा दुख्ने रोग शिन्केित्शु 神經痛

हाडजोर्नी सुनिएर दुख्ने रोग, गठिया रोग कानसेत्त्शु 關節痛

पाता दुख्ने र हात सिधा
माथि गर्न नसक्ने कोजियुकाताशिजियुकाता 五十肩 (四十肩)

गेडी फुस्किएको दक्कियु 脱臼

हड्डी भाच्चिने वा फुट्ने कोत्सेत् 骨折

हड्डी भाचिएर छाला बाहिर सम्म निस्किएको फुकुत्कोत्सेत् 複雑骨折

हड्डी भाच्चिने तर नछुट्टिने वे वीबिबिरेकेके 骨折

मेरुदण्डको जोर्नीमा समस्या आउने त्शिकानबान 椎間板ヘルニア

मर्किने वानडा 捻挫

सुत्ने बेलामा घाँटी सडिक्ने नेचिगा 寝違

पक्षघात मभि 麻痺

रक्तस्राव / धेरै रगत बग्नु तारियु शिकुत्त्फु (多量) 出血

शरीर भित्र रगत बग्नु नैशिकुत्त्फु 内出血

शरीरको कुनै भागमा रक्त संचालन नभई गल्ने ऐशि 壊死

शरीर ठोक्किदा वा कुट्टदा त्यस भागको मासुमा
चोट परेर निलो डाम देखिने उचिमि 打ち身

शरीरको बाहिरी भागमा भएको घाऊचोट गैशियु 外傷

मलद्वारको भित्रि भाग बाहिर निस्किएको दक्कौ 脱肛

छाला सुनिने हि ऐन 皮膚炎

पोल्ने यकेदो 火傷

कुनै पनि बस्तुको स्पर्सले गर्दा एलर्जी भएर छाला
रातो हुने तथा चिलाउने तथा सुनिने सेत्शियुकुहि ऐन 接触皮膚炎

चिसोले गर्दा छाला गल्ने तौशियु 凍傷

मुख भित्र घाउ आउने कौनै ऐन 口内炎

चिसोले गर्दा छाला रातो तथा सुनिने शिमोयेके

घमौरा ऐसेमो

संक्रमित बिबिरा आउने तोबिबि

डण्डिफोर किक्बि

किरा फट्यांग्राले टोकेको वुशिसा 虫刺され

हात तथा खुट्टामा ठेला पर्ने उओओ 目の

डुसीको कारणले गर्दा छाला, कपाल तथा नांगामा अस्तर गर्ने मिजुवुशि 水虫

छालामा रातो चिलाउने बिबिरा आउने जिन्मशिन

लुतो कैसेन 疥癬

लगातार दबाब तथा घर्षणको कारणले गर्दा
हात तथा खुट्टामा सारो तथा दरो हुने तओ

छाला सुनिने, चिलाउने, रातो हुने
तथा कत्ला आउने ऐत्पि ऐन 疥癬

びょうめい

病名 रोगको नाम

ないか

内科 भित्रि रोगहरु

जिर्ण तथा पुरानो रोग	まんせいしっかん 慢性疾患
बाध रोग	つうふう 痛風
मधुमेह	とうりょうびょう 糖尿病
रगतमा बोसोको मात्रा अत्यधिक हुनु	こうしけっしょう 高脂血症
रक्तअल्पता	ひんけつ 貧血
इस्नायु प्रणालीमा सन्तुलन नहुने	じりつしんけいしつちょうしょう 自律神経失調症
क्यान्सर	がん 癌
रगतको क्यान्सर	はっけつびょう 白血病
रगत सम्बन्धि रोग	けつえきしっかん 血液疾患
रोगसंग लड्ने सक्ति	めんえき 免疫
उच्च रक्तचाप	こうけつあつ 高血圧
तिब्र रुपमा मस्तिष्क सुनिने	のうえん 脳炎
मुटुले राम्रोरी काम नगरेको हुनाले अचानक रक्त संचारण रोकिने	しんていし 心停止
पर्याप्त मात्रामा रक्त संचालन नभएकोले गर्दा मुटुको मांसपेसी गल्ने	しんきんこうそく 心筋梗塞
हृदयघात	しんぞうほっさ 心臓発作
मुटुको रोग	しんぞうびょう 心臓病
मुटुमा पर्याप्त मात्रामा अक्सिजन युक्त रगत नपुगेको कारणले छाती निचोरेको जसरि दुख्ने	きょうしんしょう 狭心症
मस्तिष्क भित्र रक्त श्राप हुने	のういっけつ のうしゅっけつ 脳溢血、脳出血
मस्तिष्कको नसामा समस्या आउने	のうそच्चゅう 脳卒中
पित्त बैली सुनिने	たん えん 胆のう炎

