

以下は、1982年に『ロンドン暮らしのハンドブック』を創刊以来、婦人会ハンドブック活動の中心メンバーだった森嶋瑤子による読者の皆様へのご挨拶です。このメッセージの想いを引き継ぎ、婦人会有志により活動を続けてきましたが、紙版の発行は2022年に終了いたしました。今回日本クラブ様のご厚意により、ウェブサイトへ公開させていただきます。

公開に先駆け、2024年12月現在のデータに基づき内容を更新しましたが、今後の更新はございません。このPDF版ハンドブックはあくまでも2024年12月現在の情報を記録した歴史的な記録に過ぎず、その内容の一部は将来、既に古い情報となっている可能性があるため、その正確性を保証できません。

従って、実際に行動をされる場合には、必ず公式情報などによって現在の状況を確認され、それに基づいてご自身で判断をされて行動されてください。

特にNHS制度、GP登録方法、処方箋、健診、学校の入学制度や申請方法、学期の仕組み、VFSによるビザ申請、滞在資格証明の取得手順、銀行の利用方法、税制、レート情報、コロナ禍以降の現金非対応店舗などの商習慣、各種届出の期限、大使館の業務などは常時変更されており、英国日本人婦人会および日本クラブは一切責任を負いかねますので、ご自身で必ず慎重な現状確認をお願いいたします。

またハンドブックに記載されている医療機関、学校、電話会社、不動産業者、食料品店、スーパー、オンラインショップ、その他の特定の機関や店舗などは既に存在していない可能性もありますこと、ご了承ください。

加えて、法律アドバイス、医療アドバイス、保険アドバイス、金融アドバイス、税務アドバイスを提供するものではなく、各分野の専門家のアドバイスを受けられることを強く推奨致します。

その旨どうぞご了承いただき、多くの皆様にご参考いただけることを願っております。

～英国日本婦人会ハンドブックチーム一同～

はじめに

たとえ数年間でも生活の本拠をこの国に移して暮らす方に英国日本婦人会のメンバーの経験を役立てて頂ければ、という気持ちがこの小冊子を発刊する動機でした。1982年に手書き原稿のビロックスコピーで始った創刊号以来、5回の大改訂と増刷の際の数多くの小改訂により、目まぐるしく変わる情報やIT技術の目覚ましい進歩におくれないようにと努力を重ねて参りました。2001年の第4回大改訂でパソコン入力に切り替え、同時に表紙のデザインも一新しましたが、生活経験に基づくまめ細かい生活の知恵を盛り込んだ手引き書という点には変わりありません。

情報の量は増す一方ですが、他方では日本語の情報紙読むも種々ありますし、インターネットを使えば、情報は手軽に、かつ自由に得られるようになりました。同時に他では得られないような生活情報がこの小冊子で得られるというのなら、この上ない喜びです。今後もご利用者の皆様からのご批判やご提言を参考にして、訂正や追加を怠らず、より使い易く役立つハンドブックに育てて行きたいと願っています。連絡は下記の婦人会のメールアドレスをお願いします。

日本人在住者の多いロンドンの事情に多くのページを割いていますが、基本的には英国生活の手引き書でありますので、他の地域に在住の方々にも役立てて頂けると幸いです。

なおこのハンドブックに掲載されている商品名、商店名その他は、純粋に皆様の便宜のための情報で、決して広告でも婦人会の推せんでもないことを承知下さい。英国日本婦人会は正式登録された英国チャリティ法に基づくチャリティ団体で、ハンドブック出版は有志の会員によるボランティア活動の一つです。どうか無断でコピーをなさらないで下さい。



英国日本婦人会
The Japanese Women's Association
in Great Britain since 1956

英国日本婦人会
(Charity No. 294386)
jwahandbook@gmail.com

医療

英国の医療は、NHS (ナショナル・ヘルス・サービス) による診療とプライベート医療による診療 (全額自己負担だが医療費をカバーするための保険制度あり) の二本立てである。英国に6か月以上滞在する場合、入国前のビザ申請時に、滞在扶養家族全員分のヘルスケアサーチャージ料金を支払う必要がある。

1. NHS (ナショナル・ヘルス・サービス)

国民の健康を保ち、病気治療のための公的医療サービスで、健康保険ではなく、国家の予算で運営されている。外国人の場合には、ビザ取得時にヘルスケアサーチャージを支払った人、及び、2015年以前に入国した人で、下記の条件のどれかを満たしていれば NHS 病院にて治療を受けられ、診療費も無料であるが、病院での治療内容によっては有料の場合もある。

