

- 1 一酸化炭素 [1さんか たんそ]
不完全燃焼などで起こる大気汚染物質 細胞の酸素欠乏を起こす
⇒大気汚染
สารประกอบคาร์บอนมอนอกไซด์
- 2 一次的欲求 [1じてき よつきゆう]
生まれたときから持っている本能的な欲求 生理的欲求
⇔二次的欲求 ⇒生理的欲求
ความต้องการปฐมภูมิ (ความต้องการด้านร่างกาย)
- 3 二酸化硫黄 [2さんか いおう]
大気汚染物質の一つ 呼吸困難、気管支炎、気管支ぜんそくなどの原因となる
⇒大気汚染
สารประกอบซัลเฟอร์ไดออกไซด์
- 4 二酸化窒素 [2さんか ちっそ]
窒素酸化物の一種 大気汚染物質
⇒窒素酸化物
สารประกอบไนโตรเจนไดออกไซด์
- 5 二次性徴 [2じ せいちょう]
思春期に大人の体ができてきて、それぞれ女らしく・男らしくなること
ลักษณะทางเพศขั้นที่สอง จากความเป็นเด็กไปสู่วัยหนุ่มสาว
- 6 二次的欲求 [2じてき よつきゆう]
成長の過程で発達する欲求 心理的欲求と社会的欲求がある
⇔一次的欲求 ⇒社会的欲求 ⇒精神的欲求
ความต้องการทุติยภูมิ (ความต้องการทางใจ และสังคม)
- 7 4R運動宣言 [4R うんどう せんげん]
Refuse(リフューズ)抑制・断る、Reduce(リデュース)削減、Reuse(リユース)再利用、Recycle(リサイクル)再資源の
頭文字 環境問題を考えるための4つのスローガン
⇒リサイクル ⇒リデュース ⇒リユース ⇒リフューズ
การประกาศการทำกิจกรรม 4R ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม
- 8 AED [aed]
心停止状態の人に電気ショックを与えて心臓蘇生をおこなう救急救命装置 自動体外式除細動器
⇒心肺蘇生法
เครื่องกระตุกไฟฟ้า และรักษาการเต้นของหัวใจที่ผิดปกติ
- 9 BMI [bmi]
体格指数 やせ、または肥満の程度を示す指標 体重(kg)÷身長(m)の2乗で算出する
⇒体脂肪率
ดัชนีมวลกาย
- 10 CT検査 [ct けんさ]
X線とコンピュータを使って、体の横断面の写真を撮る検査方法
ซีทีสแกน (การตรวจเอกซเรย์ด้วยคอมพิวเตอร์)
- 11 C型肝炎 [cがた かんえん]
血液や体液との接触を感染経路として起こるウイルス感染症 肝硬変や肝臓ガンの原因となることもある ウイルス
肝炎にはこのほかにいくつかの種類がある
=感染症

ไวรัสตับอักเสบบ C

- 12 HACCP [haccp]
 食品の安全を守るために、製造の工程の重要管理ポイントを定めるシステム 食品を原材料から加工、消費に到る全過程で衛生管理する Hazard Analysis (and) Critical Control Pointの略
 =ハサップ
 HACCP ระบบวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมในการผลิตอาหาร
- 13 HIV [hiv]
 エイズの原因となるウイルス Human Immunodeficiency Virus
 ⇒エイズ =ヒト免疫不全ウイルス
 โรคติดเชื้อเอชไอวี (โรคติดเชื้อไวรัสภูมิคุ้มกันเสื่อม)
- 14 HIV感染症 [hiv かんせんしょう]
 エイズウイルスによってうつる感染症
 ⇒エイズ
 การติดเชื้อเอชไอวี
- 15 HIV検査 [hiv けんさ]
 血液中にHIVの抗体があるかどうかを調べる検査 保健所で無料・匿名で受けられる
 ⇒エイズ =HIV抗体検査
 การตรวจดูปฏิกิริยาต่อโรคเอดส์ (โดยดูว่ามีภูมิต้านทานเชื้อ HIV หรือไม่ ถ้ามีแสดงว่าเป็นโรค)
- 16 HIV抗体検査 [hiv こうたい けんさ]
 血液中にHIVの抗体があるかどうかを調べる検査 保健所で無料・匿名で受けられる
 =HIV検査
 การตรวจดูปฏิกิริยาต่อโรคเอดส์ (โดยดูว่ามีภูมิต้านทานเชื้อ HIV หรือไม่ ถ้ามีแสดงว่าเป็นโรค)
- 17 MRSA [mrsa]
 薬剤に対して耐性を獲得した菌(抗生物質の薬が効かない菌)の一つ
 =メチシリン耐性黄色ブドウ球菌
 เชื้อแบคทีเรีย Staphylococcus aureus ที่ดื้อยา methicillin ย่อมาจาก methicillin resistant staphylococcus aureus
- 18 NGO [ngo]
 非政府組織 難民救援・医療協力・開発途上国での保健衛生活動などを行う団体
 =非政府組織
 องค์กรพัฒนาเอกชน (องค์กรอิสระไม่ขึ้นกับรัฐ)
- 19 O157 [oいちごーなな]
 腸管出血性大腸菌 食中毒菌の一種で強い毒素を持つ
 =腸管出血性大腸菌感染症 ⇒新興感染症
 แบคทีเรีย Escherichia coli (E.coli, อีโคไล) ชนิดหนึ่ง เป็นแบคทีเรียที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย
- 20 PCB [pcb]
 ポリ塩化ビフェニル 有害物質で皮膚・粘膜・肝臓の障害をおこす
 ⇒カネミ油症事件
 PCB โพลีคลอริเนทเต็ด ไบฟีนิล เป็นสารฮาโลคาร์บอนที่เป็นอันตราย
- 21 PTSD [ptsd]
 大きな天災・事故・事件などを目撃・体験した後に残る、心理的な障がい 恐怖感や心理的圧迫が後日によみがえり、不安に陥ったり寝ているときにうなされたりする
 =外傷後ストレス障害

ความผิดปกติทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต

22 QOL [qol]

衣食住を満たして生きるだけでなく、社会的・文化的欲求も実現する豊かさの度合い
 =生活の質 =人生の質
 คุณภาพชีวิต ย่อมาจาก quality of life

23 RICE [rice]

けがをした直後に痛み・腫れ・炎症がある時の応急手当 活動を止めて安静を保つ(Rest)・患部を冷やす(Ice)・患部を
 圧迫する(Compression)・炎症を防ぐために患部を心臓より高くする(Elevation)の頭文字から
 ⇒ねんざ
 การปฐมพยาบาลข้อแพลง เริ่มจาก การพัก (Rest) การโปะน้ำแข็งหรือน้ำเย็น (Ice) การกดบริเวณ
 (Compression) และการลดการอักเสบโดยการยกบริเวณที่แพลงให้สูงกว่าหัวใจ (Elevation)

24 SARS [sars]

重症急性呼吸器症候群 接触や飛沫による新興感染症の一つ
 ⇒新興感染症
 โรคหวัดมรณะ (โรคซาร์)

25 STD [std]

性的接触によってうつる病気
 =性感染症 =性行為感染症 =STI
 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ย่อมาจาก sexually transmitted disease

26 STI [sti]

性的接触によってうつる病気
 =性感染症 =性行為感染症 =STD
 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ย่อมาจาก sexually transmitted infection

27 UNEP [unep]

国連環境計画 環境問題の調整や解決のために活動する国際機関
 =国連環境計画
 องค์การสิ่งแวดล้อมโลก

28 UNICEF [unicef]

国連児童基金 開発途上国の子どもの栄養改善や、病気の予防のために活動する国際機関
 =国連児童基金 =ユニセフ
 องค์การยูนิเซฟ (กองทุนเด็กระหว่างประเทศแห่งสหประชาชาติ)

29 VDT作業 [vdt さぎょう]

コンピュータなどのディスプレイを見ながらする作業
 ⇒VDT症候群
 งานที่ต้องทำงานกับจอคอมพิวเตอร์

30 VDT症候群 [vdt しょうこうぐん]

コンピュータなどのディスプレイを見ながらする作業が原因で起きる体調不良などの症状
 ⇒VDT作業
 กลุ่มอาการที่เกิดจากการจ้องจอคอมพิวเตอร์

31 WHO [who]

保健衛生の向上のために1948年に設立された、国連の専門機関の一つ WHO
 =世界保健機関
 องค์การอนามัยโลก

- 32 X線〔Xせん〕
ドイツ人医師レントゲンが発見した放射線 体内の様子を見ることができるので、健康診断などに使う
เอกซเรย์ (การฉายรังสี)
- 33 アイソニックトレーニング〔あいそとにつく とれーにんぐ〕
筋力を高める動的トレーニング 器具(または自分の体重)で重量の負荷をかけ、関節の曲げ伸ばしをくりかえして筋肉の伸縮をとまなう運動
⇨アイソメトリックトレーニング
การฝึกแบบไอโซโทนิค (ออกแรงต้านกับน้ำหนักโดยการยืดหดกล้ามเนื้อ)
- 34 アイソメトリックトレーニング〔あいそめとりつく とれーにんぐ〕
筋力を高める静的トレーニング 関節の曲げ伸ばしをせずに、負荷をかけたまま一定時間同じ姿勢を続ける運動
⇨アイソニックトレーニング
การฝึกกล้ามเนื้อแบบไอโซเมทริกซ์ (การเกร็งกล้ามเนื้อ)
- 35 赤潮〔あかしお〕
排水のリンや窒素による海水の富栄養化で植物プランクトンが大量発生すること 漁業被害などをおこす
⇒水質汚濁
ทะเลน้ำแดง (ช่วงที่ในน้ำมีสารอาหารมากเกินไปส่งผลให้มีปริมาณสาหร่ายและแพลงก์ตอนเพิ่มขึ้นมาก เป็นผลเสียต่ออุตสาหกรรมประมง เนื่องจากทำให้ปลาตาย)
- 36 あがり〔あがり〕
人前で何かを発表したり、試合に参加したりする際に、過度の興奮・緊張のため、思いどおりに行動できず、日頃の成果が発揮できない状態
ความวิตกกังวล
- 37 悪性新生物〔あくせい しんせいぶつ〕
「がん」の正式名称
=がん
เนื้องอกร้าย
- 38 アクティブセイフティ〔あくていふ せいふていー〕
自動車のABS(アンチロック・ブレーキ・システム)のように事故を未然に防ぐための対策
⇨パッシブセイフティ
ความปลอดภัยก่อนเกิดเหตุ (เพื่อลดจำนวนอุบัติเหตุ เช่น ระบบเบรค ABS)
- 39 アスベスト〔あすべすと〕
建材に使われた石綿のことで、飛散して肺に入り中皮腫の原因となる
แร่ใยหิน แอสเบสทอส
- 40 アセトアルデヒド〔あせとあるでひど〕
お酒を飲んだときに、アルコールを肝臓で分解する過程で作られる毒性のある物質 アセトアルデヒドは更に毒性のない酢酸に分解される
⇒アルコール
แอซีทัลดีไฮด์ (สารที่ทำให้เกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียนเมื่อดื่มเหล้า)
- 41 後産〔あとざん〕
赤ん坊が生まれた後に、胎盤が子宮内膜からはがれ、排出されること
ช่วงแรกหลังคลอด
- 42 アルコール〔あるこーる〕
お酒に含まれる成分 中枢神経に作用し、理性を失わせる働きがある

แอลกอฮอล์

- 43 **アルコール依存症** [あるこーる いぞんしょう]
 酒を飲むのが常習化して、酒を飲まないでは、いられなくなる状態
 ⇒精神依存 ⇒身体依存
 ดัดเหล้า
- 44 **アルコール耐性** [あるこーる たいせい]
 体が酒に慣れて、量を多く飲まないで酔わなくなる状態
 ความทนต่อแอลกอฮอล์ (ภาวะที่ร่างกายชินต่อการดื่มเหล้าทำให้สามารถดื่มเหล้าปริมาณมากได้โดยไม่เมา)
- 45 **アレルギー** [あれるぎー]
 食品・薬品など、特定の物質(アレルゲン)に対して、異常に過敏な反応を示すこと アレルギーを起こしやすい原材料を使用する食品は表示を義務づけられている
 ⇒アレルギー疾患
 ภูมิแพ้
- 46 **アレルギー疾患** [あれるぎー しかん]
 気管支ぜんそく・花粉症・アトピー性皮膚炎など、特定の物質に抗体が過度に反応しておこる症状
 ⇒アレルギー
 อาการภูมิแพ้
- 47 **硫酸化合物** [いおう さんかぶつ]
 酸性雨の原因となる大気汚染物質 大気中の水分と結びついて硫酸を生成する
 ⇒酸性雨 ⇒大気汚染
 สารประกอบซัลเฟอร์ออกไซด์
- 48 **生きがい** [いきがい]
 社会や家族の中での自分の存在意義を感じ、生活の活力となる気持ち
 ความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่
- 49 **意志決定** [いし けつてい]
 状況判断や価値観にもとづいて、今後の方向性を決めること
 ⇒行動選択
 การตัดสินใจ
- 50 **依存性** [いぞんせい]
 タバコ、アルコール、薬物などが無くでは我慢できなくなる事
 ⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状
 การติด (ยา เหล้า บุหรี่)
- 51 **イタイタイ病** [いたいいたいびょう]
 富山県神通川流域で排水のカドミウム汚染により起きた中毒の公害
 ⇒カドミウム
 โรคอิไต-อิไต เป็นโรคที่เกิดจากร่างกายได้รับแคดเมียมมากเกินไป
- 52 **イッキ飲み** [いっきのみ]
 宴会などの際に、周囲からはやし立てられ、興に乗って、グラスに入っているお酒を一息に飲み干すこと 急性アルコール中毒になりやすく死亡事故がおこるなど危険である
 ⇒急性アルコール中毒
 การดื่มเหล้าให้หมดแก้วภายในครั้งเดียว
- 53 **一般廃棄物** [いっぱん はいきぶつ]

- 住民の日常生活や、一部の事業活動によって生じるゴミ
 ⇨産業廃棄物
 ขยะทั่วไป
- 54 一般用医薬品 [いっぱんよう いやくひん]
 医師の処方せんが無くても薬局・薬店などで購入できる薬品
 ⇨医療用医薬品 =大衆薬
 ยาสามัญประจำบ้าน (วางขายตามร้านขายยาทั่วไป)
- 55 遺伝子組み換え作物 [いでんし くみかえ さくもつ]
 農作物の品質改良や害虫や病気に耐性を持たせるために、他の生物の遺伝子を組み込んだ農作物
 ⇒遺伝子組み換え食品
 พืชดัดแปลงพันธุกรรม
- 56 遺伝子組み換え食品 [いでんし くみかえ しょくひん]
 農作物の品質改良や害虫や病気に耐性を持たせるために、他の生物の遺伝子を組み込んだ農作物やそれを原料とした加工食品
 =遺伝子組み換え作物
 อาหารดัดแปลงพันธุกรรม
- 57 イメージトレーニング [いめーじ とれーにんぐ]
 頭の中で運動の場面を思い描くことにより、運動技能を高めたり、競技場面を思い浮かべて心理的コンディションを整えたりすること。
 การฝึกจิตให้เตรียมพร้อมต่อการแข่งขัน
- 58 医薬品 [いやくひん]
 病気の治療に使う薬のこと
 ⇒医療用医薬品 ⇒一般用医薬品
 ยาและเวชภัณฑ์
- 59 医薬品等安全性情報報告制度
 [いやくひんとう あんぜんせい じょうほう ほうこく せいど]
 医薬品の安全対策のため、医薬関係者が報告した副作用等の情報を公表する制度
 ระบบข้อมูลความปลอดภัยผลิตภัณฑ์ยา
- 60 医薬品副作用被害救済制度 [いやくひん ふくさよう ひがい きゅうさい せいど]
 医薬品を正しく使用したにもかかわらず、重い副作用が生じた患者を支援する公的制度
 ระบบช่วยเหลือผู้ป่วยแพทย์
- 61 医薬分業 [いやく ぶんぎょう]
 患者の診察をする医師と、医師が必要に応じて書く処方箋によって薬を調剤する薬剤師の役割を分けること。
 การแบ่งหน้าที่ระหว่างแพทย์ผู้สั่งยากับเภสัชกรผู้จำหน่ายยา โดยอาศัยใบสั่งยาเป็นตัวเชื่อมต่อ
- 62 医療関係者 [いりょう かんけいしゃ]
 医師、薬剤師、保健師、看護師、助産師、歯科衛生士、歯科技工士、マッサージ師、はり師、柔道整復師など、治療行為に関係する職業の人
 เจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- 63 医療機関 [いりょう きかん]
 医師が治療行為をおこなうところ 病院、診療所など
 ⇒病院 ⇒診療所
 สถานรักษาพยาบาล

