

A Shorter Course in



---

# GOOD HEALTH

---

5分間

健康・医療・看護

---

Yukio Seya Tsukimaro Nishimura Jun Nakayama

---



N A N ' U N - D O

カセット・テープで予習，復習を。

〈ヒアリングの力を飛躍的に伸ばすことができます〉

本書には，自宅での予習復習用のカセット・テープが付属・別売されています。ぜひ，ご利用ください。(全1巻)

カセット・テープの収録箇所は，各 Chapter の  
英文テキスト・他。

## 本書の構成と使い方

本書は、主として我々現代人の心身の健康にまつわる up-to-date で一般的な問題を比較的平易な英語で論じた 42 の文章で構成され、更に、それに付随した応用問題とで編集しました。従って、医学、薬学、保健衛生学、看護学系の学生はもとより、文科系一般の学生諸君にとっても興味ある英語教材として利用できるものと思います。

英語を習得するには、「読む」、「書く」、「聞く」、「話す」の 4 技能の運用能力を一樣に養うことが大切なのは言うまでもありません。本書では特にこれらの点に留意して、できる限り総合教材としても利用できるよう工夫しました。

先ず、Notes を参考にしてテキストを注意深く読み、内容を正確に理解するように努めてください。それを踏まえて、exercises では本文中の基本的な語句、イディオム、構文等を応用した数種の作文問題、ヒアリングの訓練を反復練習することによって、自分の意志を相手に直接伝える communication の能力を同時に培うよう心掛けてください。

最後に、このテキストの上梓にあたり、惜しめない助言と協力をいただいた南雲堂学事部の橋本勇氏に心より感謝の意を表します。

編著者

## CONTENTS

1. Smoking Danger 喫煙の危険 .....	6
2. Healthy Vitamin C ビタミンCと健康 .....	7
3. The Mystery of Vitamin C ビタミンCの神秘 .....	8
4. Safer Inhospital Environment 安全な病院内環境 .....	9
5. Towards 2000 : the WHO Targets 西暦 2000 年, WHO の目標 .....	10
6. Dental Hygienists 歯科衛生士の役割 .....	11
7. Amino Acids 未来の予防薬, アミノ酸 .....	12
8. The Pros and Cons of Abortion 人工中絶の賛否 .....	13
9. The Effect of Laughter 笑いの効用 .....	14
10. How to Enjoy Drinking 酒の上手なのみ方 .....	15
11. How to Promote Health 健康増進のために .....	16
12. Vocational Rehabilitation Counselor 社会復帰カウンセラー .....	17
13. Almighty Germanium 万能のゲルマニウム .....	18
14. Calcium and Adult Diseases カルシウムと成人病 .....	19
15. Dr. Waksman, Father of Antibiotics 抗生物質の父, ワクスマン博士 .....	20
16. The Insulin Factory インシュリン工場 .....	21
17. Unconscious Dying Patients 生命維持の是非 .....	22
18. What Are Interferons? インターフェロンとは .....	23

19. Allergies アレルギー体質 .....	24
20. How to Lose Weight on a Diet ダイエットによる減量 .....	25
21. The Mind-Body Effect 心と身体の関係 .....	26
22. Treatment of Child's High Fever 子供の高熱の手当 .....	27
23. Mental Health 心の健康 .....	28
24. Prevention of Influenza インフルエンザの予防 .....	29
25. A War against AIDS エイズとの戦い .....	30
26. Diet and Cancer 食事と癌 .....	31
27. The Nature of AIDS エイズの性質 .....	32
28. German Measles 風疹 .....	33
29. What Should an A. I. D. Child Be Told? 精子提供者の匿名義務 .....	34
30. Factors of High Blood Pressure 高血圧の諸原因 .....	35
31. A Godsend for Ulcers 潰瘍の天与の妙薬 .....	36
32. How to Thrive on Stress ストレスを逆用する .....	37
33. Heart Transplant 心臓移植 .....	38
34. Cell Division: Initiator of Life's Fire 生命の火を燃やすもの .....	39
35. The Black Death 黒死病 .....	40
36. Four Humors 4つの体液の意味 .....	41
37. The Hospice Movement ホスピス運動 .....	42
38. How We Get Old 老化の仕組 .....	43
39. Plasticity in Brain Development 脳の発達 .....	44
40. How and Why Do We Dream? 夢の不思議 .....	45
41. The Beveridge Plan 福祉国家をめざして .....	46
42. Liability of Nursing Staff 看護の意味 .....	47

---

## 1. Smoking Danger (喫煙の危険)

---

If you smoke—particularly cigarettes—you are far more likely than a non-smoker to suffer or die from several major diseases—notably lung cancer, coronary heart disease and chronic bronchitis. One smoker in four dies prematurely because of his smoking. The risk of dying for a heavy smoker (between the ages of 35 and 55) is roughly equal to the risk run by a non-smoker, 10 years older.

From another point of view: if you're 35 and smoke 25-plus a day, you have as much risk of dying before you're 44 as a Second World War serviceman had of being killed—about 1 in 22 in each case.

**are likely to** 「～しそうである」 **far more than** 「～より遙かに一層」 **notably** = especially. **die from** 「～で死ぬ」 **coronary** 「冠状動脈の」 **chronic bronchitis** 「慢性気管支炎」 cf. **acute** 「急性の」 **prematurely** = before the usual or proper time. **run** 「(危険などを) 冒す」 **From ~ point of view** 「～の見地から見れば」

---

### Exercise 1: WRITING (本文中の語句を参考にして、次の日本語を英文になおしなさい。)

---

1. 運動をし過ぎるとかえって身体を壊してしまうだろう。
2. 生命を危険にさらすような馬鹿なことはよせ。
3. その作品は歴史的見地から極めて重要なものである。