

先生/ Mr. Harrison (ジェフリー・スイガム)

生徒/ Sakura (多田記子)

生徒/ Yoko (金納ななえ)

Part I: Grade Pre-1

Mr. Harrison:

こんにちは。このクラスを教えるハリソンです。

議論に積極的に参加してください。

このクラスの対象は、英検準1級です。

Hello. I'm Mr. Harrison, the teacher for this class.

Please join the discussion as much as you can.

This class is for Eiken Grade Pre-1 level listeners.

厚生労働省は今年2月、がん患者が、仕事と治療を両立できるよう支援する企業向けに初の指針を策定しました。がんを治療しながら働く人は現在、国内で約32万人に上っています。指針を示すことで仕事を続けやすい職場環境づくりを推進するのが政府の狙いです。

継続的な治療が必要とされる病気にかかってしまった人に向けて、これからの日本社会ではどのような体制を整えていくべきでしょうか。社会背景を踏まえながら考えてみましょう。

きょうは、「病気の予防」を共通テーマに、このクラスでは、「患者と病気の治療に対するサポート」について、意見を交換してみたいと思います。

In February of this year, the Ministry of Health, Labour and Welfare drew up the first set of guidelines to help companies support cancer patients who are receiving treatment while working. There are presently about 320,000 such people in Japan. The guidelines show the government is aiming to promote a workplace environment where it is easier for them to continue working. What sort of system should Japanese society establish for people who have illnesses that require continuing treatment? Let's think about the social background of this issue while we consider the question.

"Preventing illness" will be the overall topic today, and in this class we'll discuss "support for patients while they are being treated for disease."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

皆さんは「もし自分や家族が病気になってしまったら」と想像したことはありますか？ 考えると不安になりますが、万が一に備えておくことで心配も少なくなります。もし自分や家族が、がんや、脳卒中や糖尿病、肝炎などといった継続的な治療が必要となる病気になってしまったら、どのような不安を感じるでしょうか。

Have you ever imagined what it would be like if you or a family member got sick? It's an unpleasant thought, but if you're prepared for it, it might be less worrying. What kind of worries would you have if you or a family member suffered from an illness that required continuing

treatment, such as cancer, stroke, diabetes, or hepatitis?

Sakura:

まずは経済的な不安を感じると思います。

First of all, there are financial worries.

Mr. Harrison:

その不安を取り除くにはどのような方法が考えられますか？

Can you think of any ways to deal with those worries?

Sakura:

医療保険がありますよね？

Well, people have medical insurance, don't they?

Mr. Harrison:

そうですね。最近では、入院治療費の保障だけでなく、収入の保障や、外来での抗がん剤治療にも適用できるものなど、患者の実情に合わせた多様な保険プランがあるようです。

Yes. Nowadays, medical insurance not only covers hospital treatment costs but also guarantees income and pays for outpatient anticancer drug therapy. There are a variety of insurance plans to fit the needs of patients.

Sakura:

また、病気治療中の人は仕事をそのまま続けられるかどうか不安があると思います。治療の段階によって、急に仕事を休まなきゃいけない場合もあるはず。このような場合は職場の上司や同僚の理解がないと仕事を続けられませんよね。

A person undergoing treatment might worry about whether he or she can continue working. With some stages of treatment, you may have to take time off from work suddenly. If you don't have the understanding of your boss and co-workers, you might not be able to continue working.

Mr. Harrison:

その通りです。現在、患者が治療しながらも仕事を続けやすい職場環境づくりをしようという動きが広がりつつあります。先ほど伝えた指針では、患者の症状・治療方法や勤務内容などの情報を、企業と医師が共有し、時間単位の休暇制度を導入することなども求めています。

That's right. Right now, there's a growing movement to make workplace environments where patients can continue working more easily while receiving treatment. It's hoped that the government plan which I mentioned before will make it possible for companies and doctors to be able to exchange information about a patient's condition, treatment, and job responsibilities, and that a system for taking time off using hourly units will be introduced.

さらに、がん患者の生存率は、医療技術の向上などで上昇しています。厚生労働省の2012年の調査によりますと、がんと診断された後、患者の約2割が元の職場を退職しています。実際には仕事の継続が可能でも、治療に専念することを考えて離職してしまう人が少なくないようです。

In addition, the survival rate of cancer patients is rising thanks to improvements in medical technology. According to a 2012 study by the Ministry of Health, Labour and Welfare, some 20

percent of patients quit their jobs after being diagnosed with cancer. Even though they could have kept working, quite a few people quit to focus on treatment.