- 64 医療制度 [いりょう せいど]
病气やけがをしたとき「だれもが、いつでも、どこでも、よりよい医療を受けられる」しくみ
ระบบการรักษาพยาบาล
- 65 医療費 [いりょう ひ]
診察・検査・治療などの医療行為に支払われる費用
ค่ารักษาพยาบาล
- 66 医療保険 [いりょう ほけん]
個人の医療費負担を軽くするために、国民すべてに加入が義務づけられている公的保険制度 健康保険証を提示することにより、本人負担額が軽減される
⇒健康保険証
ประกันสุขภาพ
- 67 医療保険制度 [いりょう ほけん せいど]
個人の医療費負担を軽くするために、国民すべてに加入が義務づけられている公的保険制度 健康保険証を提示することにより、本人負担額が軽減される
⇒医療保険
ระบบประกันสุขภาพ
- 68 医療用医薬品 [いりょうよう いやくひん]
医師の処方せんにより薬局で調剤される薬
⇔一般用医薬品
ยาอันตรายที่ต้องดูแลการใช้และส่งจ่ายโดยแพทย์
- 69 飲酒 [いんしゅ]
酒を飲むこと
การดื่มเหล้า (แอลกอฮอล์)
- 70 飲酒運転 [いんしゅ うんてん]
酒を飲んでから酔った状態で自動車を運転すること
การขับรถขณะมึนเมา
- 71 インターバルトレーニング [いんたーばる とれーにんぐ]
強い運動と緩い運動を繰り返し行い、全身持久力を高める練習
การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา
- 72 院内感染 [いんない かんせん]
同じ病院にいる入院患者に感染症が拡がること 患者は抵抗力の弱い人が多く、閉ざされた空間なので拡がりやすい。
=院内感染症
การติดเชื้อในโรงพยาบาล
- 73 院内感染症 [いんない かんせんしょう]
同じ病院にいる入院患者に感染症が拡がること 患者は抵抗力の弱い人が多く、閉ざされた空間なので拡がりやすい。
=院内感染
การติดเชื้อในโรงพยาบาล
- 74 インフォームド・コンセント [いんふおーむど こんせんと]
患者に疾病の情報を伝え、同意を得て、治療にあたること
การให้ความยินยอมในการรักษาโดยได้รับขอมูล

- 75 **インフルエンザ** [いんふるえんざ]
 インフルエンザ・ウイルスによっておこる感染症 流行性感冒
 ⇒感染症
 ไข้หวัดใหญ่
- 76 **ウイルス感染** [ういるす かんせん]
 ウイルスが体内に入り、発育・増殖をすることによって起きる病的症状
 ⇒感染症
 การติดเชื้อไวรัส
- 77 **ウエイトトレーニング** [うえいと とれーにんぐ]
 ダンベルやバーベルなど重いものや、油圧などの抵抗力のある器具を使って、筋力を高めるためにするトレーニング
 การยกน้ำหนัก (เพื่อสร้างกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง)
- 78 **ウォーキング** [うおーきんぐ]
 歩くことによる行うトレーニング法
 การเดิน
- 79 **ウォーミングアップ** [うおーみんぐ あっぷ]
 運動をおこなう前に、準備として体を温めたりほぐしたりするための軽い運動
 =ウォームアップ
 การอบอุ่นร่างกาย (เพื่อให้พร้อมต่อการเล่นกีฬา)
- 80 **ウォームアップ** [うおーむ あっぷ]
 運動をおこなう前に、準備として体を温めたりほぐしたりするための軽い運動
 =ウォーミングアップ
 การอบอุ่นร่างกาย (เพื่อให้พร้อมต่อการเล่นกีฬา)
- 81 **産声** [うぶごえ]
 出産後、新生児が最初の自力呼吸とともに上げる泣き声
 เสียงร้องครั้งแรกของทารก
- 82 **運動技能** [うんどう ぎのう]
 スポーツの一連の動作を練習によって身に付け、競技を行う能力
 ทักษะทางกีฬา
- 83 **運動強度** [うんどう きょうど]
 運動をおこなう際の、走る速さやバーベルの重さなど、負荷の強さ
 ระดับความหนักของการออกกำลังกาย
- 84 **運動時間** [うんどう じかん]
 運動をおこなう際の、時間の長さや繰り返す回数
 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย
- 85 **運動頻度** [うんどう ひんど]
 同じ運動を一定期間に何度おこなうか(週あたり何回かなど)
 ความถี่ในการออกกำลังกาย
- 86 **運動不足** [うんどう ぶそく]
 生活習慣病の原因の1つ 日常生活で体を動かすことが少ないこと
 ขาดการออกกำลังกาย
- 87 **エアロビクス** [えあろびくす]

- 運動中に体内に多くの酸素を取り入れてエネルギーを作り、そのエネルギーを利用しながらおこなう運動。中・低度の強度で長時間続く運動に使われる
 =有酸素運動 =エアロビックエクササイズ
 แอโรบิก
- 88 エアロビックエクササイズ [えあろびつく えくささいず]
 運動中に体内に多くの酸素を取り入れてエネルギーを作り、そのエネルギーを利用しながらおこなう運動。中・低度の強度で長時間続く運動に使われる
 =有酸素運動 =エアロビクス
 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (ค่อยเป็นค่อยไป แต่มีความต่อเนื่อง)
- 89 エイジング [えいじんぐ]
 成長にともなって年齢を重ねること 特に老化に関して使われることが多い
 =加齢 →老化
 ความชรา ภาวะการถดถอยของร่างกายตามวัย
- 90 エイズ [えいず]
 HIVに感染しておこる、免疫を破壊する病気(後天性免疫不全症候群) Acquired Immunodeficiency Syndrome
 ⇒HIV =後天性免疫不全症候群 ⇒新興感染症
 โรคเอดส์ (กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม)
- 91 エイズ関連症候群 [えいず かんれん しょうこうぐん]
 発熱・下痢・体重減少などの、エイズ発病の前ぶれの症状
 ⇒エイズ
 กลุ่มอาการที่สัมพันธ์กับโรคเอดส์ (เป็นอาการก่อนที่จะเข้าสู่ระยะเอดส์เต็มขั้น เช่นต่อมน้ำเหลืองโต น้ำหนักตัวลดอย่างรวดเร็ว ท้องเสียเรื้อรัง)
- 92 エイズ薬害 [えいず やくがい]
 輸入血液製剤の材料に、HIVに感染した血液が使われていたために起こった感染症
 =薬害エイズ
 โรคเอดส์จากการรับเลือดปนเปื้อน หรือยาที่มีเลือดปนเปื้อน
- 93 エコマーク [エコまーく]
 環境に与える悪影響が小さい製品に認定される表示
 ป้ายแสดงสินค้าที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม
- 94 エボラ出血熱 [えぼら しゅっけつねつ]
 危険性が極めて高い新興感染症の一つ エボラウイルスが患者の血液・分泌物・排泄物を介して皮膚の傷口から体内に入り、進行すると全身から出血して死に至る危険性が高い。
 ⇒感染症 ⇒新興感染症
 โรคอีโบล่า โรคติดต่อชนิดหนึ่งทำให้เกิดอาการเลือดออกงาย และผู้ป่วยมีอัตราการใช้ชีวิตสูง
- 95 応急手当 [おうきゆう てあて]
 ケガや急病に対して行う一次的な処置 医師や救急隊員の処置を受けるまでの手当
 ปฐมพยาบาล
- 96 黄体ホルモン [おうたい ほるもん]
 排卵後の卵胞に形成される黄体から分泌されるホルモン
 ฮอร์โมนเพศหญิงที่ไ้ได้จากเนื้อเยื่อสีเหลือง (Corpus Luteum) ตรงบริเวณที่ไข่ออกมาจากรังไข่
- 97 オーバートレーニング [おーばー とれーにんぐ]
 トレーニングをやりすぎること 技能の低下や故障の原因となる
 การฝึกซ้อมมากเกินไป

- 98 **オーバーロード(過負荷)の原則**〔おーぼー ろーど(かふか) の げんそく〕
 トレーニングによって新しい適応を身体にもたらすためには、現在の体カレベル以上の負荷をかけなければ効果が得られないということ
 การฝึกหนักเกินไปปกติ
- 99 **オープン・スキル**〔おーふん すきる〕
 運動競技で、常に変化する状況に対応することができる部分技能
 ⇨クローズド・スキル
 ทักษะแบบเปิด (ต้องปรับตัวรับกับสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่น กีฬาเทนนิส)
- 100 **オゾン層**〔おぞんそう〕
 成層圏の一部にある、オゾン濃度の高い部分 太陽から届く紫外線を吸収して、皮膚ガンや白内障を防ぐとされている
 ⇒オゾン層の破壊
 บรรยากาศชั้นโอโซน
- 101 **オゾン層の破壊**〔おぞんそう の はかい〕
 太陽からの紫外線を防ぐ働きをする地球上空のオゾン層を、人間が排出するフロンガスなどが破壊すること 皮膚ガンなどの原因となる
 ⇒フロンガス ⇒オゾンホール ⇒オゾン層
 การทำลายบรรยากาศชั้นโอโซน
- 102 **オゾンホール**〔おぞん ほーる〕
 地球を覆っているオゾン層の中のオゾン量が極端に減少して、オゾン層に穴が空いた状態になる現象
 ⇒オゾン層の破壊
 รูในบรรยากาศชั้นโอโซน
- 103 **温室効果ガス**〔おんしつ こうか がす〕
 地球温暖化の原因となる二酸化炭素やその他の気体
 ⇒地球温暖化
 แก๊สที่ก่อให้เกิดปรากฏการณ์เรือนกระจก
- 104 **介護保険**〔かいご ほけん〕
 高齢者が寝たきりや認知症などになった場合の介護の保障を社会保険で行う制度 2000年
 ⇒介護保険制度
 การประกันการดูแลระยะยาว (โดยรัฐเพื่อผู้สูงอายุ และผู้ที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้)
- 105 **介護保険制度**〔かいご ほけん せいど〕
 社会の高齢化に伴い導入された制度。40歳以上の国民は介護保険料を払い、介護を必要とする人を社会で支えようとする制度 2000年
 ⇒介護保険
 ระบบประกันสุขภาพระยะยาว (สำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้)
- 106 **外傷後ストレス障害**〔がいしょうご すとれす しょうがい〕
 大きな天災・事故・事件などを目撃・体験した後に残る、心理的な障がい 恐怖感や心理的圧迫が後日によみがえり、不安に陥ったり寝ているときにうなされたりする
 =PTSD
 ความผิดปกติทางจิตใจภายหลังเผชิญเหตุการณ์รุนแรงในชีวิต
- 107 **回復体位**〔かいふく たいい〕
 心肺蘇生法で呼吸が回復した場合に、その後の経過を観察するために患者にとらせる姿勢 寝たまま体を横向きにして上になる足を前に曲げることによって、のどを詰まらせないようにする

- ⇒心肺蘇生法
 ทำพักฟื้น (ป้องกันลิ่มตกไปอุดตันทางเดินหายใจ ช่วยให้น้ำลายหรือเสมหะไหลออกจากปากได้ ทำให้
 ปลอดภัยจากการสูดสำลัก)
- 108 **かかりつけ医** [かかりつけ い]
 普段から健康状態を診てもらう身近な医師
 แพทย์ประจำบ้าน
- 109 **かかりつけ薬局** [かかりつけ やっきょく]
 いつも薬の調合をしてもらう薬局 複数の医師にかかっている場合、薬の組み合わせなどの調整をもらえる
 ร้านขายยาที่ใช้ประจำ
- 110 **過換気症候群** [かかんき しょうこうぐん]
 精神的な不安などによって呼吸が激しくなり、体内の炭酸ガスが過度に体の外に排出されるために起こる疾患
 ภาวะระบายลมหายใจเร็วเกิน
- 111 **覚せい剤** [かくせいざい]
 強い興奮作用を起こす禁止薬物で、精神依存や精神障害を引き起こす
 ⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状
 ยากระตุ้น สารกระตุ้น สิ่งกระตุ้น
- 112 **家族計画** [かぞく けいかく]
 健康、年齢、環境、経済状況などを考えて、子どもの数や出産の予定を考えること
 การวางแผนครอบครัว
- 113 **葛藤** [かつとう]
 二つ以上の欲求がある場合に選択に迷うこと
 ความขัดแย้ง
- 114 **家電リサイクル法** [かでん りさいくる ほう]
 テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機を対象に、家電製品の引き取りとリサイクルを製造業者・小売業者に義務づける法
 律 費用は消費者負担 2001年
 กฎหมายที่กำหนดให้ผู้ผลิต และผู้จำหน่ายอุปกรณ์ไฟฟ้าภายในครัวเรือนมีหน้าที่รับซื้ออุปกรณ์เก่าคืน และ
 นำไปแปรใช้ใหม่ โดยค่าใช้จ่ายให้ผู้บริโภคเป็นผู้รับผิดชอบ ออกในปี 2001
- 115 **カドミウム** [かどみうむ]
 金属元素の一つ 鉱山の廃液などに含まれ、イタイイタイ病の原因物質
 ⇒イタイイタイ病
 แคดเมียม
- 116 **カネミ油症事件** [かねみ ゆしょう じけん]
 PCBの混入した米油による食品健康被害 1968年
 ⇒PCB
 คดีที่พบสารปนเปื้อนPCB ในน้ำมันปรุงอาหารของบริษัท Kanemi ในปี 1968
- 117 **過敏性腸症候群** [かびんせい ちょう しょうこうぐん]
 精神的なストレスのために、腸に炎症がないにもかかわらず、下痢や便秘などの機能の異常をおこす
 โรคลำไส้แปรปรวน (กลุ่มอาการลำไส้ไวเกินต่อการกระตุ้น)
- 118 **体づくり運動** [からだづくり うんどう]
 体の調子を整えたり、体力の向上を目的とした運動
 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