रगत नली सुक्ने	どうみゃくこうか 動脈硬化
रगत नली फुल्लिने	じょうみゃくりゅう 静脈瘤
फोक्सोलाई घेर्ने झिल्ली सुनिने	ろくまくえん 肋膜炎
एपेन्डिक्स सुनिने	ちゅうすいえん 虫垂炎
पेट तथा आन्द्रामा घाउ हुने	かいよう 潰瘍
अन्धा बटारिएर पाचन प्रणालीमा अबरोध ल्याउने	ちょうねんてん 腸捻転
पाचन प्रणालीको संचालन सक्तिमा समस्या आउने	ちょうへいそく 腸閉塞
ग्यस्ट्रेटिस	いえん 胃炎
पित्त पत्थरी	たんせき 胆石
पित्त बैलीमा पत्थरी हुने	たんせきしょう 胆石症
मस्तिष्कमा पर्याप्त मात्रामा रक्त संचारण नभएकोले मस्तिष्कको कोसीका मर्ने / गल्ने	のうこうそく 脳梗塞
कलेजो सुनिने	かんえん 肝炎
उग्र रुपले कलेजो सुनिएको	げきしょうかんえん 劇症肝炎
कलेजोका कोसिकाहरु गल्ने	かんこうへん 肝硬変
अत्यधिक रक्सि पिउनाले कलेजोको रोग लाग्नु	せいがんしょうがい アルコール性肝障害
कलेजोको रोग	かんぞうびょう 肝臓病
मिर्गौला सम्बन्धि रोग	じんぞうびょう 腎臓病
मस्तिष्कलाई घेर्ने झिल्ली तिब्र गतिमा सुनिने	ずいまくえん 髄膜炎