Yoko:

企業と医師との連携が強まれば、仕事を続けながら治療できる環境を得られる患者は増えるかもしれませんね。

If the coordination between companies and doctors were stronger, there would be a better environment where patients could continue to work while receiving treatment.

Sakura:

患者の社会復帰のための取り組みをする企業は、どんどん増えるといいと思います。たとえば、うつ病で休職した社員の職場復帰に際しては、病気を悪化させないための周囲の細やかな配慮が必要だと思います。

I think it would be good if more and more companies made efforts to bring people back to work. For instance, employees who suffered from depression and had to take temporary leave. It's necessary to pay close attention to their working conditions so their illness doesn't get worse.

Mr. Harrison:

さらに患者の立場になって考えると、病気に関する不安をできるだけ取り除くために、どのような助けを望みたいでしょうか。

When you think about it from the point of view of the patient, what kind of help do you think they would want in order to relieve worries about their illness?

Yoko:

私はもし病気になったとしたら、同じ病気に罹患した人同士で相談し合えたら励みになると思います。医療の専門家だけでなく、患者の話を聞いたりして、お互いの経験や情報を分かち合う場所があると助けになるはずです。

If I were sick, I think it would encourage me to talk to someone who had the same disease. It would help if there were someplace to share information or experiences with other patients, not just medical specialists.

Mr. Harrison:

いい指摘ですね。日本には「患者会」というシステムがあります。同じ病気や障がい、病状など、何らかの共通する患者体験を持つ人たちが集まり、自主的に運営する会のことです。患者会の活動内容や活動日時は、団体によりさまざまです。

That's a good point. In Japan, there's a system of "patient support groups." People with the same disease or disorder, or ones who have had some similar experiences get together and set up groups independently. The activities and the times they meet depend on the group.

Yoko:

乳がんを経験した人たち向けに、使いやすい下着やかばんを商品開発している企業があると新聞で読みました。そういった日常生活に必要な情報も、患者同士で分かち合えたら大きな助けになると思います。

I read in the newspaper about a company that develops products such as underwear and bags

that are easy for breast cancer survivors to use. I think it would be very helpful for patients to share that kind of useful everyday information.

Sakura:

ところで、「介護疲れ」という言葉を聞いたことがあります。もし身近な人が病気になってしまったら、介護をする側にも、サポートシステムが充実してほしいです。

By the way, I've heard the phrase "caregiver burnout." I would hope that there's a full support system for caregivers if someone close to me became ill.

Yoko:

それから、地方で一人暮らしをしている高齢者の病気の治療にも対応できる仕組みが整っているといいですね。

And it would also be good if there were some way to deal with treatment for elderly people who live alone in the countryside.

Mr. Harrison:

ええ、さまざまな人の立場になって考えると、いろいろな考えが浮かんできますね。厚生労働省は、2025年をめどに、在宅で医療や介護を受けながら、住み慣れた地域で最期を迎えられる「地域包括ケアシステム」を推進しています。

Well, when you think about these issues from the standpoints of various people, you can come up with a lot of ideas. The Ministry of Health, Labour and Welfare set 2025 as a target date to implement its "Comprehensive Community Care System." People will be able to receive treatment and care, and spend their final days in the communities they are used to living in.

Sakura:

多くの方は、病院ではなく、家や地域の施設で最期を迎えたいと願っているのではないのでしょうか。容態が比較的安定化した、慢性疾患の患者が、自宅で医療や介護を受けながら、地域で暮らす仕組みを作るのはよい試みだと思います。

I suppose many people want to spend their final days in their homes or in a facility in their community, not in a hospital. I think it's good to make a system so that patients with chronic diseases that are relatively stable can live at home while receiving treatment and care.

Yoko:

これから高齢化が進んでいくと、複数の病気や障がいを抱えながら暮らす人が増えるのでしょいうね。医療費も増え続けていると聞きます。さまざまな面で医療や介護の仕組みを早急に整えていく必要があるのですね。

As society continues to age, the number of people living with multiple diseases or disorders is going to increase. They say medical costs will continue to rise. It's going to be necessary to quickly deal with a variety of aspects of medical treatment and care.

