

- 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
monóxido de carbono
- 2 一次的欲求〔1じてき よっきゅう〕
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
necessidade primária
- 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
dióxido de enxofre
- 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
dióxido de nitrogênio
- 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
características sexuais secundárias
- 6 二次的欲求〔2じてき よっきゅう〕
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
necessidade secundária
- 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
Declaração do Movimento 4R
- 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
desfibrilador externo automático (DEA)
- 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
índice de massa corporal (IMC)
- 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
Exame de TC
- 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性感染症 肝硬変や肝臓ガンの原因となることもある ウイルス性肝炎にはこのほかにもいくつかの種類がある
=感染症

- hepatite 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
 Análise de Perigo e Pontos Críticos de Controle
- 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
 Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV)
- 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
 infecção pelo HIV
- 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
 teste de HIV
- 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
 teste de anticorpos HIV
- 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
 Staphylococcus aureus resistente à meticilina
- 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
 Organização Não-Governamental (ONG)
- 19 O157 [おいちごーなな]
 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
 Escherichia coli O157 êntero-hemorrágica
- 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
- 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
 Transtorno de Estresse Pós-Traumático

- 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
qualidade de vida (QV)
- 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
RICE
- 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
Síndrome Respiratória Aguda Grave
- 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
doenças sexualmente transmissíveis
- 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
infecções sexualmente transmissíveis
- 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
Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente
- 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
Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)
- 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
trabalho VDT
- 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
síndrome VDT
- 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
Organização Mundial da Saúde (OMS)
- 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
raio X
- 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もなう運動
⇒アイソメトリックトレーニング
treinamento isotônico
- 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
treinamento isométrico
- 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
maré vermelha
- 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
nervosismo
- 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
neoplasia maligna
- 38 **アクティブセイフティ**〔あくていぶ 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
segurança ativa
- 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
amianto
- 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
acetaldéido
- 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
secundinas
- 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
álcool
- 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
 alcoolismo
- 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
 tolerância ao álcool
- 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
 alergia
- 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
 doença alérgica
- 47 硫黄酸化物〔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
 óxido de enxofre
- 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
 motivação para viver
- 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
 tomada de decisão
- 50 依存性〔いぞんせい〕
 タバコ、アルコール、薬物などが無くては我慢できなくなること
 ⇒薬物依存 ⇒薬物乱用 ⇒禁断症状
 dependência
- 51 イタイイタイ病〔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
 doença de Itai-itai
- 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
 virar o copo de bebida alcóolica (ikki nomi)
- 53 一般廃棄物〔いっばん 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
 resíduos em geral

- 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
 medicamentos gerais isentos de prescrição médica
- 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
 produtos geneticamente modificados
- 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
 alimentos geneticamente modificados
- 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。
 treino com formação da imagem
- 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
 medicamentos
- 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
 Sistema de Informação sobre Segurança de Medicamentos
- 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
 Sistema de Socorro para Portadores de Reações Adversas a Medicamentos
- 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。
 separação da prática farmacêutica da prática médica
- 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
 profissional de saúde
- 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
 instituição médica
- 64 医療制度〔いりょう せいど〕
 病気やけがをしたとき「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
 sistema de assistência médica

- 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
despesas médicas
- 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
seguro de saúde
- 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
sistema de seguro de saúde
- 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
medicamentos éticos
- 69 飲酒〔いんしゅ〕
酒を飲むこと
consumo de álcool
- 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
dirigir embriagado
- 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
treinamento intervalado
- 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
infecção hospitalar
- 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
infecção hospitalar
- 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
consentimento informado
- 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

- influenza
- 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
infecção viral
- 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
treinamento com pesos
- 78 **ウォーキング**〔うおーきんぐ〕
歩くことによって行うトレーニング法
caminhada
- 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
aquecimento
- 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
aquecimento
- 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
choro inicial
- 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
habilidades atléticas
- 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
intensidade do exercício
- 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
tempo de exercício
- 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)
frequência de exercícios
- 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
falta de exercício
- 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

aeróbica

88 エアロビックエクササイズ〔えあろびっく 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

exercício aeróbio

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

envelhecimento

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

Síndrome da Imunodeficiência Adquirida (AIDS)

