



# Panduan Perubatan

メディカル ハンドブック

マレー語 BAHASA MELAYU

Kepada doktor,

Saya tidak memahami istilah-istilah perubatan dalam Bahasa Jepun. Saya ingin menggunakan buku ini untuk membantu saya menerangkan simptom-simptom penyakit saya.

### 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。

## Maklumat Peribadi Saya

### 私の記録

Tarikh Rekod      Tahun      Bulan      Hari  
記入年月日      年      月      日

● **Nama** (名前)

Nama Diberi (名) \_\_\_\_\_

Nama Keluarga (姓) \_\_\_\_\_

● Warganegara (国籍) \_\_\_\_\_

● Alamat (住所) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

● (緊急の連絡先)  
**Perhubungan Kecemasan**

• Nama (氏名) \_\_\_\_\_

• Alamat (住所) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

• Nombor Telefon (電話) \_\_\_\_\_

# Isi Kandungan

# 目次

I.	Rekod Pesakit	既往歴	
•	Alahan/ Alergi	アレルギー	4
II.	Simptom Fizikal	全身の症状	
•	Kepala	頭の症状	5
•	Mata	目の症状	5
•	Telinga	耳の症状	6
•	Hidung	鼻の症状	6
•	Mulut	口の症状	6
•	Kerongkong	喉の症状	6
•	Leher	首の症状	7
•	Sistem Sirkulasi (Darah)/ Respirasi (Pernafasan)	循環呼吸器の症状	7
•	Sistem Pencernaan	消化器の症状	8
•	Sistem Urinari	泌尿器の症状	8
•	Sistem Neuromaskular (Neural dan Otot)	神経・筋肉の症状	9
•	Sakit Puan	婦人の症状	9
III.	Bahagian Badan	体の部位	10-11
IV.	Penyakit	病名	
•	Penyakit Organ Respirasi	呼吸器	12
•	Penyakit Organ Pencernaan	消化器	12
•	Penyakit Organ Sirkulasi	循環器	13
•	Penyakit-Penyakit Lain	その他	13
V.	Cara-cara Pengambilan Ubat		14
	薬の飲み方・使い方		

## I. Rekod Pesakit

## 既往歴

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Darah Tinggi<br>高血圧           | <input type="checkbox"/> Tuberkulosis<br>肺結核                 |
| <input type="checkbox"/> Darah Rendah<br>低血圧           | <input type="checkbox"/> Sakit Sendi/ Arthralgia<br>関節痛      |
| <input type="checkbox"/> Sakit Jantung<br>心臓病          | <input type="checkbox"/> Sakit Pinggang/ Lumbago<br>腰痛       |
| <input type="checkbox"/> Penyakit Hati<br>肝臓病          | <input type="checkbox"/> Gastrik/ Ulser Duodenum<br>胃・十二指腸潰瘍 |
| <input type="checkbox"/> Penyakit Buah Pinggang<br>腎臓病 | <input type="checkbox"/> Anemia<br>貧血                        |

## ● Alahan/ Alergi

## アレルギー

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Tetompok/ Bintik-bintik merah<br>じんましん | <input type="checkbox"/> Asma<br>ぜんそく  |
| <input type="checkbox"/> Alahan Ubatan<br>薬疹                    | <input type="checkbox"/> Tiada<br>特になし |

## II. Simptom Fizikal

## 全身の症状

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Demam<br>熱がある                  | <input type="checkbox"/> Berasa sejuk dan menggigil<br>さむけ、ふるえ(非常に寒くて身ぶるいする感じ) |
| <input type="checkbox"/> Berpeluh semasa tidur<br>寝汗をかく | <input type="checkbox"/> Termakan benda yang salah<br>誤って物を飲んだ                 |
| <input type="checkbox"/> Tidak dapat tidur<br>眠れない      |  |
| <input type="checkbox"/> Berasa letih/ lesu<br>身体がだるい   |  |