Mr. Harrison:

はい、医療費は膨らんでいて、日本ではいまや年間40兆円を超えました。また、医療を取り巻く環境は、変化し続けています。現在、日本人の死亡原因のトップはがん、二位は心疾患です。認知症の人も増加していて、2025年には700万人に達すると推計されています。

Yes, medical expenses have ballooned and now exceed 40 trillion yen a year in Japan. The medical care environment is changing. At present, the leading cause of death in Japan is cancer. Heart disease is second. Dementia sufferers are also increasing, and it's estimated that the number will reach seven million people by 2025.

さて、このクラスでは「患者と病気の治療に対するサポート」について考えました。英検準1級向けでした。

In our class today, we've been talking about "support for patients while they are being treated for disease." This class has been for Eiken Grade Pre-1 level listeners.

Part II Grades 2 & Pre-2

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。

テーマや質問に対して的確に自分の意見を述べましょう。

このクラスは、英検2級・準2級向けです。

Hello, everyone.

When you answer questions or speak out today, please try to explain things clearly.

This class is for Eiken Grade 2 and Pre-2 level listeners.

若者で生活習慣病になる人が増えています。そこで、子どもへの健診や健康意識を高める予防教育が、全国各地で取り組まれています。生活習慣病を予防するためにどのような対策を取るべきでしょうか？

きょうの共通テーマは「病気の予防」です。このクラスでは、「生活習慣病にかからないためにできること」をテーマに話し合ひましょう。

The number of young people who get lifestyle diseases is increasing these days. For that reason, health checks for children and efforts to improve health awareness with education are taking place all over the country. What should we do to prevent lifestyle diseases?

Our overall theme today is "Preventing Illness." In this class, we'll discuss "preventing lifestyle diseases."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

皆さん、生活習慣病という言葉聞いたことがありますか。

Have you heard the phrase "lifestyle disease?"

Yoko:

食事や運動など、日常生活の習慣が原因でかかる病気のことでしょうか？

Aren't they diseases caused by everyday life habits, such as the food you eat or lack of exercise?

Mr. Harrison:

そうです。栄養や運動、休養、タバコ、お酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気のことで。具体的には、脳卒中、心臓病、糖尿病などです。

さっそくですが、生活習慣病の予防のために大切なことは何だと思いますか？

That's right. The development and progress of these diseases are closely related to what nutrition, exercise, rest, smoking, alcohol consumption, and so on, are part of your day-to-day life.

Some specific examples are things like stroke, heart disease, and diabetes.

To start with, what do you think is important for preventing lifestyle diseases?

Yoko:

適度な運動をして、暴飲暴食を控えることでしょうか。

A certain amount of exercise, and not eating or drinking too much.

Sakura:

あと大切なことは、睡眠を十分に取ったり、精神的かつ肉体的なストレスを避けたりすることかなと思います。

I suppose it's also important to get enough sleep, and to avoid physical and mental stress.

Yoko:

体重をきちんと管理することも必要だと思います。「メタボリックシンドローム」という言葉を聞いたことがありますが、生活習慣病の一つですよ？

I think it's also necessary to maintain a healthy weight. I've heard of "metabolic syndrome." Is that a lifestyle disease, too?

Mr. Harrison:

そうです。中高年に目立つ「メタボリックシンドローム」にならないように、子どものうちから対策を立てるべきであり、なかでも太り過ぎには注意すべきだといわれます。子どもの肥満を予防する手だてには何があると思いますか？

Yes, it is. You have to do things when you're young to avoid metabolic syndrome, which often affects people in middle age. One is to be careful not to put on too much weight. What are some of the ways to prevent childhood obesity?

Sakura:

スポーツをして、栄養バランスのとれた食事をし、可能な限り甘いものを控えることが大切だと思います。

It's important to play sports, eat a balanced diet, and avoid sugar whenever possible.

Yoko:

そうですね。また、学校で身体計測をして肥満度を出したことがあります。自分の体重を毎日測って、記録することをすすめられました。

I think so, too. I've had my Body Mass Index, or BMI, measured at school. They suggested I weigh myself every day and make it a habit to record it.

Mr. Harrison:

それはいいですね。早寝早起きをして、毎日朝ご飯を食べること、テレビやゲーム機などに費やす時間を減らすことなども大切です。食生活の変化や、運動不足によって、肥満傾向の児童生徒は 1970 年から 2000 年までの 30 年間で、2～3 倍に増えたと言われます。

Yes, that's a good idea. It's also important to go to bed and wake up early, eat breakfast every day, and reduce the amount of time you spend watching TV or playing video games. They say changes in the foods people eat and lack of exercise increased obesity in younger students by two to three times in the 30 years between 1970 and 2000.