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

complexo relacionado a AIDS

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

AIDS causada por produtos sanguíneos contaminados

93 エコマーク〔えこまーく〕

環境に与える悪影響が小さい製品に認定される表示

marca ecológica

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

febre hemorrágica pelo vírus Ebola

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

primeiros socorros

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

progesterona

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

overtraining

98 オーバーロード(過負荷)の原則〔おーばー 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

- princípio da sobrecarga
- 99 **オープン・スキル**〔おーぷん 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
habilidade aberta
- 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
camada de ozônio
- 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
destruição da camada de ozônio
- 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
buraco de ozônio
- 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
gases de efeito estufa
- 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
Seguro de Assistência aos Idosos
- 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
Sistema de Seguro de Assistência aos Idosos
- 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
Transtorno de Estresse Pós-Traumático
- 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
posição de recuperação
- 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ふ身近な医師
médico de cuidados primários
- 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してもらえる
farmácia da família
- 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
síndrome da hiperventilação
- 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
estimulantes
- 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
planejamento familiar
- 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
conflito
- 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
Lei de Reciclagem de Eletrodomésticos
- 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
cádmio
- 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
incidente de envenenamento por óleo Kanemi
- 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
síndrome do intestino irritável
- 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
exercício físico
- 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
exercício para relaxar
- 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
pneumonia por *Pneumocystis carinii*
- 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
cálcio
- 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
envelhecimento
- 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
morte por excesso de trabalho
- 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
câncer
- 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
avaliação ambiental
- 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
Lei de Avaliação de Impacto Ambiental
- 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
Avaliação de Impacto Ambiental
- 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
Lei Ambiental Básica
- 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
automóvel ambiental
- 130 環境負荷〔かんきょう ふか〕
環境に与える悪影響
carga ambiental

- 131 環境ホルモン〔かんきょう ほるもん〕
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
disruptor endócrino
- 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
cirrose hepática
- 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
população em risco
- 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
medidas para proteger a população em risco
- 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
fumo passivo
- 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
infecção
- 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
via de infecção
- 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
medidas tomadas contra a via de infecção
- 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
fonte de infecção
- 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
medidas tomadas contra a fonte de infecção
- 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
doenças infecciosas

- 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
 Lei de Doenças Infecciosas
- 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
 Lei de Prevenção de Doenças Infecciosas
- 144 基礎体温〔きそ たいおん〕
 目が覚めた時、寝たままの状態、舌の下で測る体温 排卵の時期を知るめやすとなる
 temperatura corporal basal
- 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二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
 tabagismo
- 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
 medidas de anti-tabagismo
- 147 気道〔きどう〕
 口からのどを通して気管にいたる、空気の通り道
 ⇒気道確保
 vias respiratórias
- 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
 asseguramento das vias aéreas
- 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
 assegurar as vias aéreas
- 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
 ressuscitação de emergência
- 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
 intoxicação aguda por álcool
- 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
descanso
- 153 京都議定書〔きょうと ぎていしよ〕
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
Protocolo de Quioto
- 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
doenças relacionadas ao trabalho
- 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
doença isquêmica do coração
- 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
proibido fumar/ parar de fumar
- 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
resistência muscular
- 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
contração muscular
- 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)
fibras musculares
- 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りイライラしたり、身体症状が出る場合もある
⇒精神依存 ⇒身体依存 ⇒依存性
sintomas de abstinência
- 161 筋力〔きんりょく〕
運動の元になる筋肉の力
força muscular
- 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
arrefecimento
- 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
arrefecimento
- 164 組み替えDNA技術応用食品〔くみかえ dna ぎじゅつ 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
 alimentos geneticamente modificados
- 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
 hemorragia subaracnóide
- 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
 habilidade fechada
- 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
 anticoncepcional oral
- 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
 sistema de esgoto
- 169 血圧〔けつあつ〕
 血管内の血液の圧力
 pressão arterial
- 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
 hemoderivados
- 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
 tuberculose
- 172 月経〔げっけい〕
 周期的に子宮から出血をともなう生理現象 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
 menstruação
- 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
 ciclo menstrual
- 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
 casamento