- 119 体ほぐしの運動〔からだ ほぐし の うんどう〕
 体力・技能の向上や勝敗を目的とした運動ではなく、体を動かす気持ちよさや仲間との関わりを目を向けて、体への気づき・体の調整・仲間との交流を目的とする手軽な運動
 ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย
- 120 カリニ肺炎〔かりに はいえん〕
 エイズ発症の指標となる疾患の一つ ほとんどの健康な人も感染しているが、エイズに感染して免疫機能が低下すると活性化する日和見感染症
 ⇒日和見感染症
 โรคปอดอักเสบจากเชื้อโปรโตซัว-นิวโมซิสติสคาริไน
- 121 カルシウム〔かるしうむ〕
 食品に含まれる無機質の一つで、骨や歯を形成する主な成分 精神の安定・神経調節・血液凝固などにも必要な成分
 แคลเซียม
- 122 加齢〔かれい〕
 成長にともなって年齢を重ねること 特に老化に関して使われることが多い
 =エイジング ⇒老化
 ความชรา ภาวะการถดถอยของร่างกายตามวัย
- 123 過労死〔かろう し〕
 過剰な仕事量と休養の不足とが原因となり、脳卒中や心筋梗塞などの疾病で死亡すること
 การเสียชีวิตจากการทำงานหนัก (โรคคาโรชิ)
- 124 がん〔がん〕
 体内の変異細胞が異常に増殖し転移する病気 悪性新生物という
 =悪性新生物
 มะเร็ง
- 125 環境アセスメント〔かんきょう あせすめんと〕
 開発事業が環境に与える影響について調査・予測・評価をし、悪影響が出ないようにすること
 ⇒環境アセスメント法 ⇒環境影響評価
 การตรวจสอบผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม
- 126 環境アセスメント法〔かんきょう あせすめんと ほう〕
 開発事業が環境に及ぼす影響を調査・予測・評価し、住民や関係者に公表し、悪影響を回避・縮小するための法律 1997年
 ⇒環境アセスメント
 กฎหมายที่กำหนดให้มีการตรวจสอบผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม และประกาศให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรวมถึงประชากรบริเวณนั้นทราบ เพื่อป้องกันและลดผลเสียที่จะตามมา ออกในปี 1997
- 127 環境影響評価〔かんきょう えいきょう ひょうか〕
 開発事業が環境に及ぼす影響を調査・予測・評価すること
 ⇒環境アセスメント
 ผลการตรวจสอบผลกระทบทางสิ่งแวดล้อม
- 128 環境基本法〔かんきょう きほん ほう〕
 環境に関する国の基本方針を示す法律 1993年制定
 กฎหมายว่าด้วยเรื่องสิ่งแวดล้อม
- 129 環境対策車〔かんきょう たいさく しゃ〕
 低公害車・低燃費車など、環境に配慮した自動車

- ⇒低公害車
รถยนต์ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมน้อย (เช่นปล่อยปริมาณแก๊สพิษต่ำ ประหยัดน้ำมัน)
- 130 環境負荷〔かんきょう ふか〕
環境に与える悪影響
ภาระการรองรับของสิ่งแวดล้อม ผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม
- 131 環境ホルモン〔かんきょう ほ르몬〕
内分泌かく乱物質 人や動物の体内の分泌に影響を及ぼす化学物質 環境汚染が原因
=内分泌かく乱物質 =内分泌攪乱化学物質
สารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของต่อมไร้ท่อ
- 132 肝硬変〔かんこうへん〕
肝炎や飲酒により肝臓組織が固くなり機能低下を起こす病気
ตับแข็ง
- 133 感受性者〔かんじゅせい しゃ〕
感染症の感染対象となる一般人を指す
⇒感受性者対策
ประชาชนกลุ่มเสี่ยง(ต่อการเป็นโรค)
- 134 感受性者対策〔かんじゅせい しゃ たいさく〕
感染症の感染対象となる一般人を指す 流行が予想される場合、予防接種などが行われる
⇒感受性者
มาตรการป้องกันโรคสำหรับประชากรกลุ่มเสี่ยง
- 135 間接喫煙〔かんせつ きつえん〕
他人が吸ったタバコの煙を、近くにいる人が自分の意志とは関係なく吸わされること 受動喫煙
⇒受動喫煙 ⇔直接喫煙 ⇒副流煙 ⇒呼出煙
การสูบบุหรี่มือสอง (การหายใจรับควันบุหรี่เข้าไปโดยไม่ได้เป็นผู้สูบบุหรี่)
- 136 感染〔かんせん〕
細菌やウイルスが体内に入って発育・増殖すること
⇒感染症
การติดเชื้อ
- 137 感染経路〔かんせん けいろ〕
感染症がうつるみちすじ、うつり方、その媒介となるもの
⇒感染経路対策
เส้นทางการติดเชื้อ
- 138 感染経路対策〔かんせん けいろ たいさく〕
感染症がうつる媒介となる物や人などに施す処置
⇒感染経路
มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค
- 139 感染源〔かんせん げん〕
感染症の原因となる病原体
⇒感染源対策
ต้นกำเนิดของโรค ต้นกำเนิดของการติดเชื้อ
- 140 感染源対策〔かんせん げん たいさく〕
感染症の原因となる病原体への処置

- ⇒感染源
 มาตรการที่ใช้กับต้นกำเนิดของโรค
- 141 感染症〔かんせんしょう〕
 特定の微生物やウイルスが体内に入り、発育・増殖をすることによって起きる病気
 ⇒感染
 โรคติดต่อ
- 142 感染症法〔かんせんしょう ほう〕
 感染症の予防、患者に対する医療を、感染力・危険性によって類型化し、対策を定めた法律 1999年改正
 =感染症予防法
 กฎหมายว่าด้วยการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค และการดูแลผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
- 143 感染症予防法〔かんせんしょう よぼう ほう〕
 感染症の予防、患者に対する医療を、感染力・危険性によって類型化し、対策を定めた法律 1999年改正
 =感染症法
 กฎหมายว่าด้วยการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค และการดูแลผู้ป่วยที่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง
- 144 基礎体温〔きそ たいおん〕
 目が覚めた時、寝たまゝの状態、舌の下で測る体温 排卵の時期を知るめやすとなる
 อุณหภูมิของร่างกายในช่วงตื่นนอน (เพื่อหาวันตกไข่)
- 145 喫煙〔きつえん〕
 たばこを吸うこと 喫煙者の健康のみならず間接的に煙を吸う周囲の人が2次的な健康被害にあうという問題が生じる
 ⇒直接喫煙 ⇒間接喫煙
 การสูบบุหรี่
- 146 喫煙対策〔きつえん たいさく〕
 喫煙の害についての警告や未成年の喫煙禁止、公共の場での禁煙・分煙などの対策など
 ⇒未成年者喫煙禁止法 ⇒健康増進法
 มาตรการควบคุมการสูบบุหรี่ (เช่นการประชาสัมพันธ์ถึงภัยของบุหรี่ การห้ามเยาวชนสูบบุหรี่ การห้ามสูบบุหรี่ในที่สาธารณะ จัดพื้นที่สำหรับสูบบุหรี่โดยเฉพาะ)
- 147 気道〔きどう〕
 口からのどを通って気管にいたる、空気の通り道
 ⇒気道確保
 หลอดลม
- 148 気道確保〔きどう かくほ〕
 人工呼吸をする際に、仰向きに寝かせ、頭を上へのけぞるような姿勢にして、空気が肺に通りやすくすること この姿勢にする前にのどに異物がないかどうか確認する
 ⇒気道
 การจัดการให้หายใจเอาอากาศเข้าหลอดลมสะดวกได้
- 149 気道の確保〔きどう の かくほ〕
 人工呼吸をする際に、仰向きに寝かせ、頭を上へのけぞるような姿勢にして、空気が肺に通りやすくすること この姿勢にする前にのどに異物がないかどうか確認する
 =気道確保
 การจัดการให้หายใจเอาอากาศเข้าหลอดลมสะดวกได้
- 150 救急蘇生法〔きゅうきゅう そせい ほう〕
 心拍と呼吸が止まっている人を助けるためにする救命法 人工呼吸と心臓マッサージ、AED

- ⇒心肺蘇生法
การช่วยกู้ชีวิตฉุกเฉิน
- 151 急性アルコール中毒〔きゅうせい あるこーる ちゅうどく〕
短時間に大量に酒を飲むと、血中のアルコール濃度が急激に上昇し、大脳や呼吸中枢が麻痺する危険な状態
ภาวะเป็นพิษจากแอลกอฮอล์อย่างเฉียบพลัน
- 152 休養〔きゅうよう〕
肉体的・精神的な疲労を回復するための生活活動のひとつ 仕事を止めて体を休めること
การพักผ่อน
- 153 京都議定書〔きょうと ぎていしょ〕
1997年、地球温暖化防止京都会議で採択された国際的な取り組み 2005年発効
พิธีสารเกียวโต
- 154 業務上疾病〔ぎょうむじょう しっぺい〕
職業病とは別に、労働が直接の原因ではないが作業に関連した病気の総称
＝作業関連疾患
โรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
- 155 虚血性心疾患〔きよけつせい しんしっかん〕
心臓に酸素と栄養を送る血管が硬化し狭くなっておこる病気 心筋梗塞・狭心症
โรคหัวใจขาดเลือด
- 156 禁煙〔きんえん〕
特定の場所で喫煙を禁止すること、また、喫煙者がタバコを吸わないように我慢すること
ห้ามสูบบุหรี่ การงดสูบบุหรี่
- 157 筋持久力〔きん じきゅうりょく〕
部分的な筋肉の運動を続ける力
การเพิ่มความอดทนของกล้ามเนื้อ
- 158 筋収縮〔きん しゅうしゆく〕
筋肉が縮むこと この縮む力が筋力で、全ての運動の元になる
การหดของกล้ามเนื้อ
- 159 筋繊維〔きん せんい〕
筋肉を構成する一本一本の繊維(筋細胞)
ใยกล้ามเนื้อ
- 160 禁断症状〔きんだん しょうじょう〕
薬物やアルコールなどに依存している人が、それが切れたことによって起こす症状 落ち着かなくなったリライラしたり、身体症状が出る場合もある
⇒精神依存 ⇒身体依存 ⇒依存性
อาการลงแดง (จากการงดสิ่งเสพติด)
- 161 筋力〔きんりょく〕
運動の元になる筋肉の力
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- 162 クーリングダウン〔くーりんぐ だうん〕
激しい運動の後に、筋肉中の疲労物質を分解し、回復を速めるためにおこなう軽い運動
＝クールダウン

- การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ (หลังการเล่นกีฬาเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายและกล้ามเนื้อ)
- 163 **クールダウン** [くーる だうん]
 激しい運動の後に、筋肉中の疲労物質を分解し、回復を速めるためにおこなう軽い運動
 =クーリングダウン
 การผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ (หลังการเล่นกีฬาเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายและกล้ามเนื้อ)
- 164 **組み替えDNA技術応用食品** [くみかえ dna ぎじゆつ おうよう しょくひん]
 農作物の品質改良や害虫や病気に耐性を持たせるために、他の生物の遺伝子を組み込んだ農作物やそれを原料とした加工食品
 =遺伝子組み換え食品
 อาหารดัดแปลงพันธุกรรม
- 165 **クモ膜下出血** [くもまくか しゅっけつ]
 脳の血管が破れて、頭蓋骨と脳の間にあるクモ膜の内側に、出血した血液がたまる状態 強い頭痛を感じることが多い
 ภาวะเลือดออกในช่องน้ำไขสันหลังและเยื่อหุ้มสมอง
- 166 **クローズド・スキル** [くろーずど すきる]
 運動競技で、外的条件に左右されることのない状況で発揮される部分技能
 ⇨オープン・スキル
 ทักษะแบบปิด (ทักษะกีฬาที่สิ่งแวดล้อมคงที่ เช่น ชีจกรยาน)
- 167 **経口避妊薬** [けいこう ひにん やく]
 女性が避妊のために飲む錠剤 性感染症の予防効果はない
 =ピル
 ยาคุม
- 168 **下水道** [げすいどう]
 河川などの水質を守るために、し尿・汚水・雨水などを集めて処理する施設
 ⇨上水道
 ระบบน้ำเสีย
- 169 **血圧** [けつあつ]
 血管内の血液の圧力
 ความดันโลหิต
- 170 **血液製剤** [けつえき せいざい]
 血液から成分を分離して作った薬であるが、原料となった血液に由来する薬害が問題になることがある
 ⇒輸入血液製剤 ⇒薬害
 ผลิตภัณฑ์โลหิต
- 171 **結核** [けっかく]
 結核菌の感染によって起こる感染症
 =感染症
 วัณโรค
- 172 **月経** [げっけい]
 周期的に子宮から出血をとまなう生理現象 妊娠の準備をしていた子宮内膜が、妊娠が成立しないことによってその役目を終わり、体外に排出されること
 ประจำเดือน
- 173 **月経周期** [げっけい しゅうき]

- 月経が起きる周期のこと 周期には個人差がある
⇒月経
รอบประจำเดือน
- 174 結婚〔けっこん〕
二人の合意があり、婚姻届を出すことで、法律上成立する夫婦関係
การแต่งงาน
- 175 血中アルコール濃度〔けっちゅう あるこーる のうど〕
血液中に含まれるアルコールの割合
ปริมาณแอลกอฮอล์ในเลือด
- 176 血中コレステロール値〔けっちゅう これすてろーる ち〕
血液中に含まれるコレステロールの値 正常値は120～220mg/dl 高いと動脈硬化の原因となる
ระดับคอเลสเตอรอลในเลือด
- 177 検疫〔けんえき〕
感染症が国内に入らないように輸入物品を検査すること
⇒検疫所
การกักกันโรค
- 178 検疫所〔けんえきじょ〕
海外から感染症や病害虫が国内に入ったり、逆に出たりしないように検査する機関 人体や食品については厚生労働省、動植物については農林水産省所管の各検疫所でおこなっている
⇒検疫
ด่านกักกันโรค
- 179 幻覚〔げんかく〕
実際には存在しないものが、見えたり(幻視)聞こえたり(幻聴)すること
ประสาทหลอน
- 180 健康管理〔けんこう かんり〕
病気の予防のために、健康診断等をおこなうこと
การจัดการสุขภาพ
- 181 健康指標〔けんこう しひょう〕
集団の健康状態をはかる基準
ดัชนีวัดด้านสุขภาพ
- 182 健康習慣〔けんこう しゅうかん〕
体を健康に保つための生活習慣 睡眠・朝食・運動など
พฤติกรรมสุขภาพ
- 183 健康寿命〔けんこう じゅみょう〕
平均寿命から寝たきりや認知症になる期間をさしひいて算出される指標 平均的に何歳まで健康的に活動できるか
อายุขัยเฉลี่ย
- 184 健康診査〔けんこう しんさ〕
医療機関で妊婦および乳児に対しておこなわれる定期的な診断
การตรวจสุขภาพร่างกาย
- 185 健康診断〔けんこう しんだん〕
病気の早期発見・早期治療のためにおこなう検査

- การตรวจร่างกาย
- 186 健康水準〔けんこう すいじゅん〕
国民など、特定の集団の健康状態の程度
ระดับสถานะสุขภาพ
- 187 健康増進法〔けんこう ぞうしん ほう〕
国民の健康増進・疾病予防を推進するために作られた法律 2002年 公共の場での禁煙や分煙の義務など
กฎหมายว่าด้วยเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ
- 188 健康相談〔けんこう そうだん〕
学校や保健所、保健センターで受けられるサービス
บริการให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ
- 189 健康日本21〔けんこう にほん 21〕
21世紀における国民健康づくり運動 2000年から2012年まで 厚生労働省
โครงการส่งเสริมสุขภาพประชากรญี่ปุ่นในศตวรรษที่ 21
เป็นโครงการของกระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการสังคมที่มีระยะเวลาจากปี 2000 ถึง 2012
- 190 健康保険証〔けんこう ほけん しょう〕
医療保険に加入していることを証明するカード 低い自己負担額で治療を受けられる
⇒医療保険
บัตรประกันสุขภาพ
- 191 公害〔こうがい〕
環境の汚染によって広域的に生じる被害のこと
มลภาวะ
- 192 光化学オキシダント〔こうかがく おキシだんと〕
大気汚染物質が強い紫外線を受けて化学変化を起こして生成される物質
⇒光化学スモッグ
ตัวออกซิไดส์โฟโตเคมี
- 193 光化学スモッグ〔こうかがく すもッグ〕
大気汚染物質が強い紫外線を受けて化学変化を起こして生成される物質によっておこる大気汚染
⇒光化学オキシダント
หมอกปนควันแบบโฟโตเคมี
- 194 光化学スモッグ注意報〔こうかがく すもッグ ちゅうい ほう〕
光化学スモッグの発生が予想されたり観察されたりしたときに、屋外での活動を控えるように出されるお知らせ
⇒光化学スモッグ
คำเตือนให้งดออกจากอาคารบ้านเรือนเมื่อมีการพยากรณ์การเกิดหมอกปนควันแบบโฟโตเคมี
- 195 交感神経〔こうかん しんけい〕
自律神経系の1系統 心臓の拍動をすすめたり、消化器系の働きをおさえたりする働きを持つ
⇔自律神経系 ⇔副交感神経
ประสาทซิมพาเทติก
- 196 後期高齢者〔こうき こうれい しゃ〕
75歳以上の高齢者を指す
ผู้สูงอายุรุ่นใหญ่ ที่มีอายุตั้งแต่ 75 ปีขึ้นไป
- 197 攻撃〔こうげき〕