びょうめい

病名 रोगको नाम

ないか 内科 भित्रि रोगहरु

じびか 耳鼻科 नाक कान घाँटी सम्बन्धि

がんか 眼科 आँखा सम्बन्धि

にょうろけつせき
मुत्र प्रणालीमा पत्थरी 尿路結石

にょうどうえん
मुत्र नली सुनिने 尿道炎

にょうどくしょう
पिसाबमा यूरिया देखिने 尿毒症

पुरुषको अण्डासय सुनिने
ぜんりつせんのだいしょう
前立腺肥大症

मधुमेह रोग को कारण ले आँखा मा विभिन्न समस्या आउने
とうりょうびょうせい まくしょう
糖尿病性もう膜症

うえん
मृगौला सुनिने じん孟炎

でんせいんせいがんせんしょう
(सरुवा रोग) माहामारी (伝染性)感染症

かぜ
चिसो लाग्ने 風邪

こつそ しょう
क्याल्सियमको कमिले गर्दा हड्डी कमजोर हुने 骨粗しょう症

ぜんそく
धम्क रोग (आस्थमा) 喘息

じえん
कान सुनिने 耳炎

きかんしえん
श्वासनली सुनिने 気管支炎

びょう
भित्रि कानको समस्याले गर्दा रिङ्गटा लाग्ने メニエール病

はいえん
निमोनिया (फोक्सो सुनिने रोग) 肺炎

ちくのうしょう
फोक्सो र छातीको भित्रि भागको बीचमा पिप जम्ने 蓄膿症

けっかく
क्षयरोग 結核

じこうせんそく
बाहिरी कानमा पत्थर जोस्तो सारो चिज जम्ने 耳垢栓塞

ききょう
फोक्सो र छातीको बिचमा हावा भरिने 気胸

けつまくえん
आँखा पाक्ने 結膜炎

じ
पाएल्स रोग 痔

परेलीमा पिडादायिक बिबिरा आउने ものもらい

たいじょうほうしん
हर्पेस सिम्प्लेक्स भाइरस संक्रमण 带状疱疹

きんし
टाढा हेर्नलाई समस्या 近視

ていたいおんしょう
शरीरको तापक्रममा कमि हुने 低体温症

えんし
नजिक हेर्नलाई समस्या 遠視

ていさんぞしょう
शरीरमा अक्सिजनको मात्र कम हुने 低酸素症

らんし
दुष्टी कमजोर हुनु (धमिलो देखिने) 乱視

ていけつあつ
रक्तचाप कम हुने 低血压

じやくし
एउटा आँखाको मात्र देख्ने क्षमता कम हुने 弱視

かんせんしょう
संक्रामक रोग (किटाणुले गर्दा लाग्ने) 感染症

しゃし
आँखा डेडो हुने 斜視

しょくちゅうどく
बिसालु खाना खाएर बिरामी हुने 食中毒

はくないしょう
मोतिबिन्दु 白内障

せいがんせんしょう
शारीरिक सम्पर्कबाट सर्ने रोग 性感染症

एलर्जीको कारणले गर्दा नाकको भित्रि भाग सुनिने
せいびえん
アレルギー性鼻炎

えん
पिसाब थैली सुनिने ぼうこう炎

रियोक्वैलियु
आँखाको नसा बिग्रिएर समस्या आउने 緑内障

<p>गर्भवती <small>にんしん</small> 妊娠</p>	<p>びょうめい 病名 रोगको नाम <small>ざんぷじんか</small> 産婦人科 प्रसुति सम्बन्धि</p>
<p>महिनावारी हुदा दुख्ने <small>せいりつう</small> 生理痛</p>	
<p>यौन अंगमा चिलाउने <small>いんぷ</small> 陰部のかゆみ</p>	<p>बिहान बिउझिएर बिस्तार बाट नउठ्दै लिङ्गे तापक्रम <small>きそたいおん</small> 基礎体温</p>
<p>महिनावारीको चक्र <small>けつけいしゅうき</small> 月経周期</p>	<p>योनिबाट सेतो पानी बग्ने <small>たいげ</small> 帯下</p>
<p>अण्डाशयले डिम्ब उत्पादन नगर्ने <small>むはいらん</small> 無排卵</p>	<p>गर्भवती महिलालाई उच्च रक्तचाप भएको अवस्था <small>にんしんちゅうどく</small> 妊娠中毒</p>
<p>बेधा लाग्ने <small>じんつう</small> 陣痛</p>	<p>गर्भवती अवस्थामा वाकवाक गर्ने <small>つわり</small> 吐き</p>
<p>स्थायी परिवार नियोजन <small>ふにん</small> 不妊</p>	<p>मिति भन्दा अगाडी बच्चा जन्मिनु <small>そうざん</small> 早産</p>