- 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
 concentração de álcool no sangue
- 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
 nível de colesterol no sangue
- 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
 quarentena
- 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
 estação de quarentena
- 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
 alucinação
- 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
 controle de saúde
- 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
 índice de saúde
- 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
 hábitos saudáveis
- 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
 expectativa de vida saudável
- 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
 exame de saúde
- 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
 exame médico
- 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
 nível de saúde
- 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

Lei de Promoção da Saúde

- 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
consulta sobre saúde
- 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
Programa “Japão Saudável para o Século 21”
- 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
caderneta de seguro de saúde
- 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
poluição
- 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
oxidantes fotoquímicos
- 193 **光化学スモッグ**〔こうかがく すもっぐ〕
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
smog fotoquímico
- 194 **光化学スモッグ注意報**〔こうかがく すもっぐ 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
alerta de smog fotoquímico
- 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
nervo simpático
- 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
pessoas de 75 anos e mais
- 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
ataque
- 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
hipertensão
- 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
hiperlipidemia
- 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
drogas psicoativas
- 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
antibiótico
- 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
Ministério da Saúde, Trabalho e Bem-Estar
- 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
período de temperatura elevada do corpo
- 204 巧緻性〔こうちせい〕
動作を巧みにおこなうこと
capacidade atlética
- 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
acidente de trânsito
- 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
=エイズ
Síndrome da Imunodeficiência Adquirida
- 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
escolha comportamental
- 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
capacidade física dinâmica
- 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
Terceira Idade
- 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

- distúrbios do climatério
- 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
influenza aviária altamente patogênica
- 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
racionalização
- 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
envelhecimento da sociedade
- 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
Lei sobre a Garantia de Assistência Médica aos Idosos
- 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
sociedade envelhecida
- 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
nascimento tardio
- 217 呼吸〔こきゅう〕
息をすること
respiração
- 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
Cruz Vermelha Internacional
- 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
sistema de seguro de saúde universal
- 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
sistema de seguro de saúde universal

- 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
 Programa das Nações Unidas para o Meio Ambiente
- 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
 Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)
- 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
 fumaça do ambiente
- 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
 osteoporose
- 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
 tratamento de resíduos
- 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
 notificação de casamento
- 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
 preservativo
- 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て、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
 treinamento em circuito
- 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
 doenças infecciosas reemergentes
- 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
 local de eliminação final
- 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
 doenças relacionadas ao trabalho
- 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
talidomida
- 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
incidente de talidomida
- 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
síndrome de talidomida
- 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
resíduos industriais
- 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
chuva ácida
- 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
resíduos de pesticidas
- 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
cianeto
- 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
cinto de segurança
- 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
útero
- 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
endométrio
- 242 **持久力**〔じきゅうりよく〕
運動を長く続けることのできる能力
resistência
- 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

- hemostasia
- 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
método de hemostasia
- 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
auto-realização
- 246 脂質異常症〔ししつ 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
dislipidemia
- 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
doença periodontal
- 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
puberdade
- 249 自然治癒力〔しぜん ちゆりよく〕
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
força natural de cura
- 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
treinamento de resistência
- 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
centro de saúde municipal
- 252 シックハウス症候群〔しっく はうす 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
síndrome do edifício doente
- 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
Lei de Medidas para Redução de Emissão de Óxidos de Nitrogênio e Partículas em Automóveis
- 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
Lei de Medidas para Redução de Emissão de Óxidos de Nitrogênio e Partículas em Automóveis
- 255 自動車損害賠償責任保険〔じどうしゃ そんがいはいしょう 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
 seguro obrigatório de automóveis
- 256 自動車保険〔じどうしゃ ほけん〕
 自動車に關係する保健の総称 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
 seguro automóvel
- 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
 centro de orientação infantil
- 258 死亡率〔しぼうりつ〕
 人口1000人あたりの年間死亡者数
 taxa de mortalidade
- 259 社会的欲求〔しゃかいてき よつきゅう〕
 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
 necessidade social
- 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
 ejaculação
- 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
 metais pesados
- 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
 flexibilidade
- 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
 efeito primário
- 264 受精〔じゅせい〕
 卵子に精子が入り込み、合体すること
 fertilização
- 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
 controle de natalidade
- 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
 parto