- 他人やものを傷つけたり規則を破ったりして欲求不満を解消しようとする適応機制
⇒適応機制
การต่อสู้
- 198 高血圧症〔こうけつあつ しょう〕
生活習慣病の一つ 循環器系疾患 血圧が高い状態で、さまざまな疾病の誘因となりやすい
ความดันโลหิตสูง
- 199 高脂血症〔こうしけつ しょう〕
血液のコレステロールや中性脂肪が高い状態 心臓病や脳卒中などを起こす 脂質異常症に改名された 2007年
⇒脂質異常症
ภาวะเลือดมีไขมันเกินกว่าปกติ
- 200 向精神薬〔こう せいしん やく〕
睡眠薬や精神安定剤として処方されるが、乱用すると依存性が高くなる薬
⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状
ยากล่อมประสาท
- 201 抗生物質〔こうせい ぶっしつ〕
カビや細菌などから作られる、細菌の繁殖を抑える物質 ペニシリン、ストレプトマイシンなど
ยาปฏิชีวนะ
- 202 厚生労働省〔こうせい ろうどう しょう〕
社会福祉・社会保障・公衆衛生・労働者の福祉・職業の確保などを担当する国の行政機関
กระทรวงสาธารณสุข แรงงานและสวัสดิการสังคม
- 203 高体温期〔こう たいおん き〕
女性の基礎体温が高い時期をいう おおよその排卵日を知ることができる
⇒排卵
ช่วงที่อุณหภูมิร่างกายที่วัดทันทีหลังตื่นนอนในท่านอนมีค่าสูงขึ้นแสดงถึงช่วงตกไข่ของสตรี
- 204 巧緻性〔こうちせい〕
動作を巧みにおこなうこと
การเพิ่มสมรรถภาพทางกีฬา
- 205 交通事故〔こうつう じこ〕
自動車などの車両によって起こる事故
อุบัติเหตุจราจร
- 206 後天性免疫不全症候群〔こうてんせい めんえき ふぜん しょうこうぐん〕
HIVウイルスに感染して起こる、免疫を破壊する病気(後天性免疫不全症候群) Acquired Immunodeficiency Syndrome
=エイズ
โรคเอดส์ (กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันเสื่อม)
- 207 行動選択〔こうどう せんたく〕
意志決定に従って、実際の行動を具体的におこなうこと
⇒意志決定
พฤติกรรมทางเลือก
- 208 行動力〔こうどう りょく〕
体力を構成する要素の一つとして、運動を起こし・持続し・調整する能力を言う
⇔抵抗力

ความสามารถทางกาย

209 高年期〔こうねんき〕

ライフステージの1つ 老化がすすみ、健康への課題が大きくなるが、人生の完成期で、豊かな経験や知識を生かしたり、余生を楽しむ時期である 65歳以上

วัยชรา (ช่วงอายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป)

210 更年期障害〔こうねんき しょうがい〕

女性の閉経期(月経がなくなる時期)に、ホルモンのバランスがくずれ、心身にさまざまな症状があらわれること
อาการในช่วงวัยทอง

211 高病原性鳥インフルエンザ〔こう びょうげんせい とり いんふるえんざ〕

鳥が感染する新種のインフルエンザウイルスがヒトに感染する病気

⇒新興感染症

ไข้หวัดนกที่ติดมาสู่คน

212 合理化〔ごうりか〕

目標をかなえることが難しい場合や不都合な事態が生じたときに、もっともらしい理由をつけて正当化しようとする適応機制

⇒適応機制

การหาเหตุผลเข้าข้างตนเอง

213 高齢化社会〔こうれいか しゃかい〕

総人口の内、65歳以上の人口が7%を越えた社会

⇔高齢社会

สังคมที่มีจำนวนประชากรอายุมากกว่า 65 ปีมากกว่า 7 เปอร์เซ็นต์ของประชากรทั้งหมด

214 高齢者医療確保法〔こうれいしゃ いりょう かくほ ほう〕

高齢者の医療の確保に関する法律 高齢者の医療費の負担割合などを改めた法律 老人保健法から2008年に変更された

⇒老人保健法

กฎหมายว่าด้วยการประกันการให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้สูงอายุ

215 高齢社会〔こうれい しゃかい〕

総人口の内、65歳以上の人口が14%を越えた社会

⇔高齢化社会

สังคมผู้สูงอายุ (ประชากรที่อายุมากกว่า 65 ปี มีมากกว่า 14 %ของประชากรทั้งหมด)

216 高齢出産〔こうれい しゅっさん〕

女性が35歳を過ぎて、初めての出産をすること

การตั้งครรภ์ของสตรีสูงอายุ (อายุมากกว่า 35 ปี)

217 呼吸〔こきゅう〕

息をすること

การหายใจ

218 国際赤十字〔こくさい せきじゅうじ〕

保健医療活動をおこなう民間の国際組織

⇒日本赤十字社

องค์การกาชาดสากล

219 国民皆保険制度〔こくみん かい ほけん せいど〕

- 個人の医療費負担を軽くするために、国民すべてに加入が義務づけられている公的保険制度 健康保険証を提示することにより、本人負担額が軽減される
⇒医療保険
ระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้า
- 220 国民皆保険体制〔こくみん かい ほけん たいせい〕
個人の医療費負担を軽くするために、国民すべてに加入が義務づけられている公的保険制度 健康保険証を提示することにより、本人負担額が軽減される
=医療皆保険制度
ระบบประกันสุขภาพถ้วนหน้า
- 221 国連環境計画〔こくれん かんきょう けいかく〕
国連環境計画 環境問題の調整や解決のために活動する国際機関
=UNEP
องค์การสิ่งแวดล้อมโลก
- 222 国連児童基金〔こくれん じどう ききん〕
国連児童基金 開発途上国の子どもの栄養改善や、病気の予防のために活動する国際機関
=UNICEF =ユニセフ
องค์การยูนิเซฟ (กองทุนเด็กระหว่างประเทศแห่งสหประชาชาติ)
- 223 呼出煙〔こしゅつえん〕
喫煙者が吐き出すタバコの煙 副流煙と同様に間接喫煙の原因となる
⇔副流煙 ⇒間接喫煙
ควันบุหรี่ที่ผู้สูบบุหรี่ออกมา
- 224 骨粗しょう症〔こつ そしょう しょう〕
骨に含まれるカルシウムなどの量が減少し、折れやすくなる病気
ภาวะกระดูกพรุน
- 225 ごみ処理〔ごみ しょり〕
一般廃棄物の処分方法 焼却・直接埋め立て・コンポスト化(肥料化する)・リサイクルなどの方法がある
การกำจัดขยะ และสิ่งปฏิกูล
- 226 婚姻届〔こんいん とどけ〕
結婚したことを法的に登録するために役所で行う手続き
⇒結婚
ทะเบียนสมรส
- 227 コンドーム〔こんどーむ〕
避妊や性感染症を防ぐために男性が装着する避妊具
ถุงยาง
- 228 サーキットトレーニング〔さーきつと とれーにんぐ〕
いくつかの運動を組み合わせ、それを数回繰り返すことによって全身持久力を高めること
การจัดวงจรการฝึกซ้อมหลากหลายแบบ
- 229 再興感染症〔さいこう かんせん しょう〕
克服されたかと思われていた結核やマラリヤなどの感染症が再び流行すること
⇔新興感染症
โรคติดต่ออุบัติซ้ำ (เช่น ไข้มาลาเรีย วัณโรค)
- 230 最終処分場〔さいしゅう しょぶん じょう〕

- ゴミを燃やした残りかすや燃やしきれなかったゴミ、燃えないゴミなどを埋め立てるところ
 สถานที่กำจัดขยะขั้นสุดท้าย (เอาขยะที่เผาไม่ได้หรือเหลือจากการเผาไปฝัง)
- 231 **作業関連疾患** [さぎょう かんれん しかん]
 職業病とは別に、労働が直接の原因ではないが作業に関連した病気の総称
 = 業務上疾病
 โรคที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน
- 232 **サリドマイド** [さりどまいど]
 睡眠薬として使われていた薬品 サリドマイド薬害の原因となった
 ⇒ サリドマイド薬害
 ยาทาลิโดไมด์ (thalidomide) (แก้อาเจียนแพ้ท้องซึ่งมีผลทำให้ทารกพิการ แขนขาขาด มีโรคหัวใจพิการแต่กำเนิด)
- 233 **サリドマイド事件** [さりどまいど じけん]
 睡眠薬サリドマイドが原因となった薬害事件
 ⇒ サリドマイド薬害
 คดีผู้ป่วยที่ได้รับผลกระทบจากการใช้ยาทาลิโดไมด์
- 234 **サリドマイド薬害** [さりどまいど やくがい]
 睡眠薬として使われていたサリドマイドを妊娠初期に服用した妊婦から、身体の奇形を持つ子どもが生まれた薬害
 1950年代末から1960年代初め
 ⇒ サリドマイド = サリドマイド事件
 ทารกพิการเนื่องจากมารดาใช้ยากแก้อาเจียนทาลิโดไมด์ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์
- 235 **産業廃棄物** [さんぎょう はいきぶつ]
 工業、農業などの生産過程で生じた不要なもの
 ⇔ 一般廃棄物
 ขยะอุตสาหกรรม
- 236 **酸性雨** [さんせいう]
 大気汚染(いおう酸化物など)による酸性度の高い雨や雪によって起こされる自然破壊・被害など
 ⇒ いおう酸化物
 ฝนกรด
- 237 **残留農薬** [ざんりゅう のうやく]
 作物を育てる過程で使用した農薬が、消費者が食べるときにまだ含まれていること
 ⇒ 農薬
 สารตกค้าง (จากยาฆ่าแมลง)
- 238 **シアン化物** [しあんかぶつ]
 タバコの煙に含まれる有害物質の一つ
 สารพิษไซยาไนด์ (สารประกอบส่วนหนึ่งที่พบในควันบุหรี่)
- 239 **シートベルト** [しーと べると]
 自動車などで、乗っている人が事故の際に飛び出さないようにするベルト
 เข็มขัดนิรภัย
- 240 **子宮** [しきゅう]
 受精した卵子が内側に着床し、出産までを過ごす母親の器官
 มดลูก
- 241 **子宮内膜** [しきゅう ない まく]

- 子宮内に形成される組織 受精卵が着床する
เยื่อมดลูก
- 242 持久力〔じきゅうりょく〕
運動を長く続けることのできる能力
ความอดทน
- 243 止血〔しけつ〕
けがによる出血を止めるための応急手当 直接出血部位を上から押さえたり、心臓に近い血管を圧迫したり、いくつかの方法がある
⇒直接圧迫法 ⇒止血法
การห้ามเลือด การขัดขวางการไหลเวียนของเลือด
- 244 止血法〔しけつ ほう〕
けがによる出血を止めるための応急手当 直接出血部位を上から押さえたり、心臓に近い血管を圧迫したり、いくつかの方法がある
⇒止血 ⇒直接圧迫法
วิธีห้ามเลือด
- 245 自己実現〔じこ じつげん〕
自分が持っている希望を努力してかなえること
ความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง
- 246 脂質異常症〔しじつ いじょう しょう〕
血中に含まれる脂質が過剰または欠乏している状態 2007年に高脂血症から改められた
⇒高脂血症
ภาวะเลือดมีไขมันผิดปกติ
- 247 歯周病〔ししゅうびょう〕
歯の周りの組織の病気 歯茎が腫れたり、歯が抜けたりする
โรคปริทันต์ (โรคเหงือกอักเสบ)
- 248 思春期〔ししゅんき〕
成長過程の1つ 子どもから大人への過渡期 身体的・精神的変化が大きい
วัยแรกรุ่น
- 249 自然治癒力〔しぜん ちゆりょく〕
体内に備わる、免疫や自律神経、内分泌などによって、自力で病気を治す能力
ความสามารถในการรักษาตนเอง
- 250 持続トレーニング〔じぞく とれーにんぐ〕
全身持久力を高めるトレーニング法の一つで、休息なしに一定の運動を続けること
การฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มความอดทน (ให้เล่นกีฬาได้นาน โดยไม่เหนื่อย)
- 251 市町村保健センター〔しちょうそん ほけん せんたー〕
市町村が設置する施設 保健所と連携して健康課題に応じたサービスを行う
⇒保健センター
สถานีอนามัยประจำหมู่บ้าน/ตำบล/อำเภอ
- 252 シックハウス症候群〔しっく ほうす しょうこうぐん〕
住宅の建築材料に含まれる化学物質などや室内環境が原因で住民が受ける健康障がい
โรคภัยจากในอาคาร โรคที่เกิดจากการอาศัยในอาคารที่มีสารพิษ(หรือเชื้อโรค)

- 253 自動車NO_x・PM法 [じどうしゃnox・pmほう]
 自動車から排出される大気汚染物質を制限するために定められた法令 自動車NO_x法を改正 2001年
 ⇒窒素酸化物
 กฎหมายจำกัดปริมาณแก๊สพิษที่รถยนต์ปล่อยออกมา ออกในปี 2001 เป็นการปรับแก้กฎหมายฉบับที่ออกมา
 ก่อนหน้านี้
- 254 自動車NO_x法 [じどうしゃnoxほう]
 自動車から排出される大気汚染物質を制限するために定められた法令 1992年
 ⇒窒素酸化物 ⇒自動車NO_x・PM法
 กฎหมายจำกัดปริมาณแก๊สพิษที่รถยนต์ปล่อยออกมา ออกในปี 1992
- 255 自動車損害賠償責任保険 [じどうしゃ そんがい ばいしょう せきにん ほけん]
 交通事故の損害賠償のため必ず加入することが義務づけられている保険
 ⇨任意の自動車保険
 การประกันบุคคลที่สาม (พ.ร.บ.)
- 256 自動車保険 [じどうしゃ ほけん]
 自動車に関係する保健の総称 強制や任意など
 ⇒自動車損害賠償責任保険 ⇒任意の自動車保険
 การประกันภัยรถยนต์
- 257 児童相談所 [じどう そうだんしょ]
 各都道府県に設置されている、児童に関するさまざまな問題について相談に応ずる施設
 ศูนย์เยาวชน เพื่อให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเด็ก
- 258 死亡率 [しぼうりつ]
 人口1000人あたりの年間死者数
 อัตราการเสียชีวิต (คำนวณต่อประชากร 1000 คน)
- 259 社会的欲求 [しゃかいてき よつきゆう]
 愛されたい・認められたい・仲良く遊びたい・相手に勝ちたいなど、他者との関係において形成される欲求 二次的欲求
 ⇒二次的欲求
 ความต้องการทางสังคม (เช่นการยอมรับ ความรัก)
- 260 射精 [しゃせい]
 男性が性的興奮をともなって精液を出すこと
 ⇒精液
 การหลั่งน้ำอสุจิ
- 261 重金属 [じゅうきんぞく]
 比重が4より大きい金属 カドミウム・銅・亜鉛などが土壌汚染の原因となることがある
 โลหะหนัก
- 262 柔軟性 [じゅうなんせい]
 関節の動く範囲をいう ストレッチングで可動範囲を広げるとケガなどを防ぐことが出来る
 ความยืดหยุ่นของร่างกาย
- 263 主作用 [しゅさよう]
 医薬品の効き目のうち、治療の目的にあった作用のこと
 ⇨副作用
 สรรพคุณ (ของยา)