- ① 治療を受ける時に1年以上英国に滞在している人
- ② 永住目的で入国した人
- ③ 働くために入国した人 (雇用されている者、自営業者を問わないが出張者は除く)
- ④ 6ヶ月以上のコースに在籍している学生
- ⑤ 上記①～④のどれかを満たしている人の扶養家族 (配偶者、16歳までの子どもあるいは正規の学生で16～18歳までの子ども)

※これまで、救急治療 (A&E) は、滞在目的や滞在期間に関わりなく、誰でも治療を受けられたが、近年、NHS は膨れ上がる医療費の問題を抱えており、システムの改革が進められている段階である。今後、NHS 利用資格のない旅行者・短期滞在者からは、診療内容に応じて、診療費を徴収することになったので、短期でも英国に来る場合は、海外旅行保険等への加入をお勧めする。(ただし多くの海外旅行保険では歯科診療は適用外)

(1) GP (General Practitioner) ファミリー・ドクター <https://www.nhs.uk/>

General Practitioner (GP) と言われる医師が、ファミリードクター (家庭医・一般医) である。(いわゆる「かかりつけ」の医師)

プライベート医療しか選択肢がないような NHS に加入資格のない人はさておき、それ以外の人には NHS の GP 登録をすることを勧める。会社の組合健康保険がある駐在員や、プライベート保険に加入している企業に勤める人は、NHS の GP 登録をせずに、プライベート医療 (日系診療所を含む) の医師の診療を受けているかもしれない。

しかし、世界的広範囲に及ぶ流行病 (パンデミック)、緊急時、出産の際には連絡のとれる地元の NHS の GP が頼りになる。必要に応じて、NHS とプライベートの医療を使い分けると良い。

登録する GP を選ぶ際は、子どもが通う学校 (学校によっては登録すべき GP を指定している場合もある) や近所の知人・友人に相談しても良いし、NHS のウェブサイト (www.nhs.uk) の GP search をクリックし、住所の postcode を入力して検索することもできる。

GP は、自分の受け持ちとして既に登録している患者数が多過ぎたり、登録希望者の住所が遠かったりする場合は、受付を断わることもある。緊急の時などを考えてなるべく近所の GP に登録するのがお勧め。

GP 登録の手続きは、問診票への記入と同時に看護師による簡単な健康診断(血圧測定など)で完了する。(16歳以下の子どもは健康診断不要)

GP により、NHS データベースへの登録が完了すると、NHS アプリを携帯に入れるよう連絡が来る。

帰国したり住所が変わったりした際には必ず通知する。ファミリー・ドクターを変える時には、登録してある GP にその旨を伝える。

診療を受ける際は NHS アプリや電話で予約を取り、時間を守るようにする。(受診を申し込んでも診察まで何日間か待つこともある。)緊急の場合は予約なしでも診てもらえることもあるし、往診を頼むこともできる。

Surgery(診療所)

英国では診療所のことをサージャリー (Surgery) と呼ぶ。(Clinic は米国語)

場所によっては何人かの GP が共同でサージャリーを開設し、登録した GP のアポイントメントが取れないときには空き時間のある他の医師が診察に当たってくれたり、往診したりする。看護師は手術後の消毒、採血、予防注射などをしてくれるので大きな病院に行かずに済ませることが可能。

(2) Dentist 歯科医

歯科は GP を通さずに予約を取ることができ、緊急の場合には当日対応してくれる所もある。多くの歯科医は NHS とプライベート治療の両方を兼ねている。NHS で受けられる無料の治療範囲には限度があり、治療内容によっては少し費用がかかったり、プライベート医療の範囲となり全額自己負担になったりする場合がある。

一般的に歯の治療は高額になる場合もあるので、事前に治療法や期間、費用を確認すると良い。

歯の健康を保つために定期的な検査を受け、歯科衛生士(ハイジーンスト Hygienist)を予約して歯石を取ってもらおうとよい。(スケーリング)

(3) Eye Test 眼の検査と眼鏡

眼の検査は病院の Ophthalmologist(眼科医)が、検眼、眼圧の測定、視野の検査等を必要に応じて行う。

眼鏡やコンタクトレンズを作る場合、Vision Express などの眼鏡店や Boots などの薬局の眼鏡部門(Optical department)でも、Optician の資格がある人がいて検査が受けられる。(要予約・有料)