- 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
 fumo passivo
- 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
 fumaça principal
- 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
 taxa de consulta
- 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
 Sociedade Sustentável
- 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
 força instantânea
- 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
 sublimação
- 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
 esportes ao longo da vida
- 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
 abastecimento de água
- 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
 infância
- 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
 data de validade
- 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
 jogging
- 278 職業病〔しょくぎょうびょう〕
 職業の作業環境や作業条件によって起こる病気
 doença profissional

- 279 食中毒〔しょく 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
 intoxicação alimentar
- 280 食品安全基本法〔しょくひん 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
 Lei Básica de Segurança Alimentar
- 281 食品衛生法〔しょくひん 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
 Lei de Higiene Alimentar
- 282 食品添加物〔しょくひん 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
 aditivo alimentar
- 283 植物状態〔しょくぶつ 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
 estado vegetativo
- 284 食物連鎖〔しょくもつ 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
 cadeia alimentar
- 285 初経〔しょけい〕
 生まれて初めて月経になること
 =初潮
 menarca
- 286 初潮〔しょちょう〕
 生まれて初めて月経になること
 =初経
 menarca
- 287 処方せん〔しょほう 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
 prescrição médica
- 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
 sistema nervoso autônomo
- 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
 doenças infecciosas emergentes

- 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
respiração artificial
- 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
inseminação artificial
- 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
aborto induzido
- 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
desordem psicossomática
- 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
conexão mente-corpo
- 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
qualidade de vida (QV)
- 296 心臓病〔しんぞう びょう〕
心臓の疾患の総称
doença cardíaca
- 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
massagem cardíaca
- 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
dependência física
- 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)
novo teste de aptidão física
- 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
contrações
- 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
tíner
- 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
ressuscitação cardiopulmonar (CPR)
- 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
clínica médica
- 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
contaminação da água
- 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
Lei de Prevenção à Poluição da Água
- 306 水分の補給〔すいぶん の ほきゅう〕
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るようになっている
reidratação
- 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
sono
- 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
estresse
- 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
maneiras de se lidar com o estresse
- 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
lidar com o estresse
- 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
alongamento

- 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
crise
- 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
sêmem
- 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
estilo de vida
- 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）
doenças relacionadas com o estilo de vida
- 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
qualidade de vida (QV)
- 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
esgoto humano
- 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
doenças sexualmente transmissíveis
- 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
infecção genital por clamídia
- 320 性行為〔せい こうい〕
生殖をおこなうための行為
ato sexual
- 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
doenças sexualmente transmissíveis
- 322 精子〔せいし〕
男性の体内で作られる生殖細胞
⇔卵子
esperma

- 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起こる周期
⇒月経 ⇒月経周期
ciclo menstrual
- 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、摂取せずにはいられない状態
⇔身体依存
dependência psicológica
- 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
estresse psicológico
- 326 精神的欲求〔せいしんてき よっきゅう〕
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
necessidade psicológica
- 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
doenças de adultos
- 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
centro de saúde e bem-estar mental
- 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
gonadotrofina
- 330 精巣〔せいそう〕
男性にあつて、精子を作る器官
testículos
- 331 精通〔せいつう〕
生まれて初めて射精が起こること
primeira ejaculação
- 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
adolescência
- 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
doença venérea

- 334 生理的欲求〔せいりてき よつきゅう〕
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
necessidade fisiológica
- 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
Organização Mundial da Saúde (OMS)
- 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
segunda opinião médica
- 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
disfunção alimentar
- 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
pessoas de idade entre 65 e 74
- 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
resistência total do corpo
- 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
asma
- 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
treinamento integral
- 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
⇔全面的トレーニング
treinamento especializado
- 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
poluição sonora
- 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
transplante de órgãos
- 345 臓器移植ネットワーク〔ぞうき いしょく ねっとわーく〕
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
 Rede de Transplante de Órgãos do Japão
- 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
 cartão de doador de órgãos
- 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
 vida adulta
- 348 タール〔たーる〕
 タバコの煙に含まれる有害物質の一つ
 alcatrão
- 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
 dieta
- 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
 dioxina
- 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
 fertilização in vitro
- 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
 poluição atmosférica
- 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
 Lei de Controle de Poluição do Ar
- 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
 regressão
- 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
 síndrome do alcoolismo fetal
- 356 体脂肪率〔たいしぼう りつ〕
 体重に占める脂質の比率

