



වෛද්‍ය
අත්පොත

メディカル ハンドブック
スリランカ (シンハラ語)

වෛද්‍යවරයා වෙත

මානට වෛද්‍ය ගැටළු සම්බන්ධ වචන ප්‍රභන්
භාෂාවෙන් නොතේරෙන බැවින්, මාගේ
රෝග ලක්ෂණ විස්තර කිරීමට මෙම පොත
උපයෝගී කර ගනිමි.

日本のお医者さんへ

私は日本の医学用語がわかりません。この冊子
を使って私の症状をお話いたします。どうぞ
よろしくお願いします。

මාගේ පෞද්ගලික විස්තර

私の記録

සටහන්කරන දිනය වසර මාසය දිනය
記入年月日 年 月 日

● නම (名前)

මුල් නම (名) _____

වාසගම (姓) _____

● ජාතිකත්වය (国籍) _____

● ලිපිනය (住所) _____

● හදිසි අවස්ථාවකදී
දැනුම්දීමට (緊急の連絡先)

නම (氏名) _____

ලිපිනය (住所) _____

දුරකථන
අංකය (電話) _____

I.	ඉතිහාසගත රෝග	既往歴	
•	අසාත්මික තත්වයන්	アレルギー	4
II.	භෞතික තත්වයන්	全身の症状	
•	හිස	頭の症状	5
•	ඇස්	目の症状	5
•	කන්	耳の症状	6
•	නාසය	鼻の症状	6
•	මුඛය	口の症状	6
•	උගුර	喉の症状	6
•	ගෙල	首の症状	7
•	රුධිර සංසරණ/ස්වසන පද්ධතිය	循環呼吸器の症状	7
•	ආහාර මාර්ග පද්ධතිය	消化器の症状	8
•	මුත්‍ර පද්ධතිය	泌尿器の症状	8
•	ස්නායු පේශි පද්ධතිය	神経・筋肉の症状	9
•	කාන්තා	婦人の症状	9
III.	ශරීරයේ අවයව	体の部位	10-11
IV.	රෝග නම	病名	
•	ස්වසන ඉන්ද්‍රිය ආබාධ	呼吸器	12
•	ආහාර පීරණ ඉන්ද්‍රිය ආබාධ	消化器	12
•	රුධිර සංසරණ ඉන්ද්‍රිය ආබාධ	循環器	13
•	වෙනත් ආබාධ	その他	13
V.	ඖෂධ ලබාගතයුතු ආකාරය		14
	薬の飲み方・使い方		

I. ඉතිහාසගත රෝග

既往歴

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> අධිරුධිර පීඩනය
高血圧 | <input type="checkbox"/> කෂය රෝගය
肺結核 |
| <input type="checkbox"/> අඩුරුධිර පීඩනය
低血圧 | <input type="checkbox"/> සන්ධි ප්‍රදාහය
関節痛 |
| <input type="checkbox"/> හෘද රෝග
心臓病 | <input type="checkbox"/> තුනටිය වේදනාව
腰痛 |
| <input type="checkbox"/> අක්මාගත රෝග
肝臓病 | <input type="checkbox"/> ආමාශිය, ග්‍රහණීය තුවාල
胃・十二指腸潰瘍 |
| <input type="checkbox"/> චකුගඩු රෝග
腎臓病 | <input type="checkbox"/> රුධිරය අඩුතාව
貧血 |

● අසාත්මිකතා

アレルギー

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> කුෂ්ට රෝග
じんましん | <input type="checkbox"/> ඇඳුම
ぜんそく |
| <input type="checkbox"/> ඖෂධ අසාත්මිකතාවයන්
薬疹 | <input type="checkbox"/> අසාත්මිකතාවයන් හැත
特になし |

II. භෞතික තත්වය

全身の症状

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> මා උණ රෝගයෙන් පෙළේ
熱がある | <input type="checkbox"/> මා සෙමප්‍රතිශතාවෙන් සහ
වෙවිලිමෙන් පෙළේ
さむけ、ふるえ(非常に寒くて
身ぶるいする感じ) |
| <input type="checkbox"/> මට හින්දේදි දහඩිය දමයි
寝汗をかく | <input type="checkbox"/> මට වැරදිමකින් යමක් පෙවුනි
誤って物を飲んだ |
| <input type="checkbox"/> මට නිදාගැනීමට අපහසුය
眠れない | |
| <input type="checkbox"/> මා උදාසීනතාවෙන් පෙළේ
身体がだるい | |



