

痛みの表現語：マギル痛み質問表 (McGill Pain Questionnaire, MPQ) の痛み表現語の日本語訳

McGill pain questionnaire (MPQ) は、Melzack が 1975 年に痛みを評価するための質問表とし発表し、現在いろいろな国の言葉に翻訳され使用されている。MPQ は 20 の群 (表 1) に分けられ、それぞれの群に同じ性質の言葉が程度の軽いものから順に並べられ、それぞれの言葉に点数がつけられている。この 20 の群は痛みの感覚的な言葉を含んだクラス (1~10 群)、感情 (情動) 的な言葉を含んだクラス (11~15 群)、全体の主観的な痛みの強さを示すクラス (16 群) といろいろな性質の言葉を含むクラス (17~20 群) の 4 つに大別されている。患者は質問表の自分の痛みを表現している言葉を選ぶ。痛みの強さは 20 の群の合計および全体の痛みの強さを示す項目 (16 群) で知ることができる。また、痛みの感覚、感情面の評価を個別にできる。

この調査表に挙げられている言葉は痛みの評価に大切なばかりでなく、英語圏で使用される痛みを表現する一般的な言葉であり、その意味するところをできるだけ正しく理解することが大切である。今回、この用語集に、“標準 痛みの用語集” (日本疼痛学会、日本ペインクリニック学会編、南江堂、1999 年) の付録 (著者：熊澤孝郎、波多野敬) に掲載されている訳の表を著者および出版社の許可を得て掲載した (表 2)。著者らはその中で“痛みの表現が多数取り入れられている McGill Pain Questionnaire をベースに、それらの和訳語について既に発表されている 3 論文を検討した。いずれの論文もそれぞれに工夫されているが、言葉のニュアンスを含めて再検討し、新たに和訳語と説明を作成した。その結果をアンケート回答形式にして、バイリンガルの医師、大学英語教員、研究者などの 10 名に依頼し、得られた回答を総合的に検討して

付録 18

採録訳語を作成した。”と英語の主観的な痛みを表現する言葉を和訳する苦労を述べている。この表（表2）には熊澤らの作成した和訳およびその説明とそれまでに発表されている3編の論文の訳が掲載されている。

引用文献

- 1) 「Melzack R: The MacGill Pain Questionnaire: Major properties and scoring methods. Pain 1: 277-299, 1975」より引用。
- 2) 「熊澤孝郎, 波多野敬: 標準痛みの用語集(日本疼痛学会, 日本ペインクリニック学会編), p.252-262, 1999, 南江堂」より転載。
- 3) 「佐藤愛子ほか: 痛みの話, 日本文化科学社, 東京, 1991」より引用。
- 4) 「中村嘉男監訳, ほか共訳: メルザック, ウォール著: 痛みへの挑戦, 誠信書房, 東京, 1986」より引用。
- 5) 「橋口英俊, 大西文行訳: 痛みのパズル, 誠信書房, 東京, 1984」より引用。

付録 19

表 1 : MPQの痛み表現語リスト¹⁾

数字は群を表わす

1 flickering quivering pulsing throbbing beating pounding	2 jumping flashing shooting	3 pricking boring drilling stabbing lancinating	4 sharp cutting lacerating
5 pinching pressing gnawing cramping crushing	6 tugging pulling wrenching	7 hot burning scalding searing	8 tingling itchy smarting stinging
9 dull sore hurting aching heavy	10 tender taut rasping splitting	11 tiring exhausting	12 sickening suffocating
13 fearful frightful terrifying	14 punishing gruelling cruel vicious killing	15 wretched blinding	16 annoying troublesome miserable intense unbearable
17 spreading radiating penetrating piercing	18 tight numb drawing squeezing tearing	19 cool cold freezing	20 nagging nauseating agonizing dreadful torturing

1) 「Melzack R : The MacGill Pain Questionnaire : Major properties and scoring methods. Pain 1 : 277-299, 1975」より引用。