- 264 受精〔じゅせい〕
卵に精子が入り込み、合体すること
การปฏิสนธิ (การที่ตัวอสุจิเจาะเข้าไปในไข่ ทำให้เกิดเป็นตัวอ่อน)
- 265 受胎調節〔じゅたい ちょうせつ〕
避妊器具、避妊薬などを使用したり、月経周期を計算したりして、受精をコントロールすること
⇒避妊
การคุมกำเนิด
- 266 出産〔しゅっさん〕
成長した胎児が産み出され、その後不用になった胎盤が母胎の外へ出ること
การคลอด
- 267 受動喫煙〔じゅどう きつえん〕
他人が吸ったタバコの煙を、近くにいる人が自分の意志とは関係なく吸わされること 間接喫煙
⇒間接喫煙 ⇔能動喫煙 ⇒副流煙
การรับควันบุหรี่โดยไม่ได้สูบ
- 268 主流煙〔しゅりゅうえん〕
タバコから喫煙者本人が吸う煙
⇒能動喫煙 ⇔副流煙
ควันบุหรี่ที่ตนเองสูบ
- 269 受療率〔じゅりょうりつ〕
全国の病院、診療所の利用状況を調べる統計
สถิติที่สำรวจการใช้บริการรักษาพยาบาล
- 270 循環型社会〔じゅんかんがた しゃかい〕
ごみの排出抑制、資源化、適正な処分により、天然資源の消費を抑制し、環境への負荷をできるだけ減らした社会
สังคมรีไซเคิลนำทรัพยากรกลับมาใช้ใหม่
- 271 瞬発力〔しゅんぱつりょく〕
筋肉を強い力で瞬間的に素早く収縮させる能力
แรงที่สร้างออกมาในชั่วขณะ
- 272 昇華〔しょうか〕
欲求不満を学問・スポーツ・芸術など別のものにむけて解消しようとする適応機制
⇒適応機制
การระบายแรงขับออกไปในทางที่สร้างสรรค์
- 273 生涯スポーツ〔しょうがい すぽーつ〕
幼児期から高齢者まで年齢に応じて生涯を通じて楽しくスポーツをすること
การเล่นกีฬาตลอดชีวิต
- 274 上水道〔じょうすいどう〕
安全な水を供給するための設備
⇔下水道
ระบบน้ำประปา
- 275 少年期〔しょうねん き〕
ライフステージの1つ 心とからだの機能が発達する時期 社会参加の準備段階 5～14歳ごろ
วัยเด็ก

- 276 賞味期限〔しょうみ きげん〕
食品衛生法により定められた、日持ちが5日以上の食品をおいしく安全に食べられる期間を示す表示 5日以内のものに対しては消費期限を表示する
วันที่ควรบริโภคก่อน
- 277 ジョギング〔じょぎんぐ〕
ゆっくりと楽に、個人の能力にあった速さで走るトレーニング法
การวิ่งเหยาะๆ
- 278 職業病〔しよくぎょうびょう〕
職業の作業環境や作業条件によって起こる病気
โรคจากการประกอบอาชีพ
- 279 食中毒〔しよく ちゅうどく〕
食べ物と一緒に体に入った細菌や有害物質のためにおこる健康障害
อาหารเป็นพิษ
- 280 食品安全基本法〔しよくひん あんぜん きほん ほう〕
食品健康影響評価、評価に基づいた施策、情報や意見交換を目的とし、食品安全委員会を設置する法案 2003年
กฎหมายว่าด้วยความปลอดภัยของอาหาร
- 281 食品衛生法〔しよくひん えいせいほう〕
飲食に起因する衛生上の危害の発生を予防し、公衆衛生の向上および増進に寄与することを目的にした法律 食品、添加物、容器、包装などの基準・規格を定める 1947年
กฎหมายควบคุมสุขอนามัยอาหาร
- 282 食品添加物〔しよくひん てんかぶつ〕
加工食品の製造過程で加工や保存などのために使用されるもの 天然素材のものと化学的に合成されたものがある
สารปรุงแต่งอาหาร
- 283 植物状態〔しよくぶつ じょうたい〕
思考や運動をつかさどる大脳皮質は機能しないが、呼吸、循環などの生命維持に必要な脳幹部が機能している状態
脳死とは別
⇔脳死
สภาพผัก (ผู้ป่วยไม่รับรู้ตนเองและสิ่งแวดล้อม แต่สมองส่วนยังชีพยังทำงานอยู่ดังนั้นยังมีการตื่น หลับ และ อาจจะมีการแสดงอาการนอกเหนือจากการบังคับของสมองอยู่)
- 284 食物連鎖〔しよくもつ れんさ〕
食べる・食べられるの関係で結びついた生き物のつながり
โซ่อาหาร
- 285 初経〔しよけい〕
生まれて初めて月経になること
=初潮
การมีประจำเดือนครั้งแรก
- 286 初潮〔しよちょう〕
生まれて初めて月経になること
=初経
การมีประจำเดือนครั้งแรก
- 287 処方せん〔しよほう せん〕

- 医師が発行する薬のリスト 薬局はこの指示に従い薬を調合する
ใบสั่งยา
- 288 自律神経系 [じりつ しんけい けい]
心臓の拍動をすすめたり、消化器系の働きをおさえたりする交感神経と、その逆の働きをする副交感神経との2系統の調整機能
ระบบประสาทอิสระ (ย่อว่า ANS มาจาก autonomic nervous system)
- 289 新興感染症 [しんこう かんせん しょう]
これまで知られていなかった新たな感染症 エイズ・エボラ出血熱・ラッサ病・O157・SARS・鳥インフルエンザなど
⇨再興感染症
โรคติดเชื้ออุบัติใหม่ (เช่น โรคเอดส์ โรคไข้หวัดนก)
- 290 人工呼吸 [じんこう こきゅう]
呼吸が止まった人を助けるためにする救命法 口から息を吹きこんで、肺に酸素を送りこむ
⇒心肺蘇生法
การผายปอด
- 291 人工授精 [じんこう じゅせい]
排卵期に医療行為として精子を注入して受精させる不妊治療の一つ
⇨体外受精
การผสมเทียม
- 292 人工妊娠中絶 [じんこう にんしん ちゅうぜつ]
医師の手術によって、胎児を母体外に排出させる方法
การทำแท้ง
- 293 心身症 [しんしんしょう]
心理的・社会的ストレスが原因でかかる病気の総称
โรคทางกายที่มีสาเหตุจากจิตใจ
- 294 心身相関 [しんしん そうかん]
体の状態と心の状態が密接に関わっているということ
ความสัมพันธ์ระหว่างร่างกายและจิตใจ
- 295 人生の質 [じんせい の しつ]
衣食住を満たして生きるだけでなく、社会的・文化的欲求も実現する豊かさの度合い
=生活の質 =QOL
คุณภาพชีวิต
- 296 心臓病 [しんぞう びょう]
心臓の疾患の総称
โรคหัวใจ
- 297 心臓マッサージ [しんぞう まっさーじ]
心臓が停止している人を助けるためにする救命法 仰向けに寝かせて胸部を上から押して、心臓から血液を全身に送るのを補助する 押す位置については正しい知識が必要である
⇒心肺蘇生法
การปั๊มหัวใจ
- 298 身体依存 [しんたい いぞん]
体からアルコールや薬物などの効果が無くなると、身体的に異常な状態を示すこと
⇨精神依存

- การติดยาทางกายภาพ (อาการขาดยา)
- 299 **新体カテスト** [しん たいりよく てすと]
 文部科学省が1999年から全国的に実施している体力測定 小学生から高齢者まで、6～8種目で構成される 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・シャトルラン(または持久走)・50m走・立ち幅とび・ハンドボール投げ(小学生はソフトボール投げ)
 การทดสอบความสามารถทางกาย
- 300 **陣痛** [じんつう]
 出産直前に始まる、子宮筋の収縮にともなう痛み
 การปวดท้องคลอด
- 301 **シンナー** [しんなー]
 塗料などに使う有機溶剤で吸引することによって薬物中毒になる危険性がある
 ⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状 =有機溶剤
 ทินเนอร์
- 302 **心肺蘇生法** [しんぱい そせい ほう]
 心拍と呼吸が止まっている人を助けるためにする救命法 人工呼吸と心臓マッサージ、AED
 ⇒AED ⇒心臓マッサージ ⇒人工呼吸
 การช่วยกู้ชีวิต
- 303 **診療所** [しんりょう しょ]
 患者を入院させる設備を持たない、または19人以下の患者を収容して治療する施設(医療法)
 ⇔病院 ⇒医療機関
 คลินิก
- 304 **水質汚濁** [すいしつ おだく]
 工場や家庭から出る排水のために河川などの水が有害物質などで汚されること
 ⇒水質汚濁防止法
 การปนเปื้อนของน้ำ
- 305 **水質汚濁防止法** [すいしつ おだく ぼうし ほう]
 工場や家庭から出る排水のために河川などの水が有害物質などで汚されることを防ぐために定められた法令 1970年
 ⇒水質汚濁
 กฎหมายว่าด้วยเรื่องการควบคุมมลพิษทางน้ำ เช่นกฎหมายการจัดการน้ำเสีย
- 306 **水分の補給** [すいぶん の ほきゆう]
 水を飲むこと 体温の上昇や脱水症状を防ぐ効果がある 過去には競技中に水を飲むのは良くないこととされていたが、現在は積極的に水をとりようになっている
 การดื่มน้ำ
- 307 **睡眠** [すいみん]
 肉体的・精神的な疲労を回復するための生活活動のひとつ 寝ること
 การนอนหลับ
- 308 **ストレス** [すとれす]
 環境の変化によって、心や体が大きな負の影響をうけている状態
 ความเครียด
- 309 **ストレス対処行動** [すとれす たいしょ こうどう]

- 欲求不満による不安をやわらげたり、精神の安定を保とうとする心の働き ささまざまな行動の形となって現れる 攻撃・合理化・昇華・退行・同一化・逃避・補償・抑圧など
⇒適応機制 ⇒ストレスへの対処法
การจัดการความเครียด
- 310 ストレスへの対処法〔すとれす への たいしょ ほう〕
欲求不満による不安をやわらげたり、精神の安定を保とうとする心の働き ささまざまな行動の形となって現れる 攻撃・合理化・昇華・退行・同一化・逃避・補償・抑圧など
⇒適応機制 ⇒ストレス対処行動
วิธีจัดการความเครียด
- 311 ストレッチング〔すとれっちんぐ〕
関節を大きく動かして筋肉・腱・靭帯などをのばす運動
การเหยียดร่างกาย
- 312 スランプ〔すらんぷ〕
運動技能の向上が、様々な原因で停滞したり後退したりすること
ภาวะตกต่ำ (ช่วงที่ฝึกฝนอย่างไรทักษะก็ไม่เพิ่มขึ้นและบางครั้งอาจจะลดลง)
- 313 精液〔せいえき〕
男性の生殖器で作られる、精子を含んだ液体
⇒精子
น้ำอสุจิ
- 314 生活習慣〔せいかつ しゅうかん〕
基本的な生活習慣と社会的な生活習慣 食事や運動など、その人が日ごろおこなっている行動様式
พฤติกรรมการใช้ชีวิต
- 315 生活習慣病〔せいかつ しゅうかん びょう〕
食生活や運動・休養・喫煙・飲酒など、生活習慣が原因となる病気 高血圧、心臓病、脳卒中、糖尿病など（以前は成人病と呼ばれていた）
โรคที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการใช้ชีวิต
- 316 生活の質〔せいかつ の しつ〕
衣食住を満たして生きるだけでなく、社会的・文化的欲求も実現する豊かさの度合い
=QOL =人生の質
คุณภาพชีวิต
- 317 生活排水〔せいかつ はいすい〕
家庭から排出される、し尿や汚水のこと
⇒水質汚濁
สิ่งปฏิกูล
- 318 性感染症〔せい かんせんしょう〕
性的接触によってうつる病気
=性行為感染症 =STD =STI
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 319 性器クラミジア感染症〔せい き くらみじあ かんせんしょう〕
性感染症の一つ 男性は尿道炎、女性は放置すると不妊症になる恐れがある
⇒性感染症
โรคที่เกิดจากเชื้อคลาไมเดีย (โรคติดต่อทางเพศ)

- 320 性行為〔せい こうい〕
生殖をおこなうための行為
เพศสัมพันธ์
- 321 性行為感染症〔せい こうい かんせん しょう〕
性的接触によってうつる病気
＝性感染症 ＝STD ＝STI
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 322 精子〔せいし〕
男性の体内で作られる生殖細胞
⇔卵子
ตัวอสุจิ
- 323 性周期〔せい しゅうき〕
女性の体内で排卵や月経が規則的におこる周期
⇒月経 ⇒月経周期
รอบประจำเดือน
- 324 精神依存〔せいしん いぞん〕
アルコールや薬物に精神的に頼っていて、摂取せざるにはいられない状態
⇔身体依存
การติดยาทางจิตใจ (อาการอยากยา)
- 325 精神的ストレス〔せいしんてき すとれす〕
心に強い不安や悩みをもつこと
ความเครียดทางใจ
- 326 精神的欲求〔せいしんてき よつきゅう〕
社会的欲求をさらに進めて、意味のある価値を求めようとする欲求 二次的欲求
⇒二次的欲求
ความต้องการด้านจิตใจ
- 327 成人病〔せいじん びょう〕
生活習慣病へと用語が改められた
＝生活習慣病
โรคที่เกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิต (โรคในผู้ใหญ่)
- 328 精神保健福祉センター〔せいしん ほけん ふくし せんたー〕
精神福祉保健法により都道府県に設置されている施設 心の問題や病気の相談や、依存症、認知症、思春期・青年期における精神医学的問題に対応している
ศูนย์สุขภาพจิต
- 329 性腺刺激ホルモン〔せいせん しげき ほ르몬〕
脳下垂体前葉から分泌され、性腺を刺激して性ホルモンの分泌を促すホルモン 二次性徴の変化がはじまり、外見的变化とともに、生殖器の発達がおこる
⇒二次性徴
ฮอร์โมนที่หลังจากต่อมใต้สมองเพื่อกระตุ้นอวัยวะเพศ
- 330 精巣〔せいそう〕
男性にあって、精子を作る器官
อัณฑะ

- 331 精通〔せいづう〕
生まれて初めて射精が起こること
การเริ่มแรกมีการหลั่งน้ำอสุจิ (น้ำกาม)
- 332 青年期〔せいねん き〕
ライフステージの1つ 子どもから大人へ移行する時期 二次性徴が完成する 15～24歳
วัยรุ่น (ช่วงอายุตั้งแต่ 15 ถึง 24 ปี)
- 333 性病〔せいびょう〕
性感染症のうち、以前に認定されていた4つの病気 淋病・梅毒など 現在は性交により感染する20の病気を性感染症と呼んでいる
⇒性感染症
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 334 生理的欲求〔せいりてき よっきゅう〕
生きていくために必要な欲求 排せつ・生殖・睡眠・呼吸・飲食など 一次的欲求
⇒一次的欲求
ความต้องการด้านกายภาพ (เช่น อากาศ อาหาร การนอน)
- 335 世界保健機関〔せかい ほけん きかん〕
保健衛生の向上のために1948年に設立された、国連の専門機関の一つ WHO
=WHO
องค์การอนามัยโลก
- 336 セカンド・オピニオン〔せかんど おぴにおん〕
誤診を防いだり、安心して治療を受けたりするために、複数の医師の意見を聞いた上で治療を受けること
การขอความเห็นเพิ่มเติมจากแพทย์ท่านอื่น
- 337 摂食障害〔せつしょく しょうがい〕
食行動異常ともいわれる障害で、拒食症・過食症の2つの病態をさす
พฤติกรรมการณ์บริโภคที่ผิดปกติ
- 338 前期高齢者〔ぜんき こうれいしゃ〕
65歳から74歳までの高齢者を指す
ผู้สูงอายุรุ่นเยาว์ ที่มีอายุระหว่าง 65 และ 74 ปี
- 339 全身持久力〔ぜんしん じきゅう りょく〕
全身の運動を続ける力
ความทนทานโดยรวมของร่างกาย
- 340 ぜんそく〔ぜんそく〕
発作性の呼吸困難を起こす病気
⇒四日市ぜんそく
โรคหอบหืด
- 341 全面的トレーニング〔ぜんめんてき とれーにんぐ〕
筋力・持久力・スピード・パワー・調整力という体力要素をまんべんなくきたえて、基礎体力を向上させる練習形態
⇔専門的トレーニング
การฝึกซ้อมทุกแบบเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกาย (ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว พลกำลัง และการควบคุม)
- 342 専門的トレーニング〔せんもんてき とれーにんぐ〕
特定の競技の特性を考えて、必要な要素を重点的に強化する練習形態