## ● KEPALA

### 頭の症状

- Sakit kepala  
頭痛がする
- Sakit kepala yang tidak serius, tetapi berpanjangan  
頭が鈍く痛い
- Kepala berasa sakit seperti diketuk berkali-kali  
頭が波打つように痛い
- Kepala berasa sakit seperti diketatkan dengan tali  
頭が締め付けられるように痛い
- Kepala sakit seperti dibelah.  
頭が割れるように痛い
- Migrain/ Sakit di sebelah kepala.  
頭の片側が痛い
- Kepala berasa sakit.  
頭が重い感じがする
- Berasa pening.  
頭がクラクラする感じがする

## ● MATA

### 目の症状

- Halangan Penglihatan 視覚障害
- Tidak dapat melihat dengan jelas  
物がよく見えない
- Benda dilihat mempunyai dua lapisan  
物が二重に見える
- Bintik hitam dapat dilihat  
目の前に黒い点が見える
- Mata berasa letih apabila lama digunakan  
目を長時間使うと疲れる
- Kekalutan Penglihatan 目の異常
- Bintik/ tompok cerah dilihat dalam keadaan gelap  
暗やみで花火のような光が飛ぶ感じがする
- Mata saya sangat sensitif terhadap cahaya  
まぶしい
- Air mata mengalir/ Berpedih  
涙が流れる
- Mata berasa gatal  
目がかゆい

## ● TELINGA 耳の症状

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Telinga saya sakit<br>耳が痛い                                      | <input type="checkbox"/> Telinga saya berdering<br>耳鳴りがする                        |
| <input type="checkbox"/> Terdapat cairan mengalir<br>daripada telinga saya<br>耳から液体が出てくる | <input type="checkbox"/> Saya tidak dapat mendengar<br>dengan jelas<br>耳がよく聞こえない |

## ● HIDUNG 鼻の症状

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hidung saya berdarah<br>鼻血が出る   | <input type="checkbox"/> Hidung saya tersumbat<br>鼻がつまる         |
| <input type="checkbox"/> Hingus mengalir<br>鼻水が出る        | <input type="checkbox"/> Penderiaan bau saya berubah<br>嗅覚がおかしい |
| <input type="checkbox"/> Saya kerap membersin<br>くしゃみが出る |   |

## ● MULUT 口の症状

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Gigi saya sakit<br>歯が痛い                 | <input type="checkbox"/> Bagian dalam mulut saya<br>kering<br>口の中が渴く |
| <input type="checkbox"/> Bagian dalam mulut saya sakit<br>口の中が痛い | <input type="checkbox"/> Penderiaan rasa saya berubah<br>味覚が変だ       |

## ● KERONGKONG 喉の症状

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Kerongkong saya sakit<br>喉が痛い                             | <input type="checkbox"/> Saya tidak dapat bersuara<br>声のでない |
| <input type="checkbox"/> Saya merasa susah untuk<br>menelan<br>食物が喉を通りにくい          | <input type="checkbox"/> Suara saya garau<br>声がかれる          |
| <input type="checkbox"/> Apabila menelan, kerongkong<br>saya sakit<br>食物が喉を通るときに痛い |   |



## LEHER

### 首の症状

- Leher saya bengkok  
首がはれている
- Leher saya tidak dapat erpusing  
首が回らない
- Leher saya sakit  
首が痛い



## SISTEM SIRKULASI/ RESPIRASI

### 循環呼吸器の症状

- Saya merasa susah untuk bernafas  
息が苦しい
  - Apabila saya bersenam atau menjalankan aktiviti/ aktif  
運動すると
  - Walaupun saya sedang berehat  
休んでいても
- Pernafasan saya bersiul  
息をするとヒュウという音がする
- Bunyi bergeser kedengaran apabila saya bernafas  
息をする時、ゼロゼロ、ゼーゼーという音がする
- Saya merasa sesak nafas  
息切れがする
- Saya berbatuk  
咳が出る
- Batuk berkahak  
たんが出る
- Dada saya sakit  
胸が痛い
  - Sakit berdekatan dengan jantung  
心臓のあたりが痛い
  - Seperti sakit dada apabila ditusuk  
胸が刺すように痛い
  - Dada saya merasa sakit seperti diikat/ diketatkan  
胸が締め付けられるように痛い
  - Sakit di bahagian tengah belakang saya (tulang sternum)  
胸骨(胸中央の骨)の後が痛い
- Kahak saya berdarah  
血が混じったたんが出る
- Saya muntah darah  
真っ赤な血を吐く
- Saya merasa pening  
意識を失う