හිස

頭の症状

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> මට හිසේ කැක්කුමක් ඇත
頭痛がする | <input type="checkbox"/> හිස පුපුරු ගසන්නා සේ දැනේ
頭が割れるように痛い |
| <input type="checkbox"/> මට දැඩි හිසේ කැක්කුමක් ඇත
頭が鈍く痛い
මට ඉවසාගත නොහැකි තරම් | <input type="checkbox"/> හිසේ එක් පැත්තක් ඊදේ
頭の片側が痛い |
| <input type="checkbox"/> හිසේ කැක්කුමක් ඇත
頭が波打つように痛い | <input type="checkbox"/> මගේ හිසේ බර ගතියක් දැනේ
頭が重い感じがする |
| <input type="checkbox"/> මගේ හිස යමකින්
තෙරපනවා සේ දැනේ
頭が締め付けられるように痛い | <input type="checkbox"/> මා හිස කැරකිල්ලෙන් පෙලේ
頭がクラクラする感じがする |



ඇස්

目の症状

- | දෘෂ්ටි ආබාධ | 視覚障害 | අක්ෂි ආබාධ | 目の異常 |
|--|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> මට වස්තූන් පැහැදිලිව නොපෙනේ
物がよく見えない | <input type="checkbox"/> මට ද්විත්ව පෙනීම ඇත
物が二重に見える | <input type="checkbox"/> කරාවලේදී දිප්තිමත් ලප පෙනේ
暗やみで花火のような光が飛ぶ感じがする | <input type="checkbox"/> මගේ ඇස් ආලෝකයට ඉතා සංවේදීය
まぶしい |
| <input type="checkbox"/> කළු පැහැ ලප පෙනේ
目の前に黒い点が見える | <input type="checkbox"/> දිගු වෙලාවක් යමක් දෙස බැලීමේදී ඇස් තෙහෙට්ටුවට පත්වේ
目を長時間使うと疲れる | <input type="checkbox"/> ඇස්වලින් කැළළු ගලයි
涙が流れる | <input type="checkbox"/> ඇස් කසන ගතියක් දැනේ
目がかゆい |

● කන් 耳の症状

- මගේ කන් කැක්කුමක් ඇත මගේ කනෙන් ශබ්දයක් ඇසේ
耳が痛い 耳鳴りがする
- මගේ කනෙන් තරලයක් පිටවේ මට ඇසීමේ දුර්වලතාවක් ඇත
耳から液体が出てくる 耳がよく聞こえない

● නාසය 鼻の症状

- මගේ නාසයෙන් ලේ ගලයි නාසය සිරවී ඇත
鼻血が出る 鼻がつまる
- මගේ නාසයෙන් සොටු ගලයි මගේ ගඳ සුවඳ දැනීමේ වෙනසක්
鼻水が出る 鼻が詰まる
- නිතර කිවිසුම් යයි සිදුවී ඇත
くしゃみが出る 嗅覚がおかしい

● මුඛය 口の症状

- මා දත් කැක්කුමකින් පෙළේ මාගේ මුඛයේ වියළි
歯が痛い 口の中が渇く
- මුඛය ඇතුළත කැක්කුමක් ඇත මාගේ රස දැනීමේ වෙනසක් සිදුවී ඇත
口の中が痛い 味覚が変だ

● උගුර 喉の症状

- මාගේ උගුර රිඳේ කටහඬ වෙනස්වී ඇත
喉が痛い 声が出ない
- කෙල ගැසීමට අපහසුය උගුර බැරැන්ඩිවී ඇත
食物が喉を通りにくい 声がかれる
- කෙල ගැසීමේදී වේදනාවක් දැනේ
食物が喉を通るときに痛い

● ෧෨

首の症状

- මාගේ ගෙල ඉදිමි ඇත
首がはれている
- මාගේ ගෙලේ කැක්කුමක් ඇත
首が痛い
- ගෙල හැරවීමට අපහසුය
首が回らない