16 歳以下の子どもが眼鏡を作る場合は、NHS の割引が適用される。

(4) Specialist (Consultant) 外科、眼科、小児科などの専門医

外科医(Surgeon)、眼科医(Ophthalmologist)、小児科医(Pediatrician)などの資格を持つのは長い経験と度々の資格試験をパスした各科の専門家である。

GP を “Doctor” と呼ぶのに対して、Consultant(専門医)は “Mister” と呼ぶ。

専門医にかかったり、病院で精密検査を受けたりする時には GP からの紹介状が必要。

(5) Hospital 病院

専門医がいる入院治療の可能な病院。緊急の時以外の入院は、ファミリー・ドクターあるいはプライベート診療所が病院を紹介し手配してくれる。病院は原則として完全看護で親族等の付き添いはできない。

(6) Health Centre 保健所

ファミリー・プランニング、Disable(身体障害者)のために各種のサービスがあるのでそれを利用し検査を受ける。

(7) Health Visitor 家庭訪問保健師

登録した GP やサージャリーを通して、子どもが小さい場合や、退院して日の浅い人のために資格のある人が定期的に家庭を訪問し、訪問介護が必要なときにはその手配をしてくれる。

(8) Child Health Centre/Baby Clinic 子どもヘルスセンター

子どもはこれらに登録すると、定期的に生後6週間、3ヶ月、8ヶ月、18ヶ月、2才半、3才半に体重測定、栄養相談、発育相談等に応じてくれる。粉ミルク、ビタミン剤等を割安に売っている。(ハンドブック内の「出産」も参照)

(9) Medication 投薬

栄養剤、消化剤、頭痛薬、風邪薬など以外は、医者 の Prescription(処方箋)が必要で、GP から行きつけの Chemist(薬局)に直接送付される。NHS の処方箋は、1種類につき£ 9.90(6〜8週間分)を支払う。成人65歳以上、子ども16歳までは無料。慢性疾患の処方箋は繰り返して使えるので保存する。薬局は各地域で交代に夜遅くまで開いている所があり各店頭に表示されている。終夜開店の薬局は「医療」5. 参照。

(10) Vaccination 予防接種

ポリオなどについては、新生児や乳幼児が主となるので、「出産」予防接種欄参照。成人でも乗馬、ゴルフ、園芸をする人は破傷風、スペインなどの国へ旅行する人はポリオの接種を薦める。インフルエンザの予防接種→「出産」9.予防接種欄参照

(11) Accident & Emergency Dept. (A&E) 緊急の場合

英国では NHS の医療総合病院の A&E 部門が 24 時間救急医療を担当している。

プライベート医院では夜間休日は産料を除き扱わない。

救急の時、先ず 999(携帯からは 112)に電話すると、交換手から“999, Which service do you require?”と聞かれるため、“Ambulance”と答えると救急につないでくれる。症状を明確に説明し、落ち着いて場所を告げて待つ。病院では、緊急度に応じて診察の優先順位をきめるので、命にかかわる状況ではないと判断された場合は、医師の診察まで長時間待機することもある。

突然の意識不明・胸痛・呼吸困難・出血多量・骨折など、緊急度が高い病気が疑われる場合は、999 で救急車を呼んだり、直接 NHS 病院の A&E へ行くことをお勧めする。

(12) NHS Walk-in Centre ウォークインセンター

有資格看護師(ナースプラクティショナー)チームによる診療施設。(医師の診察ではな

いので、治療内容や処方できる薬には制限がある。) 予約の必要はない。年中無休で時間外診療も行っているところが多い。最寄りのセンターは、www.nhs.uk から検索できる。比較的軽度な病気の治療、簡単な外科的処置、緊急避妊薬処方、健康相談などに対応している。

(13) 眼科の救急

眼の外傷などは失明につながるなど緊急性が高く、身体への影響も大きいため、直接ロンドン市内の眼科専門病院の救急外来(A&E)にいて、早急に診療してもらう必要がある。

➤ Moorfields Eye Hospital (City Road Campus)

162 City Road, London, EC1V 2PD, 0207 253 3411

➤ Western Eye Hospital

153-173 Marylebone Road, London NW1 5QH, 020 3312 6666

電話相談窓口

□ NHS 111 (111 に電話)

電話で、緊急性のない場合の病気に関する医学的なアドバイスをもらえる、24時間年中無休の医療相談窓口 (“Japanese please” と言えば通訳が出てくる)

