Unit1

人間の体は循環器系、呼吸器系、神経系、消化器系、内分泌系、泌尿器系、感覚器系、生殖器系、筋骨格系などの臓器系からなる。それぞれの系が目的達成に向けられており、それぞれのパーツの合計以上の物だ。全ての系は常に変化しており、一部分のどのような変化も全体に影響する。

全ての人々は生きるために満たされるべき基本的な人間的欲求を共有している。医療従事者はそれぞれの患者の欲求を識別し、彼、または彼女にその欲求を満たすための能力があるかどうか査定し、この情報に基づいて彼らの欲求を満たすのに必要なケアを計画する。

有名な心理学者であるマズロウは人間の欲求を階層的な順序で分類した：(1)生理的欲求；(2)安全と安心；(3)帰属と愛の感覚；(4)尊敬と自尊心；(5)自己実現　だ。低い段階の欲求は常に維持され、高い段階の欲求は精神的健康に関連している。欲求の階層に基づき、医療従事者は患者の強さ、限界、健康の欲求を査定することができる。人の欲求は文化や社会的要因、個人の価値観や健康状態に影響される。

医療従事者は患者が自己概念、人物が持っているその人物自身の精神的な像、を高めるのを助け、困難に対処できるようにする。

どのような変化もストレスを生み出し、自尊心を減らし、否定的な身体像を作り得る。例えば、ある女性が子宮がんのために子宮摘出手術を行った際、彼女は女性らしさや完全性の喪失に苦しむかもしれない。そのようなネガティブな身体像は不都合な健康上の結果につながり得る。

医療従事者は、アイコンタクトを避ける、だらしがない様子、頻繁に泣く、過剰な依存など、不穏な自己概念を示唆するような患者の行動を見つける必要がある。

患者が肯定的な自己概念を得るために支える方法の一つに、例えば、十分な栄養、プレッシャー下の生産性、患者の能力の範囲内での規則正しい運動、音楽セラピーのようなストレスを減らす活動をするなど、ストレスに適応する方法を学ぶサポートをするということがある。

ポジティブな自己概念を促進するもう一つの方法は、患者が、素敵な笑顔であるとか、ユーモアのセンスが良いだとか、強い価値観、趣味、仕事での楽しさ、応援してくれる人との繋がり等の個々の強みを認識することだ。医療従事者たちはこれらのストレスの対処や問題を解決する過程に使うよう患者に促す、これらの強さを指摘することができる。

Note：

help－to～＝―が～するのを手伝う

Comprehension

患者と看護師の会話表現

ア.1　イ.3　ウ.2　エ.1　オ.34　カ.1　キ234　ク.45

Unit2

人の消化器系は、口、食道、胃、腸、直腸、肛門を含む、消化管と呼ばれる空の臓器が複雑につながったものだ。消化器系は、その両端が外部の環境に開かれているため、他の内在する臓器とは異なり、無菌ではない。更に、膵臓、肝臓、胆嚢が重要な補助的臓器として消化器系に含まれる。系の主な機能は、食物と飲み物を体がそれを用い細胞を作り、細胞に栄養を与え、また、エネルギーを供給できるよう、最も小さなパーツに分解することである。その過程は食物や不要物の輸送、消化、吸収、最終的な不要物の排泄だ。消化器系は、また、体液と電解質のバランスを保ち、体の栄養素を分配する。

最初に働く消化腺は口内の唾液腺だ。この腺で生産される唾液は食物中のでんぷんをより小さな分子に分解する酵素を含んでいる。酵素とは体内の化学反応を促進する物質だ。次に働く消化腺は胃内膜にある。それらは胃酸と蛋白質を消化する酵素を作り出す。厚い粘膜の層が胃の内膜の内側を覆い、酸性の消化液が胃自体の組織を溶かすことを防いでいる。胃が食物と消化液の混合物、縻粥を小腸に送りきると、膵臓が炭水化物、脂質、たんぱく質を分解する様々な酵素を含む液体を生産する。この過程において活性である他の酵素は小腸の壁からきている。次の段階では、肝臓がまだ別の消化液、胆汁を作る。それは食事と食事の間に胆嚢に蓄えられる。食事のときに、それは胆嚢の外に絞りだされ、胆管を通して、食物中の脂肪と混ざるために、腸に送られる。胆汁酸は脂肪を腸内の水分を含む内容物に溶解し、それらは膵臓と小腸内膜からの酵素に消化される。

その後、水やミネラルだけではなく、大抵の分解された食物の分子は小腸の内膜を通して吸収される。完全に消化しきれないものは大腸に押しやられ、水やミネラルを取り除かれ、残った不要な物体は最終的に便通を通して糞便として肛門から排出される。

Note：

keep～from…＝～が…しないようにする

wide array of＝様々な

Comprehension

1.F 2.T 3.F

Useful expressions

患者と看護師の会話表現

1.c 2.e 3.d 4.a 5.b

Unit7

私たちの骨は生きている。私たちはそのように考えないかもしれないが、強く、使える状態であり続けるために、私たちの骨は絶えず変化している。しかし、あなたが年をとるにつれ、あなたの骨が弱く、もろく、より折れやすくなる時、ますます骨粗鬆症のリスクが高まるかもしれない。また、1度折れれば治るのに時間がかかる。現在の概算では、米国ではおよそ1000万人が骨粗鬆症であり、3400万人以上は低骨量状態にあり、骨粗鬆症のリスクを高めている。不運なことに、女性、特にコーカソイドとアジアの女性は、より骨粗鬆症やそれに関連する骨折にかかりやすい。年をとればとるほど、骨粗鬆症は一般的になる。低体重もリスクを増大させ得る。研究者たちは人々に、50代になるずっと前から、骨折を防ぐために医師と相談することを勧める。50代の女性の2人に1人、男性の4人に1人が骨粗鬆症により骨折している。