Sakura:

昔に比べて外で遊ぶ子どもが減ったことが原因でしょうか？

Children don't play outdoors as much as before. Isn't that also a cause?

Mr. Harrison:

そのようです。最近では自然の中で全身を使った遊びをできる機会が減っているので、身体が硬くてバランス感覚の良くない子が増えているんです。

ほかには、生活習慣病の対策として、どのようなことが考えられますか？

That's what they say. There are fewer opportunities these days to play outside in nature. So more and more children have less flexible bodies and suffer from a poor sense of balance. Other than these things, what can be done to prevent lifestyle diseases?

Yoko:

学校のカリキュラムに食事管理や運動に関する指導をもっと取り入れていくのはどうでしょうか？ 虫歯を予防するために、正しい歯磨きも習慣づけたいので、学校で指導してほしいです。

What about having more instruction in the school curriculum about diet and exercise? I'd also like schools to continue to teach the importance of proper brushing habits to prevent tooth problems.

Sakura:

それから、最近の大学には、フィットネスセンターが設けられている場合があるそうです。専門のインストラクターがいる大学もあると新聞で知りました。

And these days there are universities that have built fitness centers. I saw an article in the newspaper about one university that has a full-time instructor.

Mr. Harrison:

そうです。最近、学生に生活習慣病対策を指導する大学は増えています。たとえばある大学では「自炊」を教えていて、単位としても認められるそうです。自炊する能力をつけて、体調管理を自らできるようにし、栄養から食費、日本の食文化まで、食に関するさまざまな分野を学ぶのだそうです。

Right. More universities are teaching their students how to prevent lifestyle diseases these days. For instance, one university is teaching "cooking for yourself," and they give credit for the class. If you learn how to cook for yourself, you can manage your health more carefully. Students learn

about eating, from nutrition and food cost to Japanese food culture.

Yoko:

大学に入学して、親から離れて一人暮らしを始める人も多いでしょうね。料理を始める機会がなかった学生にとっては、いいきっかけになるかもしれません。

Many students move away from home and live on their own when they start university. It might be a good chance for students who have never had the opportunity to cook.

Sakura:

そうですね。タバコやお酒などの習慣が身に付くのも大学生の時期が多いです。ですから、このような生活習慣対策の指導は、彼らに知識を与え、食生活や日ごろの運動に対する意識を高める上で、とても有意義なことだと思います。

I think so, too. It's also the time many college students develop smoking and drinking habits. Because of that, teaching about these ways to prevent lifestyle disease will be of great benefit to them. They can get information about such disease, and raise their awareness of the importance of diet and daily exercise.

Yoko:

日常生活の中の、ちょっとした意識の違いで健康を守れるなら、それに越したことはありませんね。正しい知識を身につけていきたいです。

If even a slight difference in awareness could protect your health in everyday life, there's nothing better than that. I want to know the real facts.

Mr. Harrison:

日本人の平均寿命は戦後、継続して延びてきました。ただ、日常的な介護を必要とせず、自立した生活を続けられる「健康寿命」と、平均寿命との間にはまだ10歳前後の差があります。今後は、各自が生活習慣病への意識を高め、対策を講じて行くことがますます必要になっていくでしょう。

Japanese life expectancy has continued to grow since the end of World War II. But there's still a ten-year difference in the "average life expectancy" and the "average healthy life expectancy" where people can continue to take care of themselves. From now on, it will be necessary for all of us to raise our awareness of lifestyle diseases and put measures into place to deal with them.

今回は、「生活習慣病にかからないための対策」についてディスカッションしました。

英検2級&準2級向けでした。

Today, we've been discussing, "avoiding lifestyle diseases."

This class was for Eiken Grades 2 and Pre-2.

Mr. Harrison:

こんにちは、皆さん。学んだ英語表現を使って、意見を述べてみましょう。

このクラスは、英検3級&4級向けです。

今日の共通テーマは、「病気の予防」です。

Hello, everyone. Use the English phrases you've learned to express your opinions.

This class is for Eiken Grade 3 and 4 level listeners.

Our common theme today is "Preventing Illness."

まだまだ厳しい残暑が続きます。夏の暑さが引き起こす病気には何があるでしょう。どんな工夫をすれば健康に過ごせるでしょうか？

今日は「夏を健康に乗り切るために」をテーマに、話し合ってみましょう。

The severe late summer heat is continuing. What kind of illnesses can the summer heat bring about? What can you do to stay healthy in summer?