病状を話す時に役立つ本

全て Japan Times 出版

□ 外国で病気になったときあなたを救う本 □ 五ヶ国語 病気の訴え方ハンドブック

2. プライベート医療 Private Health Care

プライベート医療とは、NHS(ナショナル・ヘルス・サービス)の GP とは別に、個人で開業している医師から有料の診療を受けることで、治療を受ける人の意志により、何人もの GP に登録することが可能である。

プライベート医療だと、NHS に比べて早く診察治療が受けられるとか、入院の際は病室の手配が早くできるなど、比較的患者の希望が聞き入れられ、救急以外の手術が早くできるなどの利点があるが、診療費は全額自己負担なので高額になる。

6ヵ月以内の滞在で NHS に加入資格のない人や短期の旅行者などは、日本国内で販売されている各種海外旅行保険や、旅行保険付帯のクレジットカードへの加入をしておくことをお勧めする。ただし海外旅行保険では、歯科は適用外であることが多い。

プライベート医療による診療でも、医師(GP)にまず診察を受け、必要な場合はその GP を通じて、専門医の診療、検査や入院の手配をしてもらう。

専門医は GP に治療経過を報告してくれ、手術後などのフォローアップは GP が担当することもある。入院や手術で費用が嵩む心配があれば予め確かめてみるとよい。

有料の医療費をカバーするために英国内でも入れる各種プライベート医療保険制度があるが、保険でカバーされる範囲は、プライベート GP の診療～入院治療費用まで段階があり、保険料や保険で補償される範囲に違いがある。(ロンドンの日系診療所はプライ

ベート GP に相当)。

NHS 治療を兼ねずにプライベート治療しか行わない歯科医の場合は、この医療保険が適用されないので注意する。

プライベート医療保険の例 : AXA, PPP, BUPA, AVIVA 等

3. 日本人医師によるプライベート診療所

すべての日系診療所はプライベート診療で、完全予約制であるので、診察を受けるには、事前に電話での予約が必要である。

多くの日系海外旅行保険やプライベート会社のヘルスケアプログラム各種を受けつけており、キャッシュレスサービス(診療所が直接保険会社に医療費を請求するシステム)を取り扱っているが、保険の契約内容や診療内容によって保険対象外のサービスもあるので、予約時に確認するとよい。(予防接種などは旅行保険対象外)

総合診療＝プライベート GP として子供から大人まで、一般的な病気全般を診療する。

□ Japan Green Medical Centre ジャパングリーンメディカルセンター

全クリニック共通電話 (020) 7330-1750 <http://www.japangreen.co.uk/>

・シティクリニック (総合診療・産婦人科・健康診断・検診各種)

住所: 10 Throgmorton Avenue, EC2N 2DL (地下鉄 Moorgate か Bank 下車)

診療: 月～金 9:00-18:00 土 9:00-13:00 (産婦人科は 12:30 まで)

休診日 日、祝日

・アクトンクリニック (総合診療)

(地下鉄 Acton Town か Ealing Common 下車 日本人学校の近く)

住所: Unit 7-8, Acton Hill Mews, 310-328 Uxbridge Road, W3 9QN

診療: 月～金 9:00-18:00

土、日、祝日 9:00-17:00

□ ロンドン医療センター <http://www.iryio.com/> (地下鉄 Hendon Central 下車)

総合診療・各科専門医診療・健康診断・検診各種

電話受付: (020)8202-7272

住所: 234-236 Hendon Way, NW4 3NE

診療: 月～金 9:00-13:00, 15:00-19:00 土 9:00～12:00, 14:00～18:00

日 10:00～12:00 ・夜間診療(月～日 20:00～21:00)

□ セントラル・ジャパニーズ・クリニック (Central Japanese Clinic) 総合診療・外科

<http://www.fitfiddle.co.uk/>

電話: 078-1048-0747 最寄り駅: Oxford Circus 駅、Bond Street 駅

診療: 月～金 9:00-17:00 時間外診療・往診 相談可

住所: 2 Harley Street, London, W1G 9PA

□ Dr. 伊藤クリニック (Dr. Ito Clinic) 整形外科・外科・内科・ペインクリニック

<https://www.dritoclinic.co.uk/>

電話: (020)7637-5560 最寄り駅: Regent Street 駅、Oxford Circus 駅

診療: 月～金 9:00-18:00

住所: 96 Harley Street, London, W1G 7HY

※長年日本クラブにより運営されていた日本クラブ診療所は 2021 年 3 月末に閉鎖された。

4. 特にかかりやすい病気と衛生上の注意

外国生活では精神的にも肉体的にも疲れ易く回復時間がかかり、ストレスがたまりやすいので気をつける。日本人に比べて、英国人の平熱体温は 37℃前後と高く、日本人の微熱症状を理解してもらえないことがある。