<p>स्थायी परिवार नियोजन <small>ひにん</small> 避妊</p>	<p>अपरिपक्क बच्चा <small>みじゅくじ</small> 未熟児</p>
<p>अप्रेसन गरेर बच्चा निकाल्ने <small>ていおうせつがい</small> 帝王切開</p>	<p>जुम्ल्याहा <small>ふたご</small> 双子</p>
<p>दुसी(फंगस) ले गर्दा लाग्ने यौन रोग <small>しょう</small> カンジタ症</p>	<p>उल्टो जन्मिनु <small>さかご</small> 逆子</p>
<p>योनि सुन्निने <small>ちつえん</small> トリコモナス膺炎</p>	<p>बच्चा जन्मने बेलामा पेट भित्रको बच्चा बस्ने पानीको पोका फुट्ने <small>はすい</small> 破水</p>
<p>महिनावारी रोकिने समयमा हुने समस्या <small>こうねんきしょうがい</small> 更年期障害</p>	<p>स्तनपान <small>ぼにゅう</small> 母乳</p>
<p>पाठेघरको अण्डाशयमा मासु पलाउने <small>らんそう しゅ</small> 卵巣のう腫</p>	<p>पाउडरको दुध खुलाउने <small>じんこうにゅう</small> 人工乳</p>
<p>पाठेघर भन्दा बाहिर बच्चा बसेको <small>しきゅうがいにんしん</small> 子宮外妊娠</p>	<p>गर्भतुहिने <small>りゅうざん</small> 流産</p>
<p>पाठे घरमा मासु पलाउने <small>しきゅうきんしゅ</small> 子宮筋腫</p>	<p>बच्चा पाए पछि निस्कने रगत संक्रमित हुने <small>おろ</small> 悪露</p>
<p>महिनावारी हुदा तल्लो पेट तथा ढाड दुख्ने <small>けつけいこんなんしょう</small> 月経困難症</p>	<p>स्थायी परिवार नियोजन <small>ひにん</small> 避妊</p>
<p>स्तनमा मासुको डल्ला पलाउने <small>にゅうせんせんいせんしゅ</small> 乳腺纖維線種</p>	<p>गर्भपतन <small>ちゅうざつ</small> 中絶</p>
<p>पाठे घरको भित्रि भागमा हुने कोसीका (मासु)पाठे घरको बाहिरी भागमा देखिने <small>しきゅうないまくえん</small> 子宮内膜症</p>	<p>बच्चा जन्मिने बेलामा यौनआङ्गमा संक्रमण भएको कारणले गर्दा सुत्केरी अबस्थामा ज्वोरो आउने <small>さん</small> 産じゅく熱</p>

びょうめい

病名 रोगको नाम

しょうにか

小児科

बालबच्चा बिभाग

せいしんか

精神科

मानसिक रोग बिभाग

नाइटो भन्दा तल र तिघ्नाको काप भन्दा माथिको भागमा

सुनिने रोग वा हर्निया हुने **そけいヘルニア**

संगै भएको आन्द्रा जोडिएर पाचन

प्रक्रियामा समस्या आउने **腸重積**

लहरे खोकी **百日ぜき**

धेरै ज्वरोको कारणले कामे **熱性けいれん**

राति सुतेको समयमा बिस्तारामा पिसाब गर्ने **夜尿症**

छारेरोग, मुर्छा पर्ने रोग **てんかん**

भाइरस संक्रमणले गर्दा गाला रातो हुने **りんご病**

दादुरा **はしか**

भाइरसले गर्दा शरीर भरि पानीफोका निस्कनु **水ぼうそう**

३दिने दादुरा पनि भनिन्छ **風疹**

गल्फुलो आउने **おたふくかぜ**

खोप **予防接種**

खोप हाती पाइले रोग **日本脳炎**

पोलियो **ポリオ**

नाक तथा घाँटीका श्वासनलीको
झिल्ली सुनिने रोग **ジフテリア**

शरीर मित्र बिसालु बस्तुको उत्पादन
भएर शरीरलाई असर गर्ने **自家中毒**

भाइरस संक्रमणले गर्दा ज्वरो आउनु
तथा बिफिरा आउनु **突発性発疹**

नाइटो भन्दा तल र तिघ्नाको काप भन्दा माथिको भागमा
सुनिने रोग वा हर्निया हुने **先天性疾患**