- ⇔全体的トレーニング
การฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพเฉพาะด้าน
- 343 騒音〔そうおん〕
音による公害の一種 自動車や航空機、深夜営業、拡声器騒音など 「騒音に係る環境基準」や地方公共団体による規制などが設けられている
มลภาวะทางเสียง
- 344 臓器移植〔ぞうき いしょく〕
臓器の機能が低下した人に、別の人の臓器を手術で取り替えて機能回復を図る外科的治療法
การปลูกถ่ายอวัยวะ
- 345 臓器移植ネットワーク〔ぞうき いしょく ネットわーく〕
死後に臓器を提供してもよいという人(ドナー)から提供してもらいたいという人(レシピエント)に橋渡しをする組織 社団法人日本臓器移植ネットワーク
⇒ドナーカード
เครือข่ายการปลูกถ่ายอวัยวะของประเทศญี่ปุ่น (มีหน้าที่ประสานระหว่างผู้ต้องการบริจาคอวัยวะกับผู้ที่ต้องการเปลี่ยนอวัยวะ)
- 346 臓器提供意思表示カード〔ぞうき ていきょう いし ひょうじ かーど〕
脳死した場合に自分の臓器を移植に提供する意思を表示する携帯用カード
⇒ドナーカード
บัตรผู้บริจาคอวัยวะ
- 347 壮年期〔そうねん き〕
ライフステージの1つ 身体機能が完成し、働く、子どもを育てるなど、社会的に活動的な時期 25～44歳ごろ
วัยผู้ใหญ่ (ช่วงอายุตั้งแต่ 25 ถึง 44 ปี)
- 348 タール〔たーる〕
タバコの煙に含まれる有害物質の一つ
น้ำมันดิน/ ทาร์ (สารประกอบอย่างหนึ่งที่พบในควันบุหรี่)
- 349 ダイエット〔だいえっと〕
体重を計画的に調節するための食事制限 治療としておこなわれるものもあるが、やせ願望のために行われるものを指す場合が多い
การคุมอาหาร
- 350 ダイオキシン〔だいおきしん〕
塩化ビニールなどを燃やすことによってできる環境ホルモンの一つ
⇒環境ホルモン
ไดออกซิน สารปนเปื้อนในยาปราบศัตรูพืชอาจก่อให้เกิดการกลายพันธุ์และมะเร็ง
- 351 体外受精〔たいがい じゅせい〕
卵子と精子をとり出して、体外で人工的に受精をおこない、子宮内にもどして着床させる不妊治療のひとつ
⇔人工授精
การปฏิสนธินอกร่างกาย (การเอาไข่และน้ำอสุจิมาสมนอกร่างกายและนำไข่ที่ผสมแล้วฝังกลับเข้าไปในมดลูก)
- 352 大気汚染〔たいき おせん〕
工場や自動車などから大気中に排出されたガスや塵などで、空気が汚されること
⇒大気汚染防止法
มลภาวะทางอากาศ
- 353 大気汚染防止法〔たいき おせん ぼうし ほう〕

- 工場や自動車などから大気中に排出されたガスや塵などで、空気が汚されることを防ぐために定められた法令 1969年
 ⇒大気汚染
 กฎหมายควบคุมมลพิษอากาศ (เพื่อควบคุมปริมาณการปล่อยแก๊สพิษของโรงงานอุตสาหกรรมและยานยนต์)
- 354 退行〔たいこう〕
 耐えがたい事態に直面した時、子どものようにふるまって、自分を守ろうとする適応機制
 ⇒適応機制
 การถดถอยไปแสดงพฤติกรรมแบบเด็ก
- 355 胎児性アルコール症候群〔たいじせい あるこーる しょうこうぐん〕
 妊娠中の女性が飲酒することによって胎児に影響を与え、知能・発育障害や顔面奇形などを起こすこと
 อาการทารกได้แอลกอฮอล์
- 356 体脂肪率〔たいしぼう りつ〕
 体重に占める脂質の比率
 ⇒BMI
 เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย
- 357 大衆薬〔たいしゅう やく〕
 医師の処方せんが無くても薬局・薬店などで購入できる薬品
 ⇔医療用医薬品 = 一般用医薬品
 ยาสามัญประจำบ้าน (วางขายตามร้านขายยาทั่วไป)
- 358 大腸がん〔だいちょう がん〕
 大腸にできる悪性腫瘍
 ⇒がん
 มะเร็งลำไส้ใหญ่
- 359 胎動〔たいどう〕
 妊娠中期から、胎児が子宮内で動くこと
 การที่ทารกขยับตัวในครรภ์
- 360 大脳〔だいのう〕
 行動や思考など人間の働きをコントロールする器官
 ⇒大脳新皮質 ⇒大脳辺縁系
 สมอง/ สมองใหญ่/ เซรีบรัม
- 361 大脳新皮質〔だいのう しんひしつ〕
 大脳の一番外側にある組織で、感覚や随意運動を調節する
 ⇒大脳
 เปลือกสมอง
- 362 大脳辺縁系〔だいのう へんえんけい〕
 脳の中で原始的な本能、感情、身体活動の働きと関係する
 ⇒大脳
 ระบบลิมบิก ควบคุมการทำงานขั้นพื้นฐาน
- 363 胎盤〔たいばん〕
 胎児の臍帯の先にある器官で、子宮内壁に付着し、母体から酸素や栄養を受け取り、老廃物を母親に送る 出産後排出される
 รก

- 364 **大麻〔たいま〕**
 依存性がある禁止薬物 葉や抽出物を使う
 ⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状
 กัญชา
- 365 **体力〔たいりよく〕**
 生存し行動するために必要な身体的能力 環境に働きかけて積極的によりよく生きていくために必要な「行動力」と、生存のために最小限必要な「抵抗力」を合わせて「体力」という
 ความแข็งแรงของร่างกาย
- 366 **脱臼〔だっきゅう〕**
 骨の関節が外れること
 ข้อเคลื่อน
- 367 **脱法ドラッグ〔だっぽう どらっぐ〕**
 法律による規制から外れて出回っているが、安全性が保証されているものではない、麻薬や覚せい剤と同様の作用をおこすもの
 ⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状
 ยาที่ไม่อยู่ภายใต้การควบคุมของรัฐ มักหมายถึงยาเสพติด
- 368 **たばこ規制枠組条約〔たばこ きせい わくぐみ じょうやく〕**
 受動喫煙からの非喫煙者の保護措置やパッケージ、広告などでの注意喚起表示を定めた多数国間条約 2005年発効
 กรอบอนุสัญญาว่าด้วยการควบคุมยาสูบ
- 369 **炭化水素〔たんか すいそ〕**
 自動車から排出される大気汚染物質 発ガン性物質が含まれる
 ⇒大気汚染
 ไฮโดรคาร์บอน
- 370 **炭水化物〔たんすいか ぶつ〕**
 ごはん・パンなど体のエネルギーの元になる栄養素
 คาร์โบไฮเดรต
- 371 **地球温暖化〔ちきゅう おんだんか〕**
 人類の活動によって排出される二酸化炭素が温室効果ガスとなって、世界中の気温が上昇すること
 ภาวะโลกร้อน
- 372 **窒素酸化物〔ちっそ さんかぶつ〕**
 自動車から排出される大気汚染物質 肺気腫などをおこす
 ⇒大気汚染
 สารประกอบไนโตรเจนออกไซด์
- 373 **痴呆〔ちほう〕**
 記憶、判断、言語、感情などの精神機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態(痴呆から認知症へ用語を改められた)
 =認知症
 ภาวะสมองเสื่อม โรคสมองเสื่อม
- 374 **チャイルドシート〔ちやいるど しーと〕**
 自動車で幼児の体格に合わせて設置する安全用の座席
 เก้าอี้เด็ก (ในรถยนต์)

- 375 着床〔ちやくしょう〕
受精した卵子が子宮内膜に付着して胎盤を作りはじめること
การฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้วที่ผนังมดลูก
- 376 中年期〔ちゅうねん き〕
ライフステージの1つ 身体機能が徐々に低下し、社会的には高年期の準備期であるとともに、高年期の親の介護も経験する時期 45～64歳ぐらい
วัยกลางคน (ช่วงอายุตั้งแต่ 45 ถึง 64 ปี)
- 377 腸管出血性大腸菌〔ちょうかん しゅつけつせい だいちょうきん〕
腸管出血性大腸菌 食中毒の一種で強い毒素を持つ
=O157 =新興感染症
แบคทีเรียอีโคไล (แบคทีเรียที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย)
- 378 腸管出血性大腸菌感染症
〔ちょうかん しゅつけつせい だいちょうきん かんせんしょう〕
腸管出血性大腸菌の感染によって起こる症状 食中毒の一種で強い毒素を持つ
=O157 =新興感染症
แบคทีเรียอีโคไล (แบคทีเรียที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย)
- 379 調整力〔ちょうせいりよく〕
神経系の働きによって筋力・スピード・バランス・タイミングなどをコントロールする力
การประสานสัมพันธ์ของร่างกาย
- 380 直接圧迫法〔ちよくせつ あっぱく ほう〕
出血している部位にガーゼなどを当てて、上から押さえることによって出血を止める方法
⇒止血 ⇒止血法
การกดแผลห้ามเลือด
- 381 直接喫煙〔ちよくせつ きつえん〕
自分の意志でタバコを吸うこと 能動喫煙
⇒喫煙 ⇒能動喫煙 ⇔間接喫煙
ผู้สูบบุหรี่
- 382 つわり〔つわり〕
妊娠2か月ぐらいで母親に起こることが多い、吐き気・食欲不振・嘔吐などの症状
การแพ้ท้อง
- 383 低公害車〔てい こうがい しゃ〕
電気や水素などを燃料とする、排気ガスの少ない自動車
⇒環境対策車
รถยนต์ที่ปล่อยปริมาณแก๊สพิษต่ำ
- 384 抵抗力〔ていこう りよく〕
免疫など病原菌に対抗する力 また、体力を構成する要素の一つとして、身体組織や器官の性能や体温調節機能などを含める考え方もある
⇔行動力
ภูมิคุ้มกันของร่างกาย
- 385 低出生体重児〔てい しゅっしょう たいじゅう じ〕
生まれたときの体重が2,500g未満の新生児の総称
ทารกที่มีน้ำหนักตัวแรกเกิดน้อย (น้อยกว่า 2500 กรัม)

- 386 低用量ピル〔てい ようりょう ぴる〕
女性が避妊のために飲む錠剤 性感染症の予防効果はない
=ピル
ยาคุมที่มีปริมาณฮอร์โมนน้อย
- 387 適応機制〔てきおう きせい〕
欲求不満による不安をやわらげたり、精神の安定を保とうとする心の働き ささまざまな行動の形となって現れる 攻撃・合理化・昇華・退行・同一化・逃避・補償・抑圧など
⇒攻撃 ⇒合理化 ⇒昇華 ⇒退行 ⇒同一化 ⇒逃避 ⇒補償 ⇒抑圧
⇒ストレスへの対処法 ⇒ストレス対処行動
กลไกการปรับตัว
- 388 適応性〔てきおう せい〕
運動を長期間にわたってくりかえすと、以前よりも心拍数の上昇や呼吸の乱れがなくなるように体が慣れてゆくこと
การปรับตัว
- 389 テクノストレス〔てくの すとれす〕
コンピュータや携帯電話などデジタル機器が原因となる心理的ストレスや、ストレスに起因する体調不良
โรคเครียดจากเทคโนโลยี
- 390 伝染病〔でんせん びょう〕
感染症の中で、人から人に感染するもの
⇒感染症
โรคติดต่อจากมนุษย์สู่มนุษย์
- 391 同一化〔どういつ か〕
有名人などの動作・スタイルなどをまねして、その人の名声・権威などを自分のものようにする適応機制
⇒適応機制
การซึมซับปรับความรู้เดิมเข้ากับสิ่งแวดล้อมใหม่
- 392 糖尿病〔とうによウ びょう〕
血液中の糖の濃度が高くなる病気 すい臓から分泌されるインスリンの作用が不足した際に起こる代謝異常
โรคเบาหวาน
- 393 逃避〔とうひ〕
苦しくてつらい現実から一時的にのがれようとする適応機制
⇒適応機制
การถอยหนีจากความจริง
- 394 動脈硬化〔どうみやく こうか〕
血管の動脈が分厚くなり、弾力性を失った状態 血流障害が起きて、心筋梗塞・脳梗塞・狭心症などの原因になる
โรคหลอดเลือดแดงและหลอดเลือดแดงแข็ง
- 395 トータル・ヘルスプロモーション〔とーたる へるす ぷろもーしょん〕
企業として職場での労働者の心身両面からの健康増進対策や支援をおこなうことで、活力のある職場をめざすこと
具体的には健康測定・運動指導・メンタルヘルスケア・栄養指導・保健指導などをおこなう
=トータル・ヘルスプロモーション・プラン
การส่งเสริมสุขภาพโดยรวม (ทั้งทางกายและทางใจ)
- 396 トータル・ヘルスプロモーション・プラン〔とーたる へるす ぷろもーしょん ぷらん〕
企業として職場での労働者の心身両面からの健康増進対策や支援をおこなうことで、活力のある職場をめざすこと
具体的には健康測定・運動指導・メンタルヘルスケア・栄養指導・保健指導などをおこなう
=トータル・ヘルスプロモーション

- การส่งเสริมสุขภาพโดยรวม (ทั้งทางกายและทางใจ)
- 397 **ドーピング** [どーぴんぐ]
 スポーツ選手が運動能力を高めるために不正に禁止薬物を使用すること
 การโด๊ปยา (สารต้องห้ามในนักกีฬาซึ่งใช้เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของตนเอง)
- 398 **土壤汚染** [どじょう おせん]
 薬物の散布や排水などに含まれる有害物質で土地が汚されること
 การปนเปื้อนของดิน
- 399 **ドナーカード** [どなー かーど]
 脳死した場合に自分の臓器を移植に提供する意思を表示する携帯用カード
 = 臓器提供意思表示カード ⇒ 臓器移植ネットワーク
 บัตรผู้บริจาคอวัยวะ
- 400 **トリクロロエチレン** [とりくろろえちれん]
 金属部品の洗浄に使われる有機塩素系溶剤 発ガン性が疑われる
 ⇒ 水質汚濁
 ไทรคลอโรเอทิลีน
- 401 **トリハロメタン** [とりはろめたん]
 水道水に含まれる有機物が消毒用塩素と結合して生成される有害物質 発ガン性が疑われる
 ไทรฮาโลมีเทน
- 402 **トレーニング** [とれーにんぐ]
 健康維持、特定のスポーツのための練習、競技スポーツのための練習など、目的に応じてさまざまな体カトレーニングがある
 การฝึกซ้อม (กีฬา)
- 403 **トレーニング効果** [とれーにんぐ こうか]
 練習を重ねることによって、以前よりも適応し、強い運動にも負担を感じなくなる
 ผลที่ได้จากการฝึกซ้อม (กีฬา)
- 404 **内分泌かく乱化学物質** [ないぶんぴつ かくらん かがく ぶっしつ]
 内分泌かく乱物質 人や動物の体内の分泌に影響を及ぼす化学物質 環境汚染が原因
 = 環境ホルモン
 สารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของต่อมไร้ท่อ
- 405 **内分泌かく乱物質** [ないぶんぴつ かくらん ぶっしつ]
 内分泌かく乱物質 人や動物の体内の分泌に影響を及ぼす化学物質 環境汚染が原因
 = 環境ホルモン
 สารเคมีที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานของต่อมไร้ท่อ
- 406 **内分泌系** [ないぶんぴつけい]
 さまざまな働きを持つホルモンを血液の循環で各器官に届け、働きをコントロールする体内のシステム
 ระบบต่อมไร้ท่อ
- 407 **ニコチン** [にこちん]
 タバコの煙に含まれる有害物質の一つ
 นิโคติน (สารประกอบอย่างหนึ่งที่พบในควันบุหรี่)
- 408 **日本赤十字社** [にほん せきじゅうじ しゃ]
 災害救護活動・血液事業・国際救援などの活動を中立の立場で行う民間機関