- ⇒BMI
percentual de gordura corporal
- 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
medicamentos gerais isentos de prescrição médica
- 358 大腸がん〔だいちょう がん〕
大腸にできる悪性腫瘍
⇒がん
câncer colorretal
- 359 胎動〔たいどう〕
妊娠中期から、胎児が子宮内で動くこと
movimentação fetal
- 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
cérebro
- 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
córtex cerebral
- 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
sistema límbico
- 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
placenta
- 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
maconha
- 365 体力〔たいりょく〕
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
força física
- 366 脱臼〔だっきゅう〕
骨の関節が外れること
luxação
- 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
 drogas não regulamentadas
- 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
 Convenção-Quadro sobre Controle do Tabaco
- 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
 hidrocarboneto
- 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
 carboidrato
- 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
 o aquecimento global
- 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
 óxido de nitrogênio
- 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
 demência
- 374 チャイルドシート〔ちゃいんど 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
 assento infantil
- 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
 implantação
- 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
 meia idade
- 377 腸管出血性大腸菌〔ちようかん 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
 Escherichia coli O157 êntero-hemorrágica
- 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
 Escherichia coli O157 êntero-hemorrágica
- 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
 coordenação física
- 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
 aplicação de uma pressão direta para parar de sangrar
- 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
 fumante ativo
- 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
 enjoô
- 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
 automóveis com baixa emissão de gases
- 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
 resistência física
- 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
 recém-nascido de baixo peso
- 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
 pílula anticoncepcional de baixa dose
- 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
 mecanismo de adaptação
- 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
 adaptabilidade

- 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
tecno-estresse
- 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
doenças transmissíveis
- 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のようにする適応機制
⇒適応機制
assimilação
- 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
diabetes
- 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
fuga
- 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
arteriosclerose
- 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
promoção da saúde total
- 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
plano de promoção da saúde total
- 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
doping
- 398 土壌汚染〔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
contaminação do solo
- 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
cartão de doador

- 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
 trichloroetileno
- 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
 trihalometanos
- 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
 treinamento
- 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
 efeito do treinamento
- 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
 disruptor endócrino
- 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
 disruptor endócrino
- 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
 sistema endócrino
- 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
 nicotina
- 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
 Sociedade Japonesa da Cruz Vermelha
- 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
 ácido láctico
- 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
 taxa de mortalidade infantil
- 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
 seguro voluntário de automóveis

- 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
gravidez
- 413 妊娠後期〔にんしん こうき〕
妊娠28週から出産まで
estágios finais da gravidez
- 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もなう病気、「妊娠中毒症」から改められた
hipertensão induzida pela gravidez
- 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
idade gestacional
- 416 妊娠初期〔にんしん しょき〕
妊娠15週ぐらいまで
estágios iniciais da gravidez
- 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
estágios médios da gravidez
- 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
toxemia gravídica
- 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）
demência
- 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
gestante
- 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
cãibras de calor
- 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
síncope de calor
- 423 熱射病〔ねつしゃびょう〕
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
手当てをしないと生命にかかわる熱中症の一症状
⇒熱中症
ataque de calor

- 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
 insolação
- 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
 exaustão pelo calor
- 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
 entorse
- 427 脳梗塞〔のう こうそく〕
 脳の血管が詰まり、その先の組織が死んでゆく病気
 infarto cerebral
- 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
 morte cerebral
- 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。
 hemorragia cerebral
- 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
 apoplexia (AVC)
- 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
 fumante ativo
- 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
 pesticida
- 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方
 normalização
- 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
 síndrome de Burnout
- 435 肺がん〔はいがん〕
 肺にできる悪性腫瘍
 ⇒がん

- câncer de pulmão
- 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
ovulação
- 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
Análise de Perigo e Pontos Críticos de Controle
- 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
ruptura da bolsa d'água
- 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
carcinogenicidade
- 440 発がん物質〔はつがん ぶっしつ〕
ガンを生じさせる原因となる化学物質など
⇒発がん性
agentes carcinógenos
- 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
segurança passiva
- 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
acessibilidade de pessoas com mobilidade condicionada
- 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
Organização Não-Governamental (ONG)
- 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
Vírus da Imunodeficiência Humana
- 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
contracepção
- 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