उपयुक्त तरिकाले भावना

अभिव्यक्त गर्न नसक्ने **情緒障害**

मुर्छा / मन अनियन्त्रित हुने **ヒステリー**

अत्याधिक वा असाधारण रूपमा उत्साहित हुने रोग **躁病**

अत्यधिक चिन्ता पर्ने रोग लाग्ने **うつ病**

डर लाग्ने रोग **恐怖症**

अत्यधिक मदिरापान **アルコール依存症**

नसा सम्बन्धि रोग **神経症**

मानसिक गडबडी हुने रोग **統合失調症**

असाधारण रूपमा खाने बानीहुने **摂食障害**

धेरै आत्तिने वा चिन्ता गर्ने **適応障害**

हैरान / दिक्कारपन **脅迫観念**

आफ्नै धुनमा हुने (आफ्नै ध्यानमा केन्द्रित हुने) **自閉症**

अन्य अनुहारका भाव **その他の表現**

सरुवा वा संक्रामक रोग **伝染性**

तिब्र **急性の**

जिर्ण **慢性の**

विशेष **特異の**

बढ्ने वा फैलने प्रकारको क्यान्सर **悪性の**

क्यान्सर रहित ट्युमर (नसार्ने प्रकारको) **良性の**

तातो अथवा चिसो सेक्ने
(तातो अथवा चिसो औषधि मुलक टेप) れいおんしつぷ (冷/温)湿布

पौष्टिक आहार しょくじりょうほう 食事療法

किटाणु रहित बनाउनु しょうどく 消毒

एक ठाँउमा मात्र लाटो पार्ने きょくぶますい 局部麻酔

तरल खाने कुराहरू りゅうどうしょく 流動食

शरीरलाई बेहोस बनाउने ぜんしんますい 全身麻酔

धेरै मात्रामा प्रोटीन भएको खाद्यपदार्थ こうえいようしょく 高栄養食

घाऊ काट्ने せつがい 切開

लेजरबाट उपचार गर्ने

レーザー治療 ちりょう



टाँका लगाउने ほうごう 縫合

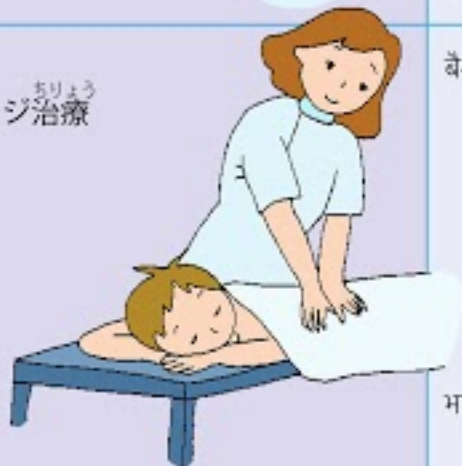
सुई ちゅうしゃ 注射

टाँका फुकाउने ぼつし 抜糸

पिप फाल्ने うみ 膿

मालीस गर्ने

マッサージ治療 ちりょう



बैशाखी まつばづえ 松葉杖



भाचिएको ठाँउमा प्लास्टर गर्ने
ギブス

आराम गर्ने あんせいちりょう 安静治療

सलाईन पानी चडाउने てんてき 点滴

पुनर्स्थापना, पुनः स्वास्थ्यलाभ リハビリテーション

शारीरमा रगत हाल्ने ゆけつ 輸血

शल्यकृया वा अप्रेसन शुब्ज्युत्तु 手術

रगत बग्नु शुब्ज्युत्तु 出血

खानेकुरामा नियन्त्रण गर्ने शुब्ज्युत्तु 食事制限

रक्त चाप केत्तुअत्तु 血圧

बाहिर नदेखिने समय सेन्बुक्किक्कान 潜伏期間

मुटुको धड्कन मिक्कुक्कु 脈拍

टेवा/सपोर्ट दिने बस्तु サポーター

गर्दै गर्दिन !
ぜったい
絶対にしない !