- ⇒国際赤十字
สภากาชาดญี่ปุ่น
- 409 乳酸〔にゆうさん〕
筋肉の運動で筋肉内に発生する疲労物質
กรดแลคติก
- 410 乳児死亡率〔にゆうじ しぼう りつ〕
生後1年未満に死亡する赤ちゃんの比率
อัตราการเสียชีวิตของทารก
- 411 任意の自動車保険〔にんい の じどうしゃ ほけん〕
交通事故の損害賠償のために自動車損害賠償責任保険(強制)に加えて、個人の意志で加入する保険
⇨自動車損害賠償責任保険
การประกันโดยสมัครใจ
- 412 妊娠〔にんしん〕
卵子が精子と合体して、子宮内膜に着床して、胎児として成長すること
การตั้งครรภ์
- 413 妊娠後期〔にんしん こうき〕
妊娠28週から出産まで
ช่วงปลายของการตั้งครรภ์ (ช่วงตั้งครรภ์จากสัปดาห์ที่ 28 ถึงคลอด)
- 414 妊娠高血圧症候群〔にんしん こうけつあつ しょうこうぐん〕
妊娠後期にあらわれることのある高血圧やたんぱく尿などの症状をとこなう病気、「妊娠中毒症」から改められた
ภาวะความดันโลหิตสูงที่เกิดจากการตั้งครรภ์
- 415 妊娠週数〔にんしん しゅう すう〕
妊娠する前の最終月経の第1日を起点として数える、妊娠期間のめやす
อายุครรภ์
- 416 妊娠初期〔にんしん しょき〕
妊娠15週ぐらいまで
ช่วงแรกของการตั้งครรภ์ (เริ่มตั้งครรภ์จนถึงประมาณสัปดาห์ที่ 15)
- 417 妊娠中期〔にんしん ちゅうき〕
妊娠16週から27週ぐらいまで
ช่วงกลางของการตั้งครรภ์ (ช่วงตั้งครรภ์สัปดาห์ที่ 16 ถึงสัปดาห์ที่ 27)
- 418 妊娠中毒症〔にんしん ちゅうどく しょう〕
妊婦が起こす可能性のある症状として広く言われていたが、現在は「妊娠高血圧症候群」と改められている
=妊娠高血圧症候群
ภาวะผิดปกติที่เกิดจากการตั้งครรภ์
- 419 認知症〔にんちしょう〕
記憶、判断、言語、感情などの精神機能が低下し、日常生活に支障をきたした状態(痴呆から用語を改められた)
ภาวะสมองเสื่อม โรคสมองเสื่อม
- 420 妊婦〔にんぷ〕
妊娠をしている女性 飲酒、喫煙など胎児に影響のある行動に注意が必要である
สตรีตั้งครรภ์

- 421 熱けいれん〔ねつけいれん〕
 発汗による体の塩分不足のため脚や腕の筋肉がけいれんする 熱中症の一症状
 ⇒熱中症
 ตะคริวแดด
- 422 熱失神〔ねつしっしん〕
 脱水と皮膚血管の拡張のため血圧が低下し、めまいや失神がおこる 熱中症の一症状
 ⇒熱中症
 โดนแดดจนเป็นลมหมดสติ
- 423 熱射病〔ねっしゃびょう〕
 熱が体外へうまく放出されないために体温の上昇が激しく、脈が速くなり、うわごとなどの意識障害を生じる 早急な手当をしないと生命にかかわる熱中症の一症状
 ⇒熱中症
 การที่ร่างกายไม่สามารถระบายความร้อนได้ ทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นอย่างรวดเร็วส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายเช่นการหมดสติ และเสียชีวิตได้หากไม่ได้รับการรักษาอย่างทันท่วงที
- 424 熱中症〔ねっちゅうしょう〕
 高温多湿の所で活動したために、体温調節機能や血液循環機能がうまく働かなくなる症状 熱けいれん・熱失神・熱疲労・熱射病など
 โรคลมแดด
- 425 熱疲労〔ねつひろう〕
 体温が少し上昇し、脱水や塩分不足により頭痛や吐き気などがみられる 熱中症の一症状
 ⇒熱中症
 โรคเพลียแดด (เมื่อร่างกายมีอุณหภูมิสูงขึ้นทำให้เกิดการขาดน้ำและเกลือแร่ ส่งผลให้มีอาการปวดหัว อาเจียน)
- 426 ねんざ〔ねんざ〕
 関節を強くねじることによって靭帯が伸びて痛みを感じる事
 ⇒RICE
 ข้อแพลง
- 427 脳梗塞〔のう こうそく〕
 脳内の血管が詰まり、その先の組織が死んでゆく病気
 สมองตายเนื่องจากขาดเลือด
- 428 脳死〔のうし〕
 脳全体の機能が停止した状態 死亡認定の基準の一つ
 ⇔植物状態
 สมองตาย
- 429 脳出血〔のう しゅっけつ〕
 脳の血管が破れて、脳内に血のかたまりができること。
 เลือดออกในสมอง
- 430 脳卒中〔のう そっちゅう〕
 脳の血管が破れたりつまったりする病気
 การตกเลือดในสมอง
- 431 能動喫煙〔のうどう きつえん〕
 自分の意志でタバコを吸うこと 直接喫煙
 ⇒直接喫煙 ⇔受動喫煙
 การสูบบุหรี่ (โดยความตั้งใจของตนเอง ไม่ใช่ได้รับควันบุหรี่จากภายนอก)

- 432 **農薬**〔のうやく〕
農作物を作る際に、防虫や病気対策、除草のためなどに使われる薬品
ยาฆ่าแมลง
- 433 **ノーマライゼーション**〔のーまらいぜーしょん〕
すべての人が、年齢の違いや障がいの有無などに関係なく、社会生活が送れるようにしようという社会福祉の考え
การให้สวัสดิการแก่ประชากรทุกเพศ ทุกวัย รวมทั้งคนพิการเพื่อให้สามารถดำรงชีพได้อย่างปกติ
- 434 **バーンアウト**〔ばーん あうと〕
トレーニングを熱心に続ける上で、突然精神的に運動する意欲が途切れてしまう心理的現象
ความเหนื่อยหน่าย (ต่อการฝึกซ้อม ต่อการเล่นกีฬา)
- 435 **肺がん**〔はいがん〕
肺にできる悪性腫瘍
⇒がん
มะเร็งปอด
- 436 **排卵**〔はいらん〕
成熟した卵子が卵巣から送り出されること
⇒性周期
การตกไข่
- 437 **ハサップ**〔はさっぷ〕
食品の安全を守るために、製造の工程の重要管理ポイントを定めるシステム 食品を原材料から加工、消費に到る
全過程で衛生管理する Hazard Analysis (and) Critical Control Pointの略
=HACCP
HACCP ระบบวิเคราะห์อันตรายและจุดวิกฤตที่ต้องควบคุมในการผลิตอาหาร
- 438 **破水**〔はすい〕
出産の過程で、子宮内の羊膜が破れて、胎児を包んでいた羊水が排出されること
ถุงน้ำคร่ำแตก
- 439 **発がん性**〔はつがん せい〕
ガンを生じさせる原因となる要素
⇒発がん物質
กลไกที่ก่อมะเร็ง
- 440 **発がん物質**〔はつがん ぶっつ〕
ガンを生じさせる原因となる化学物質など
⇒発がん性
สารก่อมะเร็ง
- 441 **パッシブセイフティ**〔ぱっしぶ せいふてい〕
自動車のエアバッグのように事故が起こっても傷害を軽減するための対策
⇔アクティブセイフティ
ความปลอดภัยหลังเกิดเหตุ (เพื่อลดความบาดเจ็บที่เกิดจากอุบัติเหตุ เช่น ถุงลมนิรภัย)
- 442 **バリアフリー**〔ばりあ ふりー〕
高齢者や障がいがある人が自立生活を送れるように身体的・精神的な障壁を取り除き、生活の便を図る考え方
สภาพแวดล้อมที่อำนวยความสะดวกต่อผู้สูงอายุและคนพิการให้สามารถช่วยตนเองได้
- 443 **非政府組織**〔ひ せいふ そしき〕

- 非政府組織 難民救援・医療協力・開発途上国での保健衛生活動などを行う団体
=NGO
องค์กรพัฒนาเอกชน (องค์กรอิสระไม่ขึ้นกับรัฐ)
- 444 ヒト免疫不全ウイルス〔ひと めんえき ふぜん ういるす〕
エイズの原因となるウイルス Human Immunodeficiency Virus
=HIV
โรคติดเชื้อเอชไอวี (โรคติดเชื้อไวรัสภูมิคุ้มกันเสื่อม)
- 445 避妊〔ひにん〕
性行為の際に人為的に、受精・妊娠しないように処置をすること
⇒避妊法
การคุมกำเนิด
- 446 避妊法〔ひにん ほう〕
薬品や器具によって受精を制限する方法
วิธีคุมกำเนิด
- 447 肥満〔ひまん〕
体脂肪が過剰に蓄積された状態 太りすぎ 生活習慣病の要因の一つ
โรคอ้วน
- 448 病院〔びょういん〕
患者20人以上を収容して治療する施設(医療法)
⇔診療所 ⇒医療機関
โรงพยาบาล
- 449 病原菌〔びょうげんきん〕
病気の原因となるさまざまな細菌の総称
จุลชีพก่อโรค
- 450 病原体〔びょうげんたい〕
感染症の原因となる微生物やウイルス
จุลชีพก่อโรค
- 451 日和見感染症〔ひよりみ かんせん しょう〕
健康な人には感染しないが、免疫不全症候群やガン治療中などで、免疫の働きが低下している人には感染しやすい
病気
⇒カリニ肺炎 ⇒エイズ
การติดเชื้อที่ปกติไม่ก่อโรคแต่จួយโอกาสก่อโรคเมื่อผู้ป่วยมีภูมิคุ้มกันต่ำ เช่นผู้ป่วยโรคเอดส์ หรือผู้ป่วยที่ถูกกดภูมิ
- 452 ピル〔みる〕
女性が避妊のために飲む錠剤 性感染症の予防効果はない
=経口避妊薬
ยาคุม
- 453 疲労〔ひろう〕
疲れること 精神的疲労・肉体的疲労などがある
ความเหนื่อยล้า
- 454 疲労骨折〔ひろう こっせつ〕
過度の運動によって特定の部位に負担がかかりすぎて起きる骨折

กระตุกหักเนื่องจากถูกใช้งานซ้ำบ่อยๆ (เช่นจากการออกกำลังกายมากเกินไป)

- 455 貧血 [ひんけつ]
 血液中の赤血球数やヘモグロビン量が少なくなり、息切れ・どろき・めまい・頭痛などが起こること 鉄分の不足・病
 気・運動のしすぎなどが原因
 ภาวะเลือดจาง
- 456 品質表示 [ひんしつ ひょうじ]
 JAS規格により、すべての生鮮食品・加工食品に義務づけられた表示 食品の名称・原材料名・内容量・消費期限
 (賞味期限)保存方法・製造業者名・住所などを記す
 ฉลากคุณภาพสินค้า
- 457 敏捷性 [びんしょうせい]
 すばやく体を動かすこと
 ความคล่องตัว
- 458 不安全行動 [ふあんぜん こうどう]
 労働災害が起こる原因要素の1つ 操作ミスや作業方法を守らないなどの人的要因
 ⇒労働災害
 การกระทำที่ไม่ปลอดภัย การกระทำโดยประมาท
- 459 不安全状態 [ふあんぜん じょうたい]
 労働災害が起こる原因要素の1つ 機械や環境などの物的要因
 ⇒労働災害
 สภาพของงานที่ไม่ปลอดภัย
- 460 富栄養化 [ふ えいよう か]
 排水に含まれる窒素やリンが河川などに流れ込んで、水中の栄養塩基が増えること 水質が低下する
 ⇒水質汚濁
 ภาวะสารอาหารมากเกินไป ทำให้คุณภาพน้ำเสียไป
- 461 副交感神経 [ふく こうかん しんけい]
 自律神経系の1系統 心臓の拍動を抑えたり、消化器系の働きをすすめたりする働きを持つ
 ⇔自律神経系 ⇔交感神経
 ประสาทพาราซิมพาเทติก
- 462 副作用 [ふく さよう]
 薬の本来の効果とは別の部位に思わぬ効果を引き起こすこと ほとんどの薬には副作用がある 副反応・有害反応
 ともいう
 ⇔主作用
 ผลข้างเคียง (ของยา)
- 463 副反応 [ふく はんのう]
 薬の本来の効果とは別の部位に思わぬ効果を引き起こすこと ほとんどの薬には副作用がある 副作用・有害反応
 ともいう
 =副作用
 ผลข้างเคียง (ของยา)
- 464 副流煙 [ふくりゅうえん]
 火のついているタバコから立ちのぼる煙
 ⇒受動喫煙 ⇔主流煙
 ครันจากบุหรี่ที่ผู้อื่นสูบ

- 465 浮遊粒子状物質〔ふゆう りゅうじじょう ぶっしつ〕
 大気中に浮かぶ直径10ミクロン以下の物質 呼吸器疾患の原因になる ディーゼル自動車からも排出される
 ⇒大気汚染
 ฝุ่นละออง (อนุภาคของแข็งและเหลวขนาดเล็กกว่า 10 ไมครอนที่แขวนลอยกระจายในอากาศ)
- 466 フラッシュバック〔ふらっしゅ ばっく〕
 薬物乱用の治療後にも、なんらかの刺激によって、幻覚や妄想などの症状が突然現れること
 =フラッシュバック現象
 ประสาทหลอน (จากการใช้ยาเกินขนาด)
- 467 フラッシュバック現象〔ふらっしゅ ばっく げんしょう〕
 薬物乱用の治療後にも、なんらかの刺激によって、幻覚や妄想などの症状が突然現れること
 =フラッシュバック
 อาการประสาทหลอน (จากการใช้ยาเกินขนาด)
- 468 プラトー〔ぷらとー〕
 運動の練習過程で一時的に上達がとまり、進歩しない時期 壁にぶつかった状態
 ระยะหยุดนิ่ง (ช่วงที่พัฒนาทักษะไปถึงระดับหนึ่งแล้วจะไม่สามารถเพิ่มขีดความสามารถของตนเองได้อีก)
- 469 フリーター〔ふりーたー〕
 正規の就職をせず、アルバイトやパートタイムなどで生活している人 健康保険や病気になったときなどの保障がない人が多い
 คนที่ไม่มียานประจำ รับจ้างเป็นครั้งคราว
- 470ブレインストーミング〔ぶれいん すとーみんぐ〕
 数人のメンバーで、限られた時間内に、出来るだけ多くのアイデアを出す話し合い方法
 การระดมความคิด การระดมสมอง
- 471 フロン〔ふろん〕
 フロンガスの成分となる物質
 =フロンガス ⇒オゾン層の破壊
 สารฟรืออน สารคลอโรฟลูออโรคาร์บอน (ซีเอฟซี)
- 472 フロンガス〔ふろん がす〕
 冷蔵庫・クーラーなどの冷媒に使われていたガスで、温暖化やオゾン層破壊などの害がある
 ⇒オゾン層の破壊
 แก๊สฟรืออน เป็นสารหล่อเย็นและเป็นต้นเหตุหนึ่งของการทำลายบรรยากาศชั้นโอโซน
- 473 分煙〔ぶんえん〕
 喫煙者とは喫煙者の空間を分けることによって、受動喫煙を防ぐ考え方
 กำหนดเขตปลอดบุหรี่และเขตสูบบุหรี่ให้ชัดเจน
- 474 平均寿命〔へいきん じゅみょう〕
 ある年に生まれた人が、平均として何歳まで生きることが出来るかという予測値 0歳児の平均余命
 ⇔平均余命
 อายุขัยเฉลี่ย(ตั้งแต่เกิดจนสิ้นชีวิต)
- 475 平均余命〔へいきん よめい〕
 ある年齢の人が平均してあと何年生存するかを表すめやす
 ⇔平均寿命
 อายุขัยเฉลี่ยของช่วงชีวิตที่เหลือ(ตั้งแต่ป่วยจนสิ้นชีวิต)
- 476 平衡性〔へいこうせい〕