米国国立研究所により資金提供された研究によると、子供の時期が骨組織を作るのに最も適している。ほとんどの骨は、女子では18歳、男子では20歳までに作られる。カルシウムとビタミンDの豊富なバランスの良い食事で始めなさい。

我々の骨の多くは、堅いたんぱく質の枠組みでできている。カルシウム、ミネラルの一つであるが、は骨に強度を与え、枠組みを堅くする。ビタミンDは腸のカルシウムの吸収を助ける。カルシウムは多くの食品に含まれるが、最も一般的な供給源は牛乳や他の乳製品だ。あなたの体は日向にいる時、皮膚の中でビタミンDを生成する。日光から必要なビタミンDを全て得られる人もいるが、ビタミンD の錠剤を必要とする人たちもいる。

身体活動も骨を作るのにも重要だ。骨は仕事をすればするほど強くなる。“十分な証拠があります”と、NIHの整形外科の研究者であるジョアン・マックゴーワンは言う。“子供の時に縄跳びやバスケットボール、走るなどの運動をすることで、最も良い骨格が作られます。最近の、学校で体育がなくなるだとか、鬼ごっこの代わりにコンピューターゲームで遊ぶだとか、という傾向は、骨の健康にとって深刻な脅威かもしれません。”

しかし、あなたが何歳であっても、“骨の健康の増進に遅すぎることはありません。”とマックゴーワン医師は言う。ウォーキングのような負荷のある運動を増やしたり、カルシウムとビタミンDに富んだ食品を選びなさい。

Note：

the 比較級 , the 比較級～：～すればするほど～だ　　no matter what：何が…だとしても

be liable to：～しそうな

give ○ ×：×に○をうつす(リスニングで出てきた表現だと思われますが、使えそうなので)

P39 Comprehension：

1. People who have low weight, women(especially Caucasian and Asian women), and aged people are.

2. Because osteoporosis is more common as you get older.

3. They are Calcium and vitamin D .

4. They are milk and other dairy products.

P41

2. 1)b 2)a 3)d 4)c

Unit8

食物アレルギーは、アメリカで毎年約3万人の重篤なアレルギー症状と、150人の死亡の原因になっている。それらは成人の4％近くと4歳以下の子供の約7％に影響を与えている。食物アレルギーは免疫系が食品に対し、異常な反応を示すことで起こる。通常、免疫系は有害な生物を撃退することで細菌や病気から体を守っている。免疫系が間違って無害な物質を攻撃すると、生命を脅かしすらするような深刻なアレルギー症状を引き起こすこともある。

食物アレルギーの症状は、咳、口内のチクチクする痛み、じんましんやかゆみのような皮膚の反応、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢などが起こり得る。何者かにアレルギー反応を引き起こす物質であるアレルゲンを含みうる食品は、魚、エビやザリガニ、ロブスターやカニといった甲殻類だ。アレルゲンは卵、牛乳、ピーナッツ、胡桃の様な木の実にも見つかるかもしれない。

調査によると、ある人の家系の数人にアレルギーがあると、その患者の食物アレルギーになる可能性が高くなる。実際、ある食物に対し先天的なアレルギーを持つ子供もいれば、時間の経過とともに食物アレルギーになる子供達もいる。

皮膚検査は花粉症のようなアレルギーに対し最も一般的な検査だが、食物アレルギーを持つ人々は皮膚検査に対し、深刻な反応を起こす場合がある。国立アレルギー研究所のアレルギー部門の責任者であるダニエル・ロットローゼン医師によると、常に正確という訳ではないが、血液検査は食物アレルギーを持つ人々にとって、より安全な方法であるという。

多くの可能性を持った治療法が研究中だが、一部のアレルギーに対する治療法で確立された1つの方法として、免疫療法と呼ばれるものがある。患者がアレルギーを持つ物質を微量に皮下に注射する。これらの注射を長期間続けることによって、アレルゲンへの体制を増やすことができる。しかし、食物アレルギーに対してはこの方法は危険になり得る。科学者たちは現在、体内へ入れる物質そのものや、体内への導入方法を改善するなどして、免疫療法をより安全にするため、様々なテストを行っている。食物アレルギーの唯一の安全な処置は、特定の食品を避けることだ。

Note：

give a shot：注射する(shot=注射)

P45

Comprehension

1. It protects the body from germs and diseases by fighting off harmful organisms.
2. They are coughing, tingling in the mouth, skin reaction like hives and itching, nausea, vomiting, stomach pain or diarrhea.

4. Skin tests and blood tests are.

5.　It involves giving shots under the skin with tiny quantities of extract from the things a patient is allergic to.

P47

患者と看護師の会話表現

1.d 2.b 3.c 4.a