अलिकति भए गर्छु .
すこしならいい

- शारीरिक परिश्रम にくたいろうどう 肉体労働
- कार्यालयको काम じむしごと 事務仕事
- घरेलु काम かじ 家事
- पुरै शरीर चलाउने ぜんしんうんどう 全身運動
- दौडिने はし 走る
- हिड्ने ある 歩く
- ओफुरो अथवा तातो पानीमा बस्ने ふろ 風呂
- नुहाउने シャワー
- दिनचर्या にちじょうせいかつ 日常生活
- पेयपदार्थ पिउने すいぶん 水分をとる
- चर्को नुन खाने えんぶん 塩分をとる
- असर परेको भाग चिसो पार्ने かんぶ ひ 患部を冷やす
- असर परेको भाग तातो पार्ने かんぶ あたた 患部を温める
- तेल घेरै भएको खाने कुरा खाने あぶら りょうり た 脂っこい料理を食べる
- चिनी तथा कार्बोहाइड्रेट खाने たんすいかぶつ さとう 炭水化物や砂糖をとる
- मध्येपान いんしゆ 飲酒
- धुम्रपान きつえん 喫煙
- मसला भएको वा पिरो खाने कुरा खाने しげき た 刺激のあるものを食べる

राम्रो हुने सुझाबहरु **よくなるためのアドバイス**

- पेयपदार्थ पिउने すいぶん 水分をとること
- असर परेको भाग तातोले सेक्ने かんぶ あたた 患部を温める
- असर परेको भाग चिसोले सेक्ने かんぶ ひ 患部を冷やす
- असर परेको भाग नचलाउने かんぶ うご 患部を動かさない
- पुनर्स्थापना リハビリ をする
- कुल्ला गर्ने うがい をする
- औंसधि सहि मात्रामा ठिक समयमा खाने くすり てきりょうてきじの 薬を適量適時飲む

अस्पतालको तर्फ びょういんがわ 病院側

कृपय नियमित रूपमा अस्पताल आइराख्नु होस्,

しばらく つういん 通院してください。

नआत्तिनुहोस्, सन्चो हुन दिनुहोस्, むり 無理をしないでください。

पर्याप्त मात्रामा आराम गर्नुहोस्, ぜつたいあんせい 絶対安静にしてください。

यो पुर्ण रूपमा सन्चो नभए सम्म नचलाउनुहोस्,

かんぜん 完全に なお 治る かくり まで隔離してください。

यो आफै सन्चो हुनेछ, しぜん 自然 なお に治ります。

चिन्ता गर्नु पर्ने केहि छैन, なに もんだい 何も問題ありません。

यतिकै केहि समय कस्तो हुन्छ हेरौं,

このまま ようす しばらく様子を見ましょう。

तपाईं अहिले धेरै सन्चो भईसक्नु भएको छ तर, अझै केहि समय राम्रो संग ख्याल राख्नु होला,

だいぶ だいじ よく だいじ なくなってきましたが、まだ大事にしてください。

तपाईं राम्रो संग सन्चो भईसक्नु भएको छ, なお すっかり治りました。

यो समस्या फेरी देखा पर्यो भने अस्पताल आउनु होला,

もし もんだい また問題 き がおきたら、来てください。

म तपाईंलाई () दिनको लागि औषधि दिन्छु,

() にちぶん 日分の薬 くすり をあげましょう。

म तपाईंलाई नदुख्ने सुई लगाई दिन्छु, いたど 痛み止めの ちゅうしゅ 注射をしましょう。

यो यति () समयमा सन्चो हुन्छ, () にち 日でよくなるでしょう。

यसको बारेमा धेरै चिन्ता गर्नु पर्दैन, き あまり き 気にしないように。

यो रोग लाग्नुको कारण यही नै हो भनेर भन्नु सकिदैन, げんいん これといった原因 げんいん はないです。

परिक्षण गरेर हेरौं, けんさ 検査 けんさ をしましょう。

ちりょう かいわ
治療での会話 4
उपचारको क्रममा गरिने कुराकानी 4

परिक्षणको नतिजा नआए सम्म धाहा हुदैन.