- Pedengupan jantung saya tidak normal

動悸がする

- Bahu saya tegang

肩がこる

## ● SISTEM PENCERNAAN

- Saya tidak berselera untuk makan

食欲がない

- Saya merasa mulas

胸やけがする

- Saya merasa perut saya penuh

腹が張る

- Saya merasa ingin muntah

吐き気がする

- Perut saya sakit

腹が痛い

- Sembelit

便秘をしている

## ● SISTEM URINARI (SISTEM KENCING)

- Berasa susah untuk kencing

小便が出にくい

- Kencing saya berdarah

小便に血が混ざっている

- Saya tidak dapat mengawal pundi kencing saya (terkencing)

尿をもらす (失禁)

- Saya perlu berkencing selalu ( banyak berkencing )

頻繁に小便に行く (頻尿)

## 消化器の症状

- Saya muntah darah yang kehitaman

黒っぽい血を吐いた

- Cirit -birit

下痢をした

- Tahi saya berdarah

便に血が混ざっていた

- Tahi saya berwarna hitam

黒い便が出た

- Tahi saya berwarna putih

白い便が出た

## 泌尿器の症状

- Saya merasa masih ingin berkencing, setelah saya berkencing.

残尿感がある

- Saya merasa sakit apabila berkencing

小便をすると痛い (排尿痛)  
Terdapat nanah dalam kencing

- saya

小便に膿が混じっている

## ● SISTEM NEUROMASKULAR (SISTEM NEURAL DAN OTOT)

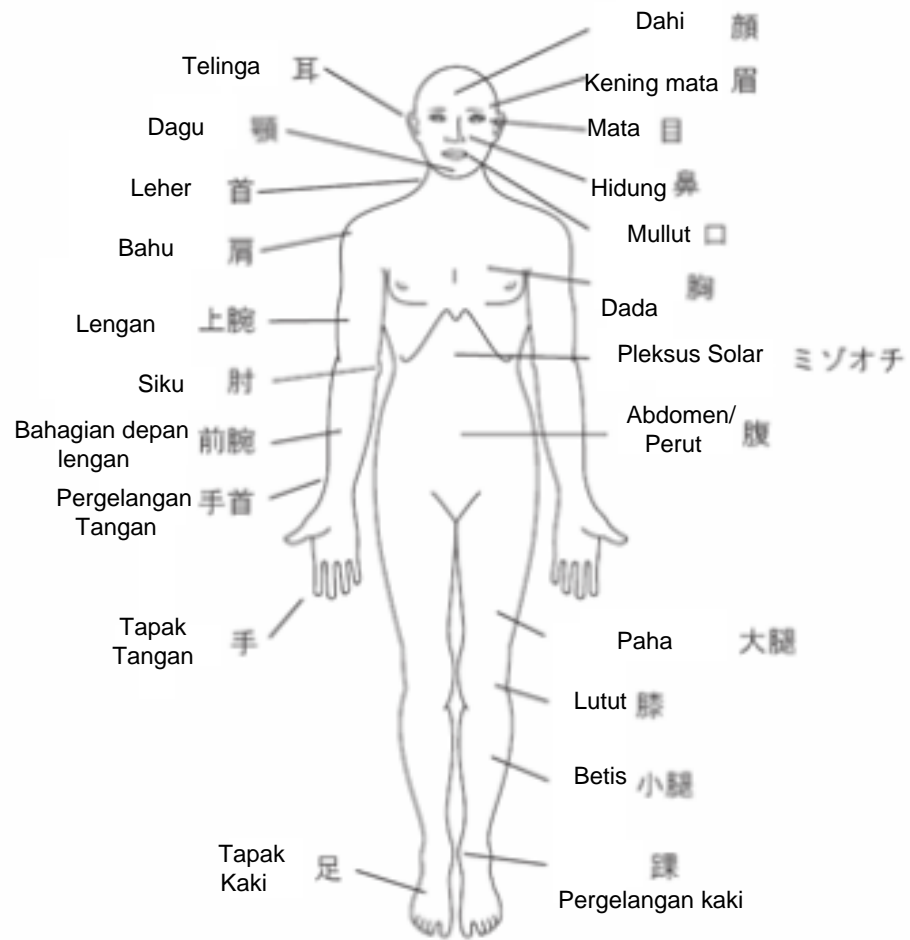