(注): 体温は華氏でいうことも多い。平熱体温 36.5℃は華氏では 97.5F。

□ 花粉症 (Hay fever)

3月から6月にかけて花芽時に起こる。目のかゆみ、鼻水、くしゃみ、アレルギー症を起こすもので、コルチゾン系の薬や注射が有効なので GP に相談する。英国でも一般的な病気のため市販薬も多い。経口薬では主に Loratadine と Cetirizine Hydrochloride の2種類があり、体質によって効く薬と効かない薬がある。服用して2、3日経っても効果がない場合は、もう片方を試してみると良い。

(注) これらの薬は眠気を誘うこともあるので、車の運転は避ける。テレビやラジオで花粉 (Pollen ポレン) 情報を聞いて気をつける。日本と飛んでいる花粉種が異なっているので、日本では重度の花粉症の人が軽症になったり、逆に英国にきて重度の花粉症になったりする人がいる。アレルギー体質の人は日本での処方箋記録をもらっておくとよい。

□ 破傷風 (Tetanus)

英国は土壤に破傷風菌が多いといわれているので、ガーデニングやゴルフ、ハイキングなどをする人は成人でも予防接種をすすめる。切り傷や擦りむいた位でもすぐに病院に行って手当てを受ける方がよい。皮下注射で初回、1ヶ月、1年後と3回接種により10年は有効と言われている。救急病院、GP や日系診療所で受けられる。

□ Meningitis (メニンジャイテス 髄膜炎)

日本ではあまり知られていないが、英国では大きな話題となっている。大人もかかるが、主に5才以下の乳幼児で致死率も高く後遺症が残ると脳細胞が破壊される病気なので恐ろしい。細菌性髄膜炎は、予防接種ができるので GP に相談するとよい。症状は見つけることが難しいが 38 度以上の高熱、吐き気、光を眩しがる、激しい頭痛、首の硬直、赤黒い発疹が出た時は重症なのですぐに救急病院へ。

□ 身体の不自由な人が家族にいる場合

その人達の福祉はいろいろ考えられており、障害の種類によってボランティア団体があり相互扶助や各種の情報が得られるので GP に相談して紹介してもらおうと良い。登録されると情報や援助が受けやすい。

□ 健康診断、人間ドック

NHS は病気のための公的なものなので、人間ドックのような検査はプライベート診療 (有料) で受けなければならない、かなりの高額診療となる。日系診療所では、日本の会社で義務付けられている職場健診に必要な健康診断をおこなっているが、日本特有の検査項目もあり、英系では検査を受けにくい項目がある。

□ アタマジラミ(Head Lice and Nits)

現地の学校に子供が通っていると、シラミに関する注意喚起がくることがある。念のため、家族の頭髮に留意しておくとい。シラミ対策用のシャンプー&リンスは薬局で購入可能。

5. 薬局(時間外も開業しているので緊急な時に便利な店)

Boots (Piccadilly Branch) (020) 7734-6126 44-46 Regent Street, W1B 5RA
8:00~23:00 土 9:00~00:00, 日 12:00~18:00

Boots (Kensington Branch) (020) 7937-9533
127a Kensington High St. W8 5SF
8:00-20:00 日 12:00-18:00

Boots (Queensway Branch) (020) 7229-1183
114 Queensway, W2 4QS
9:00-00:00 日 12:00-18:00

John Bell & Croyden (020) 7935-5555 アメリカやヨーロッパの薬を扱う。
50-54 Wigmore Street, W1U 2AU
9:00-18:30 土 9:30-19:00 日祝 12:00-18:00

Bliss Chemist (020)7624-8000
50-56 Willesden Lane, Kilburn, NW6 7SX
9:00-22:00(年中無休) Christmas は 9:00-1400