In this class, we'll talk about "how to stay healthy in summer."

It's Discussion Time!

Mr. Harrison:

まだまだ暑い日が続きますね。しっかり健康管理をしないとイケません。夏の暑さが原因となる病気を知っていますか。また、そのような病気をどうすれば予防できるでしょうか。

We've been having a lot of hot days, so it's important to take good care of your health. Do you know what illnesses the summer heat causes? And what can you do to prevent those illnesses?

Yoko:

暑い日に屋外で長時間活動していると、日射病になる危険があると思います。

I think there's a danger of sunstroke if you're outside for a long time on a hot day.

Mr. Harrison:

そうですね。炎天下で汗を大量にかいて、水分が不足すると、日射病になる可能性があります。めまいや吐き気といった脱水症状が現れます。

That's right. When you sweat heavily under the hot sun, you become dehydrated, and there's a possibility of sunstroke. Dehydration can result in dizziness and nausea.

Yoko:

日射病は、帽子をかぶったり、ひよけのタオルを持って外に行ったりすることで、防げると思います。

I think you can prevent sunstroke by wearing a hat or carrying a towel to protect you from the sun when you go out.

Sakura:

暑い日は食べ物が腐りやすいので、お腹を壊す危険もあると思います。予防のためには、食べ物の消費期限の確認が必要です。また、料理する前や食べる前に手を洗うことも大切になりま

す。

Food can go bad quickly on a hot day, so it can make your stomach feel bad. To stop this from happening, you should always check the use-by date. And it's important to wash your hands before cooking or eating.

Yoko:

冷たい食べ物・飲み物を取りすぎても、お腹が痛くなります。

You can get a stomachache if you eat too much cold food or have too many cold drinks.

Mr. Harrison:

そうですね。胃腸が弱って、消化不良を起こしてしまうのです。

That's right. When your stomach is weak, it causes poor digestion.

Yoko:

家では、夏も常温に近い麦茶を飲んでます。

At home, I drink barley tea at room temperature even in summer.

Sakura:

冷房をつけたまま寝ると、健康によくないと思います。疲れやすく、だるくなります。

I don't think it's good for your health to leave the air-conditioner on when you sleep. You get tired easily.

Mr. Harrison:

ところで、家の中と外の温度の差がありすぎると、体温を調節しづらくなります。どうすれば防げるとお思いますか？

By the way, if the difference between the temperature inside and outside the house is too great, it's hard for your body temperature to adjust. How do you think you can avoid that?

Sakura:

電車の中や図書館など、冷房の効いた場所に行くときには上着を一枚持って行くようにしています。

When I go somewhere where the air-conditioning is on -- for example, on the train or in the library -- I take a jacket with me.

Mr. Harrison:

大切ですね。そのほかに、暑い夏に特に注意しなければならないのは、熱中症です。熱中症は、高い気温や湿度に、体が耐えられなくなって起こるさまざまな症状をいいます。めまいや顔のほてり、体のだるさ、吐き気といった症状が現れます。

Yes, that's important. So, another thing you have to be particularly careful of is heatstroke.

Heatstroke is an illness that happens when your body cannot handle high temperatures or high humidity. Dizziness, a flushed face, a feeling of tiredness, and nausea are some of the symptoms that occur.

Sakura:

以前、体育館でバレーボールをしたとき、試合に夢中で室内が暑くなっているのに気づかず、選手の一人が保健室に運ばれたことがありました。

Once when we were playing volleyball in the gymnasium, we didn't realize how hot it was because we were absorbed in the game. One player was taken to the nurse's office because of heatstroke.

Mr. Harrison:

そう。屋外屋内問わず、気をつけないといけません。どんな対策を取ればいいと思いますか？
I see. Whether you're indoors or outdoors, you have to be careful. What can you do to prevent heatstroke?

Yoko:

こまめに水分を取ることだと思います。スポーツドリンクなど、塩分や糖分の含まれているものは吸収が早いと聞きます。

I think you have to drink liquids frequently. I've heard your body absorbs things that contain salt and sugar, such as sports drinks, quickly.

Mr. Harrison:

はい、大事ですね。

Yes, that's important.

TEACHER'S POINT

ちなみに、今日は一般的な日焼けによる炎症にだれも触れませんでした。皮膚があまりにすぐにかかなりたくさん日光に当たって赤くなってひりひりしたら