### 神経・筋肉の症状

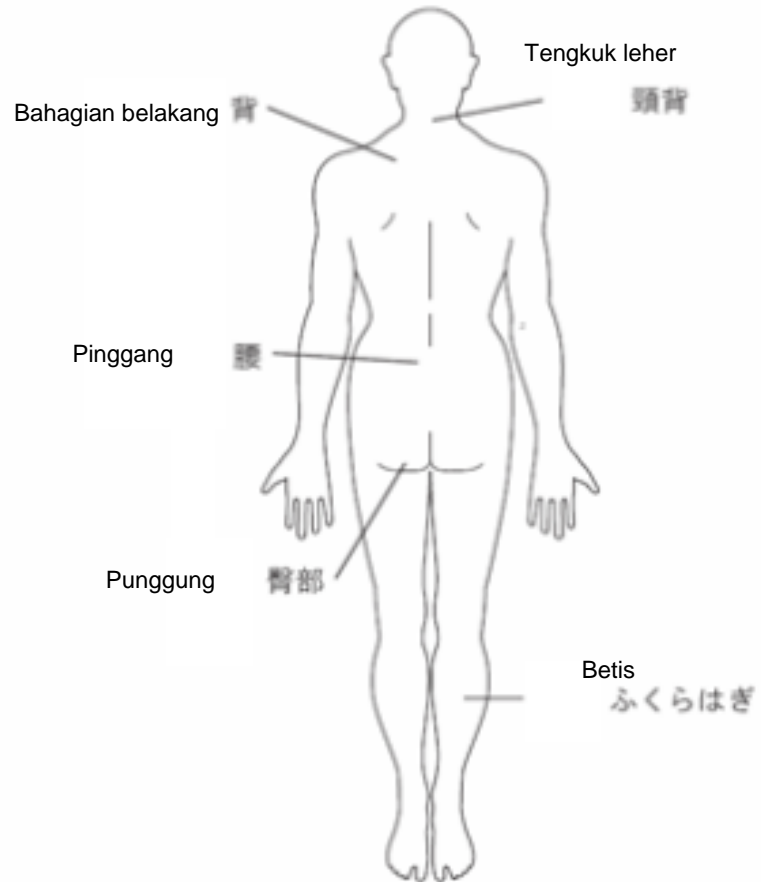
- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Tidak dapat mengingat perkara atau benda yang mudah<br>簡単な事が思い出せない   | <input type="checkbox"/> Saya mengalami kekejangan<br>痙攣がおきる                                |
| <input type="checkbox"/> Susah untuk bercakap<br>言葉がうまく話せない                                   | <input type="checkbox"/> Sebahagian badan saya bergetar secara tidak terkawal<br>身体の一部がふるえる |
| <input type="checkbox"/> Penderiaan saya tumpul, tidak dapat mengesan<br>刺激をしても少ししか感じない部分がある。 | <input type="checkbox"/> Saya pernah mengalami sawan<br>てんかん性発作がおきる                         |
| <input type="checkbox"/> Susah untuk berjalan<br>うまく歩けない                                      | <input type="checkbox"/> Saya tidak dapat menggerakkan sebahagian badan saya<br>身体の一部が動かない  |
| <input type="checkbox"/> Saya berasa kebas di sebahagian badan saya<br>しびれるところがある             |   |