医師の処方箋なしで買える市販の医薬品のうち一般によく使われているのは下記のような薬である。購入時には、薬局にいる薬剤師にアドバイスをもらおうとい。

Alka-Seltzer	アルカセルツァ	胃腸薬(二日酔いの不快感の場合)
Anadin	アナディン	痛み止め・インフルエンザ、感冒
Aspirin	アスピリン	下熱、痛み止め
BURNEZE	バーンイーズ	軽症のやけど用スプレー
Beechams	ビーチャムス	発熱、感冒(パウダーとカプセルがある)
Benadryl	ベナドリイル	皮膚アレルギー用クリーム(かゆみ)
Clarityn	クラリティン	花粉症、皮膚アレルギー
E45 Cream	E45 クリーム	皮膚の乾燥、かゆみ、ひび割れ、湿疹
Gaviscon	ガビスコン	胸やけ、消化不良
Lemsip	レモシップ	風邪
Nurofen	ヌロフェン	頭痛、感冒、痛み一般
Panadol	パナドール	痛み止め
Paracetamol	パラシータモル	痛み一般、感冒、インフルエンザ
Senokot	セネコット	便秘薬
TCP	ティーシーピー	消毒、虫さされ、軽い切り傷
Vitamins	ビタミン剤	各種ビタミン剤
Arnicare	アーニケア	打撲用のクリーム

薬への反応は人によって大いに違うため、薬の初回使用に際しては十分気をつけるようにする。処方薬服用時の注意は医師や薬局にいる薬剤師の説明をきく。服用後にショック症状・薬疹がでたり、疑問が起きたりした時は、ただちに服用をやめ、医師に相談するのがよい。また、体の大きい英国の成人には適量であっても、小柄の日本人には強すぎるということもあるので、服用量についても気をつけること。

6. 病気の用語 (日英対訳)

Avian Flu／ Bird Flu	鳥インフルエンザ
Abscess	できもの(体内)
acute pain	刺さるような痛み
athlete's foot	水虫
blister	水ぶくれ
blood pressure	血圧
boil	できもの(皮膚)
bowel movement	便通

M.R.S.A. Superbug	大病原菌
measles	はしか
medication	処方薬
meningitis	髄膜炎
migraine	偏頭痛
obesity	肥満
occasional pain	時々起る痛み
pain	痛み

bruise	打傷
burn	やけど
burning pain	焼けるような痛み
chesty cough	痰を含む咳
chill	悪寒
concussion	脳しんとう
constant pain	常に存在する痛み
constipation	便秘
Convulsion	けいれん
cough	咳
denture	入歯
diarrhea	下痢
diphtheria	ジフテリア
dislocate	脱臼
Dizziness	めまい
drip infusion	点滴
dry cough	空咳
dull pain	鈍痛
Dyslexia	難読症
eczema	湿しん
Fatigue	疲労
flu	インフルエンザ
food poisoning	食中毒
fracture	骨折
gingivitis	歯肉炎
go septic	化膿する
graze	すり傷
have a splinter	とげがささる
have a temperature	熱がある
heart burn	胸やけ
hiccup	しゃっくり

pain-killer	鎮痛剤
palpitation	動悸
period, menses	月経
phlegm	痰
piles	痔
pneumonia	肺炎
poliomyelitis	ポリオ
prescription	処方箋
pus	うみ
rash	発疹
ringing ears	耳鳴り
rubella / German measles	風疹
sanitary napkins	生理用品
scaling	歯石を取る
severe pain	激痛
shortness of breath	息切れ
sleeping pill	睡眠薬
sore throat	咽喉痛
specialist/consultant	専門医
spot	ニキビ吹き出物
sprain	捻挫ねんざ
stomach discomfort	胃の不快感
stomach ulcer	胃潰瘍
stuffy nose	鼻づまり
sun stroke	日射病
surgery	医者の治療室
swelling	腫れ
Swine Flu (Influenza)	新型(豚)インフルエンザ
temperature	体温
tetanus	破傷風

hot flushes	のぼせ
hypochondria	病気恐怖症
indigestion	消化不良
infectious disease	感染症・伝染病
Hemorrhage	内出血
loss of appetite	食欲不振

theatre	病院の手術室
thrombosis	血栓症
tonsillitis	扁桃炎
toothache	歯痛
transfusion	輸血
tuberculosis	結核
urination	排尿
vomiting	嘔吐
whooping cough	百日咳

一口メモ Samaritans (サマリタンズ) <https://www.samaritans.org/> (英語)

悩み事や心配事のある方の話に耳を傾けるのが、1953年に創設されたボランティア団体のサマリタンズ。宗教などとは一切関係なく、内容については秘密を厳守している。サマリタンズの活動に触発され、日本では1971年に”いのちの電話”が始まった。

ただし英国内では英語サービスのみ。

携帯電話からの電話(英語) 116 123 ラインは24時間オープン

Email: jo@samaritans.org

日本語での相談が必要な場合は、世界各地に支部を持つ自殺防止のボランティア団体”Befrienders Worldwide”の日本支部に連絡してみるのも一つの手だてかもしれない。

www.befrienders.org/japanese