けんさけつか
検査結果がでるまでわかりません。

परिक्षण गरे अनुसार () सबै राम्रो छ.

けんさ けつか だいじょうぶ
検査の結果では、()は大丈夫です。

सन्चो हुनलाई केहि समय लाग्छ. शिबराकुककारीसुयो.

उपचारको लागि तपाईं अस्पतालमा भर्ना हुनु पर्छ. 入院が必要です.

बिरामीको तर्फबाट 患者側

यो दुःखाइको लागि छिट्टै केहि उपचार गर्नु होस्.

いた はや
痛みだけでも早くなんとかしてください。

मलाई लागेको रोगको नाम के हो? 病名はなんですか?

निको हुनको लागि लामो समय लाग्छ होला? 長引きそうですか?

निको हुनको लागि लामो समय लाग्छ होला.

いた しょうじょう のこ
痛みはなくなりましたが、症状は残っています。

यो औषधि तथा उपचारले अर्को असरहरु देखाउने त होइन?

くすりちりょう ふうさよう
薬/治療には副作用はありますか?

यो औषधि उपचार गरेपछि म राम्रो संग सन्चो हुन सक्छु त?

くすりちりょう かんち
薬/治療をすれば完治しますか?

शल्यक्रिया गरेपछि निको हुन्छ? 手術をすれば完治しますか?

म कहिले सम्म पुर्ण रुपमा सन्चो हुन्छु? どれくらいで完治しますか?

मलाई शल्यक्रिया गर्न मन छैन. 手術はしたくないです.

म मेरो स्वस्थ जाँचको प्रमाणपत्र लिन चाहन्छु.

しんだんしょ しょうかいじょう ほん
(診断書、紹介状、カルテのコピー)が欲しいです。

अस्पतालको तर्फ びょういんがわ 病院側

के भएको छ? どうしましたか?

खास समस्या के हो? しょうじょう ぐたいてき おし 症状を具体的に教えてください?

कता दुखेको छ? いた どこか痛いですか?

अन्य कुनै लक्षणहरू छन? しょうじょう そのほかの症状はありますか?

बिरामीको तर्फ かんじゃがわ 患者側

१~५ सम्मको पृष्ठ प्रयोग गरेर उत्तर दिउं! ページ 1 から 5 を見ながら答えよう!

(उदाहरण)मलाई सचो भएको छैन れい きぶん わる (例) 気分が悪いです。

चिसो लागेको जोस्तो भएको छ かぜ ひ おも 風邪を引いたと思う。

मेरो घाँटी दुखेको छ くび いた 首が痛いです。

अस्पतालको तर्फ びょういんがわ 病院側

① चोट कहिले लागेको?

けが いつ怪我をしましたか?

② लक्षणहरू कैले देखि याद गर्नु भयो?

しょうじょう いつからその症状がありますか?

③ यस्तो भएको कति समय भयो?

じょうたい つづ その状態はどれくらい続きましたか?

④ यो बारम्बार हुने गर्छ?

こういうことはよく起こるのですか?

⑤ कोस्तो बेलामा दुख्ने गर्छ अथवा लक्षणहरू देखा पर्छन?

いた しょうじょう ふだん、どんなときに痛み・症状がありますか?

⑥ ज्वोरो आएको कति भयो?

ねつ で 熱が出てどれくらいですか?

कृपया १~६ सम्मको पान्ना प्रयोग गरेर १~६ सम्मको उत्तर दिनुहोस्.

①から⑥についてはページ 1-6 を見て教えてください。

आफुलाई कतिको दुखेको छ दुखाइको नाप हेरेर भन्नु होस्.

いた つが いた あらわ 痛みのスケールを使って痛みを表してください。

सोधपुछ うけつけ
受付

के म तपाइलाई सहयोग गर्न सक्छु? どうかさいましたか?

अस्पताल पहिलो पटक आउनु भएको हो?

びょういん しんさつ う はじ
 この病院で診察を受けるのは初めてですか?