付録 20

表 2 痛みの表現語²⁾

群	順	MPQの語 ¹⁾	和 訳	説 明
	1	flickering	ちらちらする	光が不安定に明滅するような感じ。
	1	quivering	ぶるぶる 震えるような	揺れる感じを伴った小刻みな震え感。
	1	pulsing	ずきずきする	脈打つような感じ (連続感を強調)。
	1	throbbing	ずきんずきんする	pulsingより強い感じ (連続感を強調)。
	1	beating	どきんどきんする	throbbingより 1 回のbeatによるimpactを強調。
	1	pounding	がんがんする	beatingよりさらに強く連打される感じ。
2	1	jumping	びくっとする	びっくりして跳び上がるような感じ。
	2	flashing	ぴかっとする	一瞬の閃光の強さを強調 (ただしそれが続く感もある)。歯がしみた時に使われることがある。
	2	shooting	ビーンと走るような	撃たれた時の衝撃の強さとその痛みの移動 (短距離でも) を強調。背部痛などの時に使われることがある。 [例: shooting pain in the back]
3	1	pricking	ちくりとする	針でつつかれた感じ。
	3	boring	千枚通しで押し込まれるような	vibrationを含まない感じ。drillingよりも大きい穴の感じの時もある。
	3	drilling	ドリルでもみ込まれるような	vibrationを感じさせるような印象もあり、かなりの深さもある。
	3	stabbing	刃物で突き刺されるような	sharpな感じと 2 インチ以上の深さを感じる。
	3	lancinating	槍で突き抜かれるような	貫通した感じを強調。一般的にはあまり使われない言葉。

付録 21

佐藤ほか ³⁾	中村ほか ⁴⁾	橋口ほか ⁵⁾
チクチク	点滅するような	ちらちらする
ビリビリ	振動するような	ふるふるする
ビリビリ	脈を打つような	ずきずきする
ズキズキ	どきどきするような	ずきんずきんする
ズキンズキン	ばたばたするような	どきどきする
ガンガン	どしんどしんとする ような	どきんどきんする
ピクッとする	跳び上がるような	ピクッとする
ジーンと感じる	ぴかっと光るような	ピリッとする
ビーンと痛みが走る	撃たれたような	刺すような
針で突くような	突くような	ちくりとする
千枚通しで押すよう な	削るような	刺すような
錐でもみ込むような	錐で刺すような	刺すような
刃物で刺すような	(刺すような)	突くような
槍で突き通すような	引き裂くような	突き刺すような

付録 22

群	順	MPQの語 ²⁾	和 訳	説 明
4	1	sharp	鋭い	
4	2	cutting	切り裂かれるような	
4	3	lacerating	引き裂かれるような	cuttingよりも裂かれる点を強調. 幅・深さの程度がより大きい
5	1	pinching	つねられたような	ある2つの面から圧迫される感じ.
5	2	pressing	圧迫されるような	方向としては一方向も可. pinchingよりその面積がやや広いし, 圧力もやや大きい感じ.
5	3	gnawing	かじり続けられるような	1回だけ咬まれるのではなく, ガリガリとしつこく責めさいなまれる感じ. [例: gnawing toothache]
5	4	cramping	ひきつるような	痙攣するような感じのややsharpでacuteな感じ. 強い腹痛の時などに使われる.
5	5	crushing	押しつぶされるような	つぶれる感じも含まれて, かなりの強さが感じられる.
6	1	tugging	ぐいっと引っ張られるような	pullingよりやや強い感じ.
6	2	pulling	引っ張られるような	
6	3	wrenching	ねじ切られるような	ねじるようにより強く引きちぎる感じ. [例: wrenching gut ache]
7	1	hot	熱い	
7	2	burning	灼けるような	火にさわってやけどする感じ.
7	3	scalding	やけどしたような	熱湯, 蒸気などの熱でやけどする感じ, こげる感じはない.
7	4	searing	こげるような	表面が焼けこげる時の焼きこがされる感じ.

付録23

佐藤ほか ³⁾	中村ほか ⁴⁾	橋口ほか ⁵⁾
スパッと切るような	鋭い	鋭い
切り裂くような	切るような	切るような
(ズタズタに)切りきざむような	引き裂くような	切り裂くような
はさむような	つねるような	つまむような
しめるような	圧迫するような	押すような
かみつかれるような	噛むような	さいなむような
しめるような	痙攣するような	締めつけるような
押しつぶされるような	砕くような	押しつぶすような
ひっぱられるような	ぐいと引っ張るような	引くような
ひきぬかれそうな	引っ張るような	引っ張るような
ひきちぎられそうな	捻じるような	ねじるような
熱い	熱い	熱い
灼けるような	焼けるような	焼けるような
やけどするような	やけどしそうな	やけどするような
灼きこがされるような	こげるような	焼きごてを当てられたような