● රුධිර සංසරණ / ස්වසන පද්ධතිය

循環呼吸器の症状

- මට ස්වසනයේදී අපහසුතාවයක් දැනේ
息が苦しい
 - වැඩික යෙදීසිටියදී
運動すると
 - විවේකයෙන් සිටියදී
休んでいても
- ස්වසනයේදී සියුම් ශබ්දයක් ඇසේ
息をするとヒュウという音がする
- ස්වසනයේදී දැඩි ශබ්දයක් ඇසේ
息をする時、ゼロゼロ、ゼーゼーという音がする
- නිතර ස්වසනය අඩුවෙන් ගන්නාසේ දැනේ
息切れがする
- කැස්ස ඇත
咳が出る
- කසින විට සෙම පිටවේ
たんが出る
- මගේ පපුව රිදේ
胸が痛い
 - හෘදය අසල කැක්කුමක් පවතී
心臓のあたりが痛い
 - පපුවට යමක් අහින්නා සේ දැනේ
胸が刺すように痛い
 - පපුව තෙරපෙන්නා සේ දැනේ
胸が締め付けられるように痛い
 - පපුවේ මැද අස්ඵයට පිටුපසින්
වේදනාවක් දැනේ
胸骨(胸中央の骨)の後が痛い
- කසින විට සෙම සමග රුධිරය පිටවේ
血が混じったたんが出る
- බෙටය සමග රුධිරය පිටවේ
真っ赤な血を吐く
- ක්ලාන්තය ඇතිවූයෙමි
意識を失う

- හෘද අධි ස්පන්ධනයක් පවතී

動悸がする

- උරහිස දරඳුඬු විම සිදුවේ
肩がこる

● ආහාර පිරිණ පද්ධතිය

消化器の症状

- කෘම අරුචිය ඇත
食欲がない
- අමාශයේ දැවිල්ල ඇත
胸やけがする
- ආමාශය නිතර පිරුණු ගතියක් දැනේ
腹が張る
- වමනය ගතියක් දැනේ
吐き気がする
- ආමාශයේ වේදනාවක් දැනේ
腹が痛い
- මලබද්ධිය අතත්වය ඇත
便秘をしている

- කළු පැහැ රුධිරය සමග වමනය පිටවේ
黒っぽい血を吐いた
- අතීසාර නත්වය පවතී
下痢をした
- අශුචි සමග රුධිරය පිටවේ
便に血が混ざっていた
- අශුචි කළු පැහැතිය
黒い便が出た
- අශුචි සුදු පැහැතිය
白い便が出た

● මාත්‍ර පද්ධතිය

泌尿器の症状

- මට මුත්‍රාකිරීමට අපහසුතාවයක් ඇත
小便が出にくい
- මුත්‍රා සමග රුධිරය පිටවේ
小便に血が混ざっている
- මුත්‍රාශය මට පාලනයකල නොහැකිය
尿をもらす (失禁)
- නිතර මුත්‍රාකිරීමේ අවශ්‍යතාව ඇතිවේ
頻繁に小便に行く (頻尿)

- මුත්‍රාකිරීමෙන් පසු නැවත වරක් මුත්‍රාකිරීමේ අවශ්‍යතාවක් දැනේ
残尿感がある
- මුත්‍රාකිරීමේදී වේදනාවක් දැනේ
小便をすると痛い (排尿痛)
- මුත්‍රා සමග සැරව පිටවේ
小便に膿が混じっている

● ස්නායු පේශී

පද්ධතිය

神経・筋肉の症状

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> මට මතකතබාගැනීමේ අපහසුතාවක් ඇත
簡単な事が思い出せない | <input type="checkbox"/> මට වලිප්පුව සෑදී ඇත
痙攣がおきる |
| <input type="checkbox"/> කතාකිරීමේදී අපහසුතාවක් පවතී
言葉がうまく話せない | <input type="checkbox"/> නිරායාසයෙන් මගේ ශරීරයේ කොටසක් සෙලවේ
身体の一部がふるえる |
| <input type="checkbox"/> මට දැනීමේ අඩුබවක් පවතී
刺激をしても少ししか感じない部分がある。 | <input type="checkbox"/> මා අපස්මාරයෙන් පෙළේ
てんかん性発作がおきる |
| <input type="checkbox"/> ඇවිදීමට අපහසුය
うまく歩けない | <input type="checkbox"/> මට මගේ ශරීරයේ කොටසක් සෙලවිය නොහැක
身体の一部が動かない |
| <input type="checkbox"/> ශරීරයේ කොටසක් නිරිවැටී ඇතිබවක් දැනේ
しびれるところがある | |

