



Yoko Watanabe
Morijiro Shibayama
Mark Caprio

Life and Health Care

三修社

はしがき

本来、専門英語教育 (English for Specific Purposes) というのは専門分野の知識、技術修得を目指しながら英語を学ぶ教育です。本テキストは将来医療に携わる学生を対象にしていますが、一般教養として健康に関する基礎的な話題を集めましたので医療系以外の学生の英語学習にも役立つように書かれています。

全体の構成は Dialogue, Reading, Comprehension, Further Study, Vocabulary と5つのセクションに分れています。Dialogue 中の()内にはテープをヒントに文脈にそった適語を入れます。内容は各課のテーマを扱っていますから Reading を学習する前のイメージトレーニングになると思います。Reading の内容は医療・健康・科学に関する話題を扱っています。できる限り最新の情報を集めました。ご存じのように医療技術は日進月歩ですから多少古くなってしまった話題もあるかもしれません。しかし基本的な内容の重要性は変わらないと思います。本テキストが少しでも多くの人の英語学習に役立つ事を著者一同願って止みません。

最後になりましたが、本テキストは医学・看護学・生化学・物理学など内容が多岐に渡るため群馬県立医療短期大学の同僚の諸先生方や司書の方々に多くの協力を頂きました。特に医学の分野では林陸郎先生に、内容についての助言指導を頂きました。ここに深く感謝致します。又、テキストの教材収集、原案の段階で英国レディング大学応用言語学部の Pauline Robinson 先生からも多くのご指導を頂きました。多くの人の協力を得て本テキストが完成しました事、改めてお礼申し上げます。

1997年 春

著者一同

追記：2001年3月1日に「保健婦助産婦看護婦法の一部を改正する法律」が施行され、医療従事者の職業名が一部変更になりました。これに伴い、本書では日本語部分の表記変更を行ないましたが、対応する英語の表記に関しましては、未だ代替語が確立していないことを踏まえ、従来通りの表記になっております。ご了承くださいませ。

2002年春 三修社編集部

CONTENTS

- CHAPTER 1 スポーツで健康な暮らし・7
 - CHAPTER 2 栄養は健康の鍵・11
 - CHAPTER 3 現代はストレス時代?!・15
 - CHAPTER 4 エイズ撲滅!・19
 - CHAPTER 5 間接喫煙は有害!・23
 - CHAPTER 6 親になるのは怖い?!・27
 - CHAPTER 7 病気の子供達・31
 - CHAPTER 8 在宅看護・35
 - CHAPTER 9 奇跡の光, エックス線・39
 - CHAPTER 10 ハイテク医療と生活の質・43
 - CHAPTER 11 病院の発達・47
 - CHAPTER 12 近代看護の創設者, ナイチンゲール・51
 - CHAPTER 13 看護師は患者の代弁者・55
 - CHAPTER 14 老人ホームの老人達・59
 - CHAPTER 15 コミュニケーションは良い人間関係から・63
 - CHAPTER 16 薬物と薬・67
 - CHAPTER 17 現代医療か代替医療か・71
 - CHAPTER 18 リハビリで健康を・75
 - CHAPTER 19 遺伝子治療・79
 - CHAPTER 20 安楽死と医学の倫理・83
-

CHAPTER 1

スポーツで健康な暮らし

— Healthy Life through Physical Exercise —

活発な新陳代謝は身体の血行を良くし、体のエンジンである心臓を強くします。毎日の適度な運動がこの新陳代謝を促進させます。まず、体を動かすことが健康の第一歩なのです。



■ Dialogue ■

テープをきいて () に適語を入れ、会話を練習しましょう。

Mike: Judy, where are you going? The elevator is over here.

Judy: We're only going to the fifth floor. Let's take the stairs and get some exercise.

M: Walk up () floors? Are you kidding me?

J: I see that bulge around your waist. You haven't been doing enough exercise.

M: Ever since you stopped smoking, you've been on this health craze.

J: To live a healthy life we should exercise to keep an ideal weight and our () pumping.

M: You're always right.

J: So let's start climbing.

■ Reading ■

How much exercise do you do every day? Most people do more than they think, yet, less than they should on a daily basis. Some people make exercise a ritual by planning it into their daily schedule. Even though you may not lift weights or
5 attend an aerobics class, you are able to do some exercise throughout your normal daily routine. Walking, for example, is a healthy and simple form of exercise that can be increased quite easily with minimal effort.

Why is exercise important? One reason is that it stimulates
10 the cardiovascular system. This system serves as a unit to provide the whole body with a continuous stream of nutrients and oxygen through the blood flow. Another reason is that exercise is also an effective way to keep one's body weight down. A heavier body forces the cardiovascular system to work
15 harder. Lack of exercise decelerates overall organ metabolism increasing the risk of coronary heart diseases. Finally, steady but moderate physical activity not only allows us to live a healthier life, but a longer one as well.

Caution, however, must be taken before beginning an exer-
20 cise program. It is important to get a complete physical examination before starting a program to determine your exercise capacity. Based on this examination you can decide on the mode, frequency, duration, and intensity of your exercise program. One must not forget that overworking the body can be
25 as harmful as underworking it.

● NOTES: **lift weights** 「(ボディビルなどの)重量挙げをする」 **cardiovascular system** 「心血管系, 循環系」 **blood flow** 「血流」 **organ metabolism** 「身体の新陳代謝」 **coronary heart diseases** 「心疾患」 **exercise capacity** 「運動能力」 **mode** 「方法(運動の種類)」 **duration** 「運動時間の長さ」 **intensity** 「強度」

■ Comprehension ■

A. 本文を読み、正しければ T, 誤っていれば F をいれましょう。

1. People generally do enough daily exercise to keep healthy. ()
2. Running is the easiest way to get exercise. ()
3. The cardiovascular system is important as it circulates blood throughout the body. ()
4. If a person is too heavy, the cardiovascular system cannot work properly. ()

B. 次に当てはまる語句を文中から探して書きましょう。

1. An exercise intended to increase oxygen consumption and strengthen the lungs and cardiovascular system is called _____.
2. The result of a condition that provokes, damages, and reduces the efficiency of the heart muscles is called _____.
3. The sum of all the chemical and physical changes that take place within the body enabling its continued growth, its function, and its energy production is _____.
4. A person's potential capacity for exercise is called _____.

■ Further Study ■

一週間でどんな運動をしたか自己点検しましょう。()内はその他の球技名(volleyball, tennis)や活動(dancing, swimming)を入れましょう。

mode	frequency	duration	intensity
climbing up stairs	every day	10 minutes	low
running (jogging)			
walking			
riding a bicycle			
doing sit-ups			
doing push-ups			
weight lifting			
()			

*Intensity of exercise should be a little higher than for one's normal capacity.

■ Vocabulary ■

循環器系と運動に関する言葉です。下から対応する英語を選びましょう。

- 1 () 冠状動脈 2 () 静脈 3 () 心拍数 4 () 血管
 5 () 発汗 6 () 疲労 7 () 毛細血管 8 () 大動脈
 9 () 大静脈 10 () 準備運動 11 () 心臓 12 () 橈骨動脈
 13 () 呼吸 14 () 筋肉 15 () 頸動脈

- a) heart b) blood vessel c) perspiration d) fatigue
 e) aorta f) vena cava g) capillary h) muscle
 i) warm-up j) heart rate k) coronary artery l) vein
 m) carotid artery n) radial artery o) breathing