付録24

群	順	MPQの語 ²⁾	和 訳	説 明
8	1	tingling	ひりひりする	表面的にひりひりする感じ。
8	2	itchy	むずがゆい	
8	3	smarting	ずきっとする	表面的なずきずきした刺激がある感じ。ドアに指を挟んだ時などに起こる一過性の痛みを使うことがある。
8	4	stinging	蜂に刺されたような	毒針で刺されたような苦痛感。
9	1	dull	じわっとした	鈍い痛み。
9	2	sore	はれたような	傷ついて炎症などがあり、触れると痛い感じのあるところに使われる。(筋肉痛、のどの腫れた痛みなど) [例: sore throat; sore arm; sore back]
9	3	hurting	傷のついたような	けがをして傷ついた感じ。
9	4	aching	うずくような	ache: 一般語のpainに対して、しばしば長く鈍い痛みをさす。
9	5	heavy	重苦しい	とても強く、激しい痛み。
10	1	tender	さわられると痛い	soreとは違って、腫れたり、ただれたりしていない。敏感になっている感じ。
10	2	taut	つっぱった	緊張して痛い感じ。
10	3	rasping	いらいらする	ぎしぎしと耳ざわりな音がする感じ。
10	4	splitting	割れるような	割れるような激しい感じ。頭痛の時などに使われる。 [例: splitting headache]
11	1	tiring	うんざりした	めんどろで骨の折れる感じ。
11	2	exhausting	げんなりした	tiringよりさらに強い。

付録 25

佐藤ほか ³⁾	中村ほか ⁴⁾	橋口ほか ⁵⁾
ヒリヒリ	ひりひりする	むずむずする
むずむず	かゆい	ちくちくする
バーンと打たれるよ うな	ずきずきする	ひりひりする
ずきずき	びりびりする	ずきずきする
鈍い	鈍い	鈍い
はれたような	気にさわる	うずく
傷のついたような	不快な	苦痛な
うずくような	うずく	非常に苦痛な
重苦しい	重苦しい	激しく苦痛な
さわられるといたい	気になる	触れると痛い
ほてるような (陽や けた時のような)	緊張した	ビリッと痛い
きしるような	いらいらする	きりきり痛い
割れるような	激しい	割れるように痛い
つかれる	うんざりする	疲れさせる
つかれはてる	疲れ切るような	疲れ果てた

付録 26

群	順	MPQの語 ²⁾	和 訳	説 明
12	1	sickening	吐き気のする	嫌な気持ちで吐き気をもよおすような感じ。
12	2	suffocating	息苦しい	
13	1	fearful	こわいような	[例：fearful headache (ひどい頭痛)]
13	2	frightful	すさまじい	fearful→frightful→terrifying (No. 13はいずれも痛みの強さを恐怖心に置換した表現。日本人はあまりこのような表現をしないという意見がある)
13	3	terrifying	ぞっとするよ うな	
14	1	punishing	いためつけら れるような	punishing→gruelling→cruel→ vicious→killing (No. 14はいずれも痛みの強さを被害者としてとらえた表現)
14	2	grueling	苛酷な	
14	3	cruel	残酷な	
14	4	vicious	残忍な	サディスティックな感じ。
14	5	killing	死ぬほどつらい	
15	1	wretched	ひどく惨めな	[例：wretched headache (不快な頭痛)]
15	2	blinding	わけのわからない	目のくらむような、わけのわからない感じ。
16	1	annoying	いらいらさせる	
16	2	troublesome	やっかいな	
16	3	miserable	情けない	
16	4	intense	激しい	
16	5	unbearable	耐えられないよ うな	

付録 27

佐藤ほか ³⁾	中村ほか ⁴⁾	橋口ほか ⁵⁾
気分が悪くなる	むかむかする	吐き気を催させる
息苦しいような	息苦しくなるような	息苦しくさせる
おののくような	びくびくする	びくびくする
ギョッとする	恐ろしい	こわい
足のすくむような	おどかすような	ぞっとする
こりこりする	いためつけるような	罰を受けているような
さいなむような	苛酷な	厳罰を受けているような
むごたらしい	残酷な	残酷な
残忍な	暴力的	残忍な
殺されそうな	致命的	人を殺すほどの
ひどく不快な	悲惨な	惨めな
目のくらむような	わけのわからない	圧倒的な
うるさい	わずらわしい	いらいらさせる
わずらわしい	厄介な	厄介な
なさない	みじめな	ひどく不快な
激しい	強烈な	強烈な
耐え難い	耐え難い	耐えられない