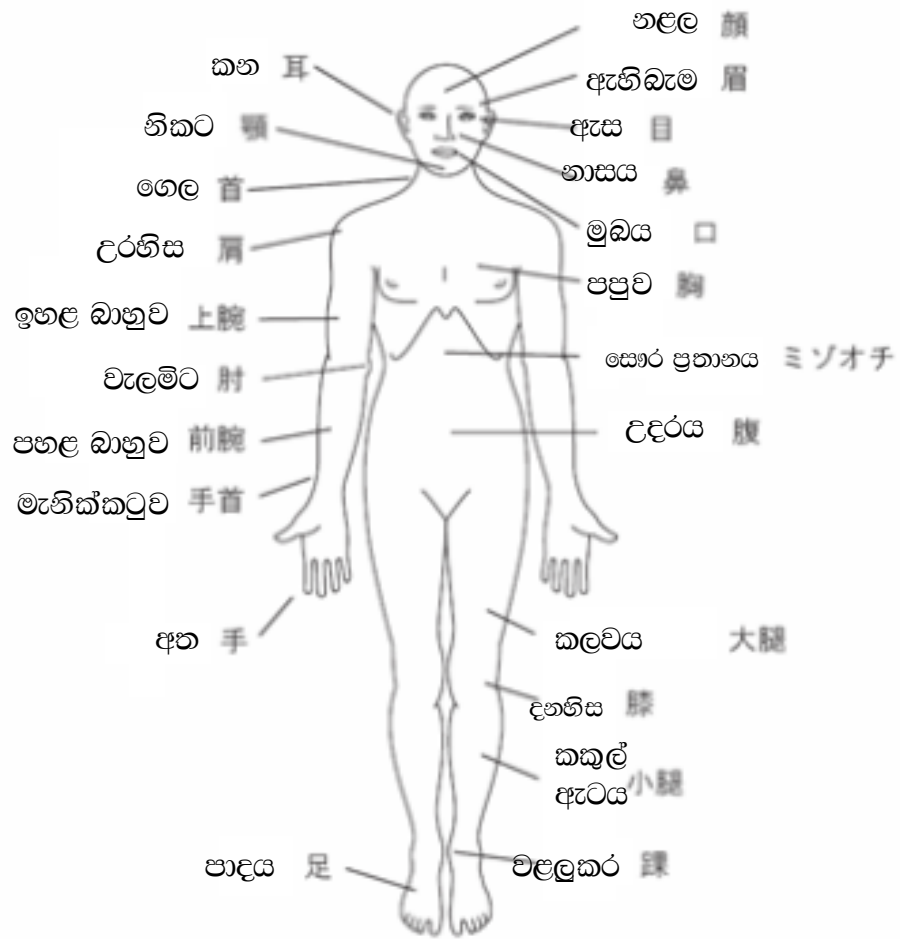
● කාන්තා

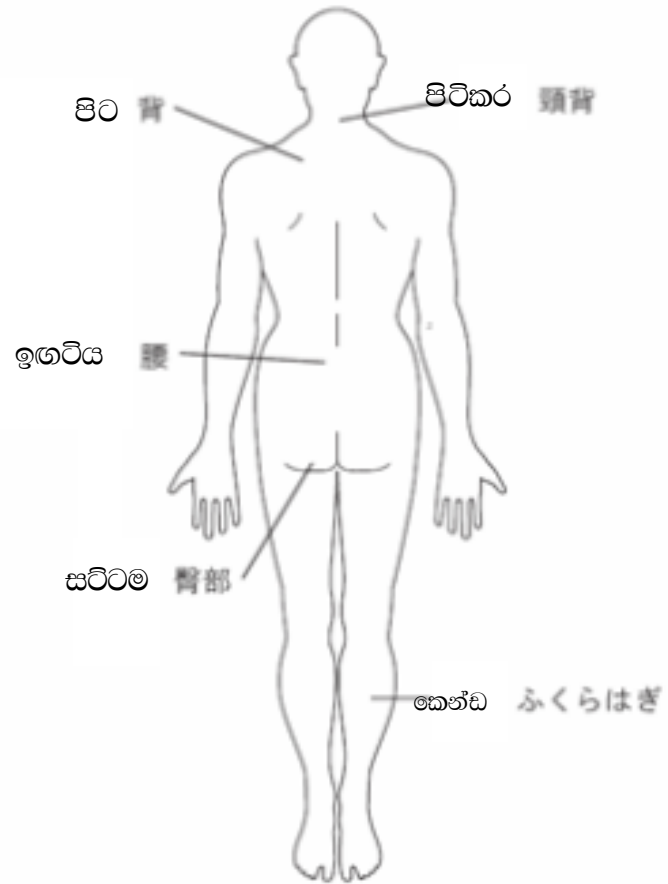
婦人の症状

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> අක්‍රමවත් ඔසප්වීම
月経不順 | <input type="checkbox"/> මා ගැබ්නියකි
妊娠している |
| <input type="checkbox"/> අක්‍රමවත් රුධිර වහනය
不正出血 | <input type="checkbox"/> ඔසප්වීමේදී වේදනාව දැඩිව දැනේ
生理痛 |
| <input type="checkbox"/> ඔසප්වීම සිදුනොවේ
生理が来ない | <input type="checkbox"/> අධිකව ඔසප්වීම සිදුවේ
月経過多 |

III. ශරීරයේ කොටස්

体の部位





IV. රෝග නම්

病名

● ස්වසන ඉන්ද්‍රිය
ආබාධ

呼吸器疾患

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව | <input type="checkbox"/> ඇදුම |
| 風邪 | 喘息 |
| <input type="checkbox"/> සෙම්ගෙඩි ඉදිමීම | <input type="checkbox"/> ක්ෂයරෝගය |
| 扁桃炎 | 肺結核 |
| <input type="checkbox"/> බ්‍රොන්කයිටිස් | <input type="checkbox"/> පෙනහලු පිළිකා |
| 気管支炎 | 肺癌 |
| <input type="checkbox"/> නියුමෝනියාව | <input type="checkbox"/> වෙනත් පෙනහලු රෝග |
| 肺炎 | その他の肺疾患 |

● ආහාර පීරණ ඉන්ද්‍රිය
ආබාධ

消化器疾患

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ආමාශයේ දැවිල්ල | <input type="checkbox"/> මහඛඩුවැල් පිළිකා |
| 胃炎 | 大腸癌 |
| <input type="checkbox"/> ඇපන්ඩිසයිටිස් | <input type="checkbox"/> අන්තස්‍රෝතිය පිළිකා |
| 盲腸炎 | 食道癌 |