## ● SAKIT PUAN 婦人の症状

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Kitaran haid tidak tetap/ haid tidak berkala<br>月経不順 | <input type="checkbox"/> Saya telah hamil<br>妊娠している        |
| <input type="checkbox"/> Pendarahan haid yang tidak lazim<br>不正出血             | <input type="checkbox"/> Sakit haid<br>生理痛                 |
| <input type="checkbox"/> Tiada haid<br>生理が来ない                                 | <input type="checkbox"/> Darah haid terlalu banyak<br>月経過多 |

III. **Bahagian-bahagian Tubuh Badan** 体の部位





## IV.

## NAMA PENYAKIT

## 病名

## ● PENYAKIT-PENYAKIT ORGAN RESPIRASI

## 呼吸器疾患

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Selsema<br>風邪                       | <input type="checkbox"/> Asma<br>喘息                           |
| <input type="checkbox"/> Tonsilitis<br>扁桃炎                   | <input type="checkbox"/> Tuberkulosis (TB)<br>肺結核             |
| <input type="checkbox"/> Bronkitis<br>気管支炎                   | <input type="checkbox"/> Kanser peparu<br>肺癌                  |
| <input type="checkbox"/> Pneumonia (keradangan peparu)<br>肺炎 | <input type="checkbox"/> Penyakit peparu yang lain<br>その他の肺疾患 |

## ● PENYAKIT-PENYAKIT ORGAN PENCERNAAN

## 消化器疾患

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Gastrik<br>胃炎                               | <input type="checkbox"/> Kanser kolon<br>大腸癌                          |
| <input type="checkbox"/> Apendisitis (jangkitan umbai cacing)<br>盲腸炎 | <input type="checkbox"/> Kanser esofagus<br>食道癌                       |
| <input type="checkbox"/> Ulser gastrik<br>胃潰瘍                        | <input type="checkbox"/> Enterokolitis (keradangan usus kecil)<br>結腸炎 |
| <input type="checkbox"/> Ulser duodenum<br>十二指腸潰瘍                    | <input type="checkbox"/> Penyakit gastrik yang lain<br>その他の胃腸疾患       |
| <input type="checkbox"/> Kanser perut<br>胃癌                          |   |

## ● PENYAKIT ORGAN SIRKULASI

### 循環器疾患

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Hipertension (Penyakit darah tinggi)<br>高血圧 | <input type="checkbox"/> Miokardial Infarksi (serangan jantung)<br>心筋梗塞 |
| <input type="checkbox"/> Angina pectoris<br>狭心症                      | <input type="checkbox"/> Penyakit jantung yang lain<br>その他の心臓疾患         |
| <input type="checkbox"/> Penyakit injap jantung<br>心臓弁膜症             |   |

## ● PENYAKIT-PENYAKIT LAIN

### その他の疾患

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Epilepsi (sawan babi)<br>てんかん                                       | <input type="checkbox"/> Penyakit kelamin<br>性病 |
| <input type="checkbox"/> Fraktur tulang (retak, patah)<br>骨折                                 | <input type="checkbox"/> Gonorea<br>淋病          |
| <input type="checkbox"/> Penyakit berjangkit<br>感染症  | <input type="checkbox"/> Sifilis<br>梅毒          |
| <input type="checkbox"/> Gangguan mental<br>精神障害   | <input type="checkbox"/> AIDS<br>AIDS           |
| <input type="checkbox"/> Hiperlipidermis (kandungan lemak berlebihan di dalam darah)<br>高脂血症 | <input type="checkbox"/> Kudis<br>かいせん          |
| <input type="checkbox"/> Penyakit kolagen<br>膠原病   |   |