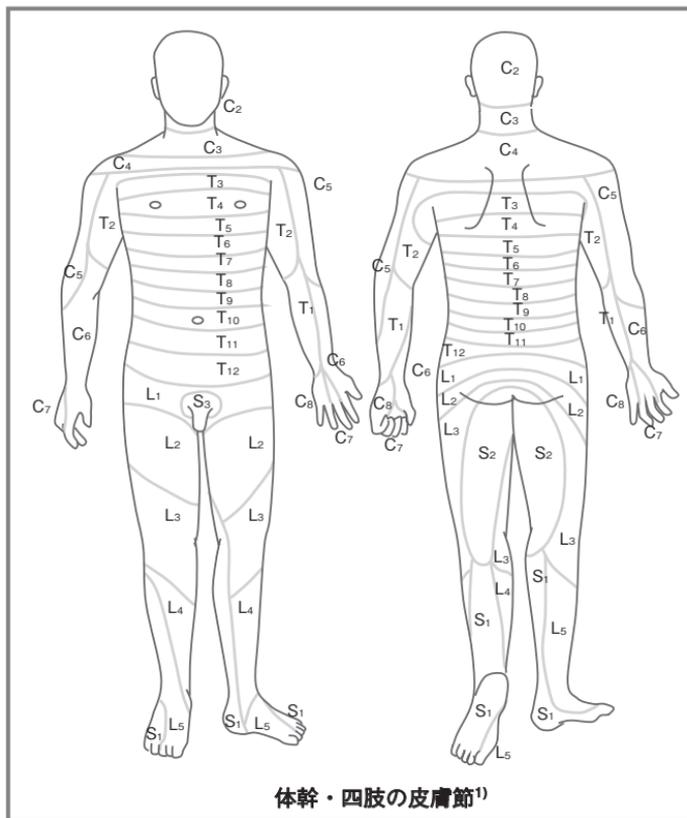
付録 28

群	順	MPQの語 ²⁾	和 訳	説 明
17	1	spreading	ひろがっていく (幅)	液体が拡がっていくような感じ。
17	2	radiating	ひろがっていく (線)	光線を放たれて遠くまで伝わる 感じ。
17	3	penetra- ting	貫くような	内部へ貫くような鋭い痛みの方 向を強調。
17	4	piercing	突き通すような	penetrating同様、貫通する痛みだ が、痛みの性質がややsharpな感じ。
18	1	tight	きゅうくつな	引き締まって窮屈な感じ。
18	2	numb	しびれたような	感覚を失ったような感じ。
18	3	drawing	引きよせられ るような	pullingと違って、滑らかに滑るよう に易々というニュアンスがある。
18	4	squeezing	しぼられるよ うな	圧搾して潰されるような感じ。
18	5	tearing	ひきちぎられ るような	
19	1	cool	ひんやりした	cool→cold→freezing
19	2	cold	冷たい	
19	3	freezing	凍るような	
20	1	nagging	しつこい	絶えず苦しめられる感じ。 [例：nagging headache (しつ こい頭痛)]
20	2	nauseating	むかつくような	
20	3	agonizing	苦しみもたえる ような	苦痛を与えられる感じ。
20	4	dreadful	ひどく恐ろしい	
20	5	torturing	拷問にかけら れているような	激しく苦しめられる感じ。

付録 29

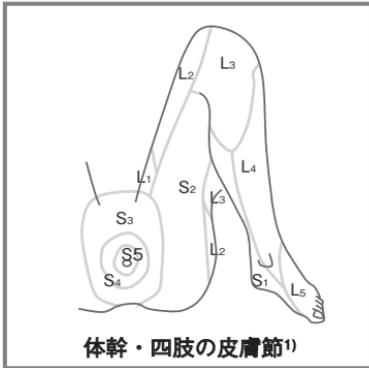
佐藤ほか ³⁾	中村ほか ⁴⁾	橋口ほか ⁵⁾
じわっとにじむよう な	伝導的	
ひろがるよう な	放散的	
しみこむよう な	穿孔的	
つきさすよう な	貫通的	
きゅうくつな	しめつけるよう な	
しびれたよう な	しびれたよう な	
ひきしめられるよう な	引っ張るよう な	
しめつぶされるよう な	押しつぶされるよう な	
引きさかれるよう な	引きちぎるよう な	
ひややかな 冷たい 凍るよう な	涼しい 冷たい 凍るよう な	
しつこい	なかなか消えない	
むかつくよう な もだえるよう な	吐き気を起こさせる ひどく苦しめる	
おそるべき 拷問のよう な	うんざりする 痛めつける	

脊髄神経の皮膚節（デルマトーム）





顔面・頭頸部の皮膚節²⁾



体幹・四肢の皮膚節¹⁾

- 1) 大瀬戸清茂・編：ペインクリニック診断・治療ガイドー痛みからの解放とその応用ー第4版，日本医事新報社，東京，2009，14から引用改変。
- 2) 若杉文吉：顔面痛の診断と治療：総論，ペインクリニック 2：111-116，1981から引用改変。
(いずれも若杉文吉の原因による)