| <input type="checkbox"/> ආමාශයේ තුවාල | <input type="checkbox"/> කුඩාඛඩුවැල් ප්‍රදාහය |
| 胃潰瘍 | 結腸炎 |
| <input type="checkbox"/> ග්‍රහණීය තුවාල | <input type="checkbox"/> වෙනත් ආමාශීය රෝග |
| 十二指腸潰瘍 | その他の胃腸疾患 |
| <input type="checkbox"/> ආමාශයේ පිළිකා | |
| 胃癌 | |

● රුධිර සංසරණ ඉන්ද්‍රිය

ආබාධ

循環器疾患

- අධි රුධිර පීඩනය
高血圧
- උරස් සම්බාධය
狭心症
- පෙනහලු කපාට රෝග
心臓弁膜症
- හෘද ආබාධ
- 心筋梗塞
- වෙනත් හෘද ආබාධ
その他の心臓疾患

● වෙනත් ආබාධ

その他の疾患

- අපස්මාරය
てんかん
- අස්ථි බිඳීම
骨折
- බෝවන රෝග
感染症
- මානසික ආබාධ
精神障害
- රුධිරයේ වැඩිපුර මේදය
අන්තර්ගත වීම
高脂血症
- කොලජන් සම්බන්ධ රෝග
膠原病
- ලිංගික රෝග
性病
- ගොනෝරියාව
淋病
- උපද්‍රවය
梅毒
- ඒඩ්ස්
AIDS
- හොරි
かいせん

V. ඖෂධ ගතයුතු වේලාව සහ ගන්නා ආකාරය
薬の飲み方・使い方

තුන් / දෙ / එක් වරක් / දිනකට

1日3回 / 2回 / 1回

උදේ . සවස . රාත්‍රී / උදේ . රාත්‍රී / උදේ හෝ රාත්‍රී

朝・昼・夕 / 朝・夕 / 朝又は夕

● බොහ

බෙහෙත්

次の症状の時飲んでください (内用)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> උණ ගතිය ඇතිවිට
熱のある時 | <input type="checkbox"/> කැස්ස ඇතිවිට
咳の出る時 |
| <input type="checkbox"/> වේදනාව ඇතිවිට
痛い時 | <input type="checkbox"/> නිදාගැනීමට නොහැකිවිට
眠れない時 |
| <input type="checkbox"/> මලබද්ධය ඇතිවිට
便秘の時 | <input type="checkbox"/> හදිසි ආබාධයකදී
発作の時 |
| <input type="checkbox"/> කැසීම ඇතිවිට
かゆい時 | <input type="checkbox"/> අතීසාරය ඇතිවිට
下痢の時 |