## V. CARA-CARA PENGAMBILAN UBAT 薬の飲み方・使い方

Tiga/ Dua/ Satu kali/ kali sehari

1日3回 / 2回 / 1回

Pagi, petang dan malam/ pagi dan malam/ pagi atau malam

朝・昼・夕 / 朝・夕 / 朝又は夕

### ● UBAT MAKAN

次の症状の時飲んでください (内用)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Apabila demam<br>熱のある時   | <input type="checkbox"/> Apabila batuk<br>咳の出る時             |
| <input type="checkbox"/> Apabila sakit<br>痛い時     | <input type="checkbox"/> Apabila tidak dapat tidur<br>眠れない時 |
| <input type="checkbox"/> Apabila sembelit<br>便秘の時 | <input type="checkbox"/> Apabila diserang penyakit<br>発作の時  |
| <input type="checkbox"/> Apabila gatal<br>かゆい時    | <input type="checkbox"/> Apabila cirit-birit<br>下痢の時        |

### ● UBAT LUAR (PENGGUNAAN LUAR)

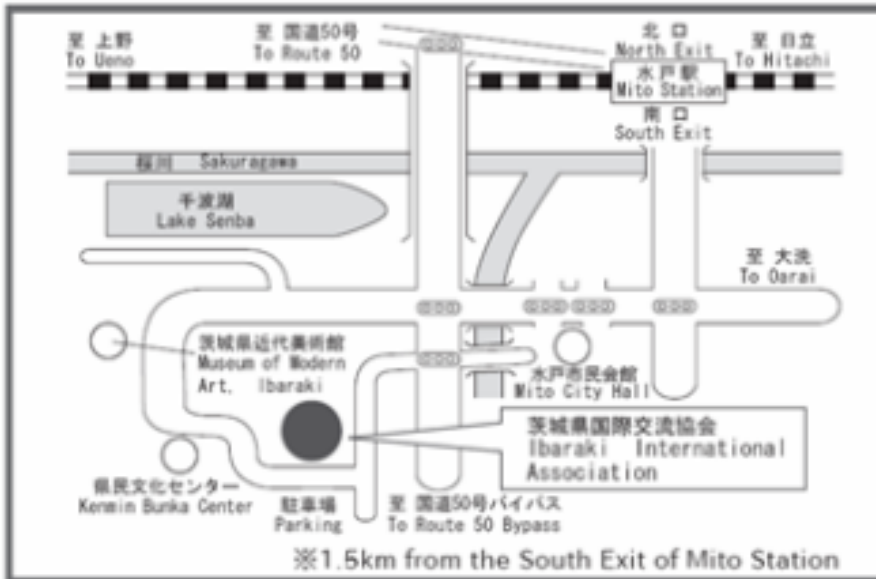
次の症状の時使ってください (外用)

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Untuk dihisap<br>飲まずになめてください<br>(トローチ) | <input type="checkbox"/> Untuk disapu di dalam mulut<br>口の中に塗ってください |
| <input type="checkbox"/> Sila kumurkan<br>うがいをしてください            | <input type="checkbox"/> Sila lekatkan<br>はってください                   |
| <input type="checkbox"/> Sila sapukan<br>塗ってください                | <input type="checkbox"/> Sila balutkan dan tekankan<br>湿布してください     |

- Sila lakukan enema (kemasukkan cecair ke dalam usus melalui anus)  
浣腸してください
- Sila masukkan in ke dalam anus  
肛門に入れてください (座薬)
- Sila titiskan ke dalam mata (ubat mata)  
目にたらしてください (目薬)
- Sila masukkan ke dalam faraj  
膣に入れてください

**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  
 (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

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 → Sebarang pertanyaan, sila hubungi 029-244-3811

外国人相談センター(Foreigner Consultation Center) → Pusat Perundingan Warga Asing

財団法人 茨城県国際交流協会(Ibaraki International Association) → Persatuan Antarabangsa Ibaraki

県民文化センター分館(Annex of Kenmin Bunka Center) → Annex di Kenmin Bunka Center