- 体のバランスを保つこと
การทรงตัว
- 477 ヘルスプロモーション〔へるす ふろもーしょん〕
人々が自らの健康をコントロールし、改善することができるようにするプロセス WHOオタワ憲章1986年
การส่งเสริมสุขภาพ
- 478 補強運動〔ほきょう うんどう〕
運動技能を高めるために、基礎となる体力を高める必要があり、できるだけその運動に近い形で体力の増進に努めること
การฝึกซ้อมเสริม โดยเลือกเอาการฝึกที่จะช่วยเพิ่มสมรรถนะที่จำเป็นสำหรับกีฬาที่ตนเองเล่นประจำ
- 479 保健・医療サービス〔ほけん いりょう さーびす〕
個人を取り巻く要因としての健康づくりの支援や医療の充実など
บริการด้านสาธารณสุข
- 480 保健活動〔ほけん かつどう〕
行政が年齢や生活に応じておこなう 健康診断、検診、保健指導、予防接種、など
กิจกรรมดูแล ส่งเสริมสุขภาพ
- 481 保健行政〔ほけん ぎょうせい〕
憲法25条により、国の責任として、健康に関する政策が組織的に実行されること
การจัดการด้านสาธารณสุขโดยรัฐ
- 482 保健所〔ほけんじょ〕
都道府県により設置されており、地域住民の医療・保健・環境に関係する活動をする
สาธารณสุขประจำจังหวัด
- 483 保健センター〔ほけん せんたー〕
市町村が設置する施設 保健所と連携して健康課題に応じたサービスを行う
⇒市町村保健センター
สถานเอนามัย
- 484 母子感染〔ぼし かんせん〕
母親が持つ感染症に、子どもが感染すること 出産の過程で産道を通る際に、血液などに接触することによって感染する機会が多い
โรคที่ติดจากมารดาสู่ทารก
- 485 母子健康手帳〔ぼし けんこう てちょう〕
妊娠届を役所に提出すると、受けとる手帳 母子保健に関する公的サービスを無料で受けられる 手帳には子どもの成長の様子が記録される
คู่มือดูแลสุขภาพมารดาและทารก
- 486 補償〔ほしょう〕
自分の不得意な面を他の面で補おうとする適応機制
⇒適応機制
การชดเชยหรือทดแทนเพื่อลบล้างปมด้วย
- 487 母体保護法〔ぼたい ほごほう〕
母体保護のための不妊手術・人工妊娠中絶・受胎調節の条件指定をする法律 1996年
กฎหมายคุ้มครองมารดา
- 488 マスメディア〔ます めでいあ〕

- 出版、新聞、放送などの情報媒体
สื่อสารมวลชน
- 489 マタニティーブルー〔またにていー ぶるー〕
出産後の女性に見られる子育てへの精神不安状態 出産を境としてホルモンのバランスが変化し、情緒の不安定・不眠・食欲不振・軽いうつ状態などがあらわれる 多くは産後1か月ぐらいまでには消える
ภาวะซึมเศร้าหลังคลอด โดยทั่วไปอาการจะหายเองภายใน 1 เดือนหลังคลอด
- 490 麻薬〔まやく〕
依存性が高い禁止薬物 アヘン、ヘロイン、モルヒネ、コカインなど
⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状
ยาเสพติด
- 491 未成年者飲酒禁止法〔みせいねんしゃ いんしゅ きんし ほう〕
未成年者(20歳未満)の飲酒を禁止した法律
กฎหมายห้ามเยาวชนดื่มเหล้า
- 492 未成年者喫煙禁止法〔みせいねんしゃ きつえん きんし ほう〕
未成年本人の喫煙のみならず、未成年にたばこを販売したのものに対しても罰則が適用されるという法律 2000年改正
กฎหมายห้ามเยาวชนสูบบุหรี่
- 493 水俣病〔みなまた びょう〕
熊本県水俣湾沿岸で工場の排水に汚染された魚介類を食べて起きた、メチル水銀中毒の公害
⇒メチル水銀
โรคนินามาทะ (โรคที่เกิดจากร่างกายได้รับสารปรอท)
- 494 無酸素運動〔む さんそ うんどう〕
比較的短時間に運動強度が高い運動をする場合に、酸素を使わずに運動エネルギーが作り出される運動
การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหารให้เกิดพลังงาน (เต็มที่ รุนแรง รวดเร็ว เช่น การวิ่ง การยกน้ำหนัก)
- 495 メチシリン耐性黄色ブドウ球菌〔めちしりん たいせい おうしょく ぶどうきゅうきん〕
薬剤に対して耐性を獲得した菌(抗生物質の薬が効かない菌)の一つ MRSAともいう
=MRSA
เชื้อแบคทีเรีย Staphylococcus aureus ที่ดื้อยา methicillin
- 496 メチル水銀〔めちる すいぎん〕
工場などで排出された有害物質 中枢神経系に障害をもたらす
⇒水俣病
เมทิลเมอร์คิวรี คือ สารปรอทชนิดหนึ่ง
- 497 メディカルチェック〔めでいかる ちえつく〕
医師による健康診断
การตรวจร่างกาย
- 498 免疫〔めんえき〕
病原体から体を守ろうとする能力
=免疫機能
ภูมิคุ้มกัน
- 499 免疫機能〔めんえき きのう〕
病原体から体を守ろうとする能力
=免疫

ระบบภูมิคุ้มกัน

- 500 **メンタルヘルスケア**〔めんたる へるすけあ〕
 トータル・ヘルスプロモーションの一環として、ストレスに対する気づきへの援助やリラクゼーションの指導を行うこと
 によって、積極的な心の健康作りを目指すこと
 การบริการสุขภาพจิต
- 501 **妄想**〔もうそう〕
 病的な精神状態から生じる誤った思いこみ「うわさをされている」「命をねらわれている」など
 อาการหลงผิด
- 502 **森永ヒ素ミルク事件**〔もりなが ひそみるく じけん〕
 乳児用粉ミルクに猛毒のヒ素が混入した食品健康被害 1955年
 คัดแอบใส่สารหนู (สารอาร์เซนิก) ลงไปในนมผงตราโมรินางะ ในปี 1955
- 503 **薬害**〔やくがい〕
 副作用や輸入血液製剤による感染症、複数の薬の併用による事故など、薬に由来する医療事故 サリドマイド、スモン、クロロキン、エイズ、肝炎、ソリブジンなど
 โรคที่เกิดจากยา
- 504 **薬害エイズ**〔やくがい えいず〕
 HIV感染者の血液を原料として作られた血液製剤などを介してエイズウイルスに感染すること
 =エイズ薬害
 การเป็นโรคเอดส์จากการรับเลือด หรือยาที่มีส่วนผสมของเลือดที่ปนเปื้อน
- 505 **薬剤耐性菌**〔やくざい たいせい きん〕
 抗生物質に抵抗力を持ち、抗生物質が効かないように変化した病原菌
 แบคทีเรียที่ดื้อยา
- 506 **薬物依存**〔やくぶつ いぞん〕
 依存性の高い禁止薬物を乱用し、やめられなくなること
 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状
 การติดยา
- 507 **薬物乱用**〔やくぶつ らんよう〕
 薬物を本来の目的や方法以外で服用すること
 ⇒薬物依存 ⇒禁断症状
 การใช้ยาผิดวัตถุประสงค์
- 508 **有害反応**〔ゆうがい はんのう〕
 薬の本来の効果とは別の部位に思わぬ効果を引き起こすこと ほとんどの薬には副作用がある 副反応・副作用とも
 いう
 =副作用
 ผลข้างเคียง (ของยา)
- 509 **有害物質**〔ゆうがい ぶっしつ〕
 人体などに悪影響を与える物質 飲食などにより蓄積し、健康被害をもたらす
 สารอันตราย
- 510 **有機物**〔ゆうきぶつ〕
 炭素を主な成分とする化合物 河川などの汚染の原因になる
 ⇒水質汚濁
 สารอินทรีย์

- 511 **有機溶剤**〔ゆうき ようざい〕
塗料などに使ううすめ液で吸引することによって薬物中毒になる危険性がある
⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状 ⇒シンナー
สารทำลายอินทรีย์ (สารเจือจางที่ใช้กับสีทาบ้านหากสูดดมเข้าไปจะเป็นอันตรายได้)
- 512 **有酸素運動**〔ゆう さんそ うんどう〕
運動中に体内に多くの酸素を取り入れてエネルギーを作り、そのエネルギーを利用しながらおこなう運動 中低度の強度で長時間続く運動に使われる
＝エアロビクス ＝エアロビックエクササイズ
การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหารให้เกิดพลังงาน (ค่อยเป็นค่อยไป แต่มีความต่อเนื่อง เช่น แอโรบิก)
- 513 **ユニセフ**〔ゆにせふ〕
国連児童基金 開発途上国の子どもの栄養改善や、病気の予防のために活動する国際機関
＝UNICEF ＝国連児童基金
องค์การยูนิเซฟ (กองทุนเด็กระหว่างประเทศแห่งสหประชาชาติ)
- 514 **ユニバーサルデザイン**〔ゆにばーさる ださいん〕
障がいの有無、年齢、性別、国籍などにかかわらず、誰でもが使いやすい施設や製品などの設計 バリアフリーを発展させた考え方
การออกแบบเพื่อเพิ่มความสะดวกปลอดภัยสำหรับบุคคลทุกประเภท
- 515 **輸入感染症**〔ゆにゆう かんせん しょう〕
海外旅行者や輸入物品によって持ち込まれる病原体による感染症
โรคติดต่อที่มาจากต่างประเทศ
- 516 **輸入血液製剤**〔ゆにゆう けつえき せいざい〕
外国から輸入された、血液を原料とする薬品
⇒血液製剤
ยานำเข้าที่มีเลือดเป็นส่วนประกอบ
- 517 **容器包装リサイクル法**〔ようき ほうそう りさいくる ほう〕
プラスチック類の容器を対象に消費者・行政・メーカーに再商品化を義務づける法律 1995年
กฎหมายว่าด้วยการนำบรรจุภัณฑ์พลาสติกกลับมาใช้ใหม่
- 518 **幼年期**〔ようねん き〕
ライフステージの1つ からだの発達がめざましく、人格や生活習慣を形成する時期としても大切な時期 0～4歳ぐらい
วัยทารก
- 519 **抑圧**〔よくあつ〕
実現することが無理であると感じたことや、苦痛に感じた体験を、心の中におさえこんでしまおうとする適応機制
⇒適応機制
การกดเก็บสิ่งที่ยอมรับไม่ได้ไว้ในจิตใจสำนึก
- 520 **四日市ぜんそく**〔よっかいち ぜんそく〕
三重県四日市市で工業地帯の大気汚染の結果起こった健康被害
⇒ぜんそく
โรคหอบหืดที่เกิดที่เมือง Yokkaichi จากมลภาวะในอากาศที่มาจากนิคมอุตสาหกรรม
- 521 **欲求**〔よつきゆう〕
何かをしたい、何かをほしい、と思うこと

- ⇒一次的欲求 ⇒二次的欲求
ความต้องการ ความอยาก
- 522 欲求不満〔よつきゅう ふまん〕
欲求が満たされない状態
⇒欲求不満耐性
ความคับข้องใจ
- 523 欲求不満耐性〔よつきゅう ふまん たいせい〕
欲求不満に耐える能力のこと 努力で高められる
⇒欲求不満
การอดทนต่อความคับข้องใจ
- 524 予防接種〔よぼう せつしゅ〕
病気になる前にワクチンを注射して、感染を防いだり、症状を軽くしたりする医学的手法
การฉีดวัคซีนป้องกันโรค
- 525 ライフスタイル〔らいふ すたいる〕
個人の生活様式、行動、習慣
รูปแบบการใช้ชีวิต
- 526 ライフステージ〔らいふ すてーじ〕
人の一生における発達段階 年齢に応じた人生のさまざまな局面 乳児期・幼児期・児童期・青年期・壮年期・高齢期
など
ขั้นตอนแต่ละช่วงของชีวิต
- 527 卵子〔らんし〕
母体の卵巣内で成熟した卵胞から出される生殖細胞
⇔精子
ไข่
- 528 卵巣〔らんそう〕
女性の体内にあって、卵子を作る器官
รังไข่
- 529 リサイクル〔りさいくる〕
4R運動宣言の一つ 再資源 不用になったものを再資源化してもう一度利用してゴミを減らそうという考え方
⇒4R運動宣言
การแปรใช้ใหม่
- 530 リデュース〔りでゅーす〕
4R運動宣言の一つ 削減 ゴミになるものは買う量や使う量を減らそうという考え方
⇒4R運動宣言
การลดของเสีย
- 531 リハビリテーション〔りはびりてーしょん〕
日常生活での自立や社会復帰をめざす、心身の機能回復訓練
การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ
- 532 リフューズ〔りふゅーず〕
4R運動宣言の一つ 抑制・断ること ゴミになるものは、受け取る段階で断って、ゴミを少なくしようという考え方
⇒4R運動宣言
การงดใช้สิ่งที่จะเป็นขยะในอนาคต

- 533 リユース〔りゆーす〕
4R運動宣言の一つ 再利用 不用になった物をすぐに捨てたりせず、使えるものを再利用することによってゴミの量を減らそうという考え方
⇒4R運動宣言
การนำมาใช้ซ้ำ
- 534 リラクゼーション〔りらくせーしょん〕
ストレスによって心身に不調がおきたとき、体ほぐしの運動をおこなって緊張をほぐすことによって、心身を楽にすること
การผ่อนคลาย
- 535 淋菌感染症〔りんきん かんせん しょう〕
性感染症の一つ 淋菌に感染することによりおこる
⇒感染症 ⇒性感染症
โรคหนองใน
- 536 練習曲線〔れんしゅう きょくせん〕
運動成績と練習期間を縦横の軸にして、上達の度合いをグラフにしたもの
เส้นโค้งแสดงความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกซ้อมกีฬาและผลงานการเล่น โดยยิ่งฝึกซ้อมมากยิ่งเล่นได้ดี
- 537 老化〔ろうか〕
老人になった時に現れてくる体や思考の機能の変化・低下
⇒エイジング ⇒加齢
ความชรา ภาวะการถดถอยของร่างกายตามวัย
- 538 老人保健法〔ろうじん ほけんほう〕
国民の老後の健康の保持と適切な医療の確保を図るために1982年に制定された法律 2008年に高齢者医療確保法に変更
⇒高齢者医療確保法
กฎหมายว่าด้วยการประกันการให้บริการทางการแพทย์แก่ผู้สูงอายุ
- 539 労働安全衛生管理〔ろうどう あんぜん えいせい かんり〕
安心して働くことのできる職場環境をととのえる活動 環境管理・作業管理・健康管理
การบริหารและจัดการความปลอดภัยในการทำงาน
- 540 労働基準法〔ろうどう きじゆん ほう〕
労働関係の近代化と労働条件の改善・向上を目的とした法律 1947年
กฎหมายแรงงาน
- 541 労働災害〔ろうどう さいがい〕
仕事上の作業が原因で、けがをしたり病気になったり死亡したりすること
⇒不安全行動 ⇒不安全状態
อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน
- 542 ロールプレイング〔ろーる ふれいんぐ〕
ある場面のある役割を演ずることによって、問題点や解決方法を探る話し合いの方法
การแสดงบทบาทสมมติ