● බාහිර

ඖෂධ

次の症状の時使ってください (外用)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> කරුණාකර උරන්හ
飲まずになめてください
(トローチ) | <input type="checkbox"/> කරුණාකර මෙය මුඛය තුළ
ආලේප කරන්න
口の中に塗ってください |
| <input type="checkbox"/> කරුණාකර මෙමගින් උගුර සෝදන්න
うがいをしてください | <input type="checkbox"/> කරුණාකර මෙය අලවන්න
はってください |
| <input type="checkbox"/> කරුණාකර මෙය බාවිතා කරන්න
塗ってください | <input type="checkbox"/> කරුණාකර තෙරපමින් බාවිතා කරන්න
湿布してください |

- 外国人相談センター
外国人相談センター
外国人相談センター
- 外国人相談センター
外国人相談センター
外国人相談センター

- 外国人相談センター
外国人相談センター
外国人相談センター
- 外国人相談センター
外国人相談センター
外国人相談センター

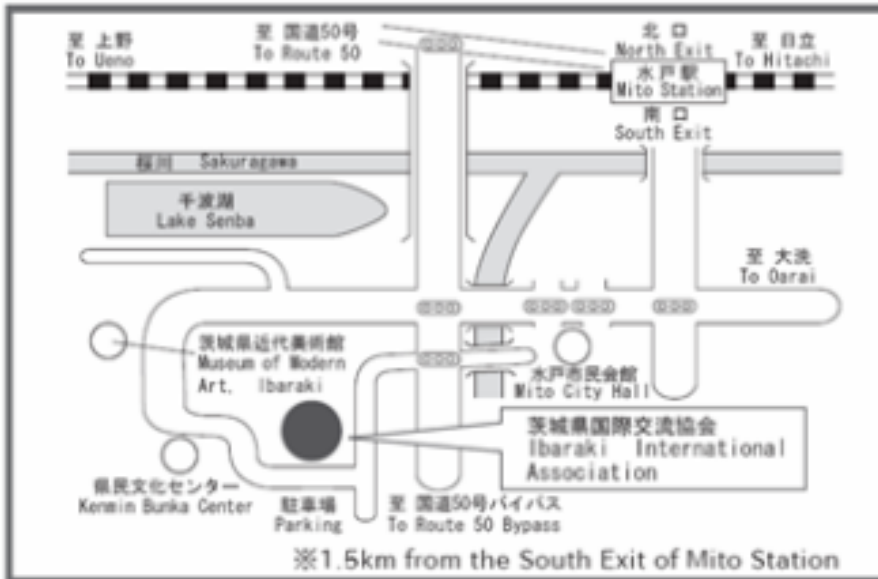
外国人相談センター
外国人相談センター
外国人相談センター

法律、労働、婚姻、教育、その他生活全般についての相談
法律、労働、婚姻、教育、その他生活全般についての相談
法律、労働、婚姻、教育、その他生活全般についての相談

(無料、秘密厳守、通訳、弁護士による相談あり)
(無料、秘密厳守、通訳、弁護士による相談あり)
(無料、秘密厳守、通訳、弁護士による相談あり)

午前9時～午後4時30分 電話 029-244-3811
午前9時～午後4時30分 電話 029-244-3811
午前9時～午後4時30分 電話 029-244-3811

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
日本語・英語				
スペイン語		タイ語	タガログ語	タイ語
ポルトガル語		中国語	ポルトガル語	



- Any Questions? Call 029-244-3811 → ප්‍රශ්න තිබේනම්? දුරකථන අංකය 029-244-381
- 外国人相談センター(Foreigner Consultation Center) → විදේශිකයන් සඳහා උපදේශන මධ්‍යස්ථානය
- 財団法人 茨城県国際交流協会(Ibaraki International Association) → ඉබරාකි ජාත්‍යන්තර සංගමය
- 県民文化センター分館(Annex of Kenmin Bunka Center) → පුරවැසි සංස්කෘතික උපයෝගීතා මධ්‍යස්ථානය