- método contraceptivo
- 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
obesidade
- 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
hospital
- 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
patógeno
- 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
patógeno
- 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
infecção oportunista
- 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
pílula anticoncepcional
- 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
fadiga
- 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
fratura por fadiga
- 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・どうき・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
anemia
- 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
indicação da qualidade
- 457 敏捷性〔びんしょうせい〕
すばやく体を動かすこと
agilidade
- 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
ação insegura
- 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
estado inseguro
- 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
eutrofização
- 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
nervo parassimpático
- 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
efeitos colaterais
- 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
efeitos colaterais
- 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
fumaça secundária
- 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
partículas em suspensão
- 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
flashback
- 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
fenômeno flashback
- 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

- planalto
- 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
 trabalhador free lancer temporário
- 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
 brainstorming
- 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
 freon - clorofluorcarbono
- 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
 gás freon
- 473 分煙〔ぶんえん〕
 喫煙者と非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
 separação de zonas para fumantes e não-fumantes
- 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
 expectativa média de vida
- 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
 expectativa média de vida
- 476 平衡性〔へいこうせい〕
 体のバランスを保つこと
 senso de equilíbrio
- 477 ヘルスプロモーション〔へるす ぷろもーしょん〕
 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
 promoção da saúde
- 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
 exercício físico complementar
- 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
 serviços de saúde/ médicos
- 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
atividades de cuidado com a saúde
- 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
administração de saúde
- 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
posto de saúde
- 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
centro de saúde pública
- 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
transmissão vertical
- 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
Caderneta de Saúde de Mãe-Filho
- 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
compensação
- 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
Lei de Proteção Materna
- 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
mídia
- 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
depressão pós-parto
- 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
drogas
- 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
Lei de Proibição ao Consumo de Álcool por Menores

- 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ものに対しても罰則が適用されるという法律 2000年改正
Lei de Proibição ao Fumo de Menores
- 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
doença de Minamata
- 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
exercício anaeróbico
- 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
Staphylococcus aureus resistente à metilicina
- 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
metilmercúrio
- 497 メディカルチェック〔めでいかる ちえっく〕
医師による健康診断
exame médico
- 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
imunidade
- 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
sistema imunológico
- 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セ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
cuidados com a saúde mental
- 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
ilusão
- 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
caso de envenenamento do leite Morinaga por arsênico
- 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

doenças e efeitos induzidos por medicamentos

- 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
AIDS causada por produtos sanguíneos contaminados
- 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
bactérias resistentes a medicamentos
- 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
dependência de drogas
- 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
abuso de drogas
- 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
efeitos colaterais
- 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
substância nociva
- 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
substância orgânica
- 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
solvente orgânico
- 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
exercício aeróbio
- 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
Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF)
- 514 **ユニバーサルデザイン**〔ゆにばーさる でざいん〕

- 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 バリアフリーを展
 展させた考え方
 design universal
- 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
 doenças infecciosas trazidas do exterior
- 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
 hemoderivados importados
- 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
 Lei de Reciclagem de Recipientes e Embalagens
- 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
 infância
- 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
 repressão
- 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
 asma Yokkaichi
- 521 欲求〔よつきゅう〕
 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
 necessidade
- 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
 frustração
- 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
 tolerância à frustração
- 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
 vacinação preventiva
- 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

- estilo de vida
- 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
fases da vida
- 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
óvulo
- 528 卵巣〔らんそう〕
女性の体内にあって、卵子を作る器官
ovário
- 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
reciclar
- 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
reduzir
- 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
reabilitação
- 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
recusar
- 533 リユース〔りゅーす〕
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
reutilizar
- 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
relaxamento
- 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
infecção gonocócica
- 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

curva de desempenho

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

envelhecimento

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

Lei sobre a Garantia de Assistência Médica aos Idosos

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

Controle de Saúde e Segurança do Trabalho

540 労働基準法〔ろうどう きじゅん 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

Lei de Normas Trabalhistas

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

acidente de trabalho

542 ロールプレイング〔ろーる ぷれいんぐ〕

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

roleplaying