यो फारम भरेर दर्ता गराउनु होस्. ようし きにゆう うけつけ
 この用紙に記入し、受付をしてください。

जापानिज पढ्न सक्नुहुन्छ?

げんご はな
 どの言語で話しができますか?

कुन भाषामा कुरा गर्न सक्नुहुन्छ? けんこうほけん かにゆう
 健康保険に加入していますか?

पैसा तिर्ने काउन्टर かいけい
会計

びょういんがわ
 — अस्पताल 病院側

यो बिल काउन्टरमा लगेर पैसा तिर्नुहोस्.

でんびょう かいけい まどぐち しはら
 この伝票を会計の窓口で、支払ってください。

आज सबै पैसा तिर्न सक्नुहुन्छ? きょう いりょうひ ぜんがくはら
 今日、医療費を全額払えますか?

पैसा किस्तामा तिर्न चाहनुहुन्छ? ぶんかつぼら きぼら
 分割払いを希望しますか?

किस्ता हरेक महिनामा () येन () महिनासम्म तिर्न सक्नुहुन्छ?

これから () げつかん ひとつき ヶ月間、一月 () えん ぶんかつ しはら 円の分割で支払えますか?

म तपाइलाई हाम्रो स्वयंसेवक संग परिचय गराई दिन्छु.

びょういん しょうかい
 この病院のソーシャルワーカーを紹介します。

तपाईं संग कुनै स्वास्थ्य बिमा छ. そうだん
 ソーシャルワーカーに相談してください。

नपुगेको तिर्नु होला. た ぶん しはら
 足りない分の支払いになります。

がんじゃがわ
 — बिरामीको तर्फ 患者側

अब मैले के गरौं? つぎ なに
 次は何をすればいいですか?

आज उपचार गरेको बिल सबै तिर्न सक्दिन. きょういりょうひ ぜんがくしはら
 今日医療費を全額支払えません。

कसो गर्दा राम्रो हुन्छ होला? どうしたらいいですか?

रिजर्भेशन よやく
予約

— びょういんがわ
 अस्पताल **病院側** —

तपाईं अर्को पटक कहिले आउन सक्नु हुन्छ? こんど
 今度いつこられますか?

तपाईं () दिनमा आउन सक्नु हुन्छ? () को कोहोरोमा?

यो वार डाक्टरको बिदा छ,

() せんせい 先生は (ようび 曜日) は たんとうび 担当日はありません。

अर्को पटक जचाउनको लागि पहिले नै नाम टिपाएर राख्नु पर्छ,

しんさつ 診察の よやく 予約をする ひつよう 必要があります。

— कानじゃがわ
 बिरामीको तर्फ **患者側** —

त्यो दिन मेरो लागि उपयुक्त हुँदैन (म भ्याउदीन) ひ 其の日は つごう 都合が わる 悪いです。

यहाँ कति बजे सम्म आइपुग्नु पर्छ? いつ
 何時までにここにすればいいですか?

यो अस्पतालमा सामाजिक कार्यकर्ता हुनुहुन्छ ?

— かた
 सोशलवर्करの方はいませんか?

म सामाजिक कार्यकर्तालाई सोध्न चाहन्छु, そうだん
 सोशलवर्करに相談をしたいです。

कुराकानीको लागि मद्दत गर्ने अभिव्यक्ति やく 役に たつ 立つ かいわ 会話

होइन いいえ हो はい

मैले बुझें, わかりました。 मैले बुझिनँ, わかりません。

धन्यवाद, ありがとう。 माफ गर्नु होला, ごめんなさい。

म ठिक छु, だいじょうぶ
 大丈夫です。

आफ्नो ख्याल राख्नु होला, だいじ
 お大事に。

कृपया फेरी भन्नु होस्, いちどい
 もう一度言ってください。

कृपया बिस्तारै बोलु होस्, はな
 もっとゆっくり話してください。

यो लेख्न सक्नु हुन्छ? か
 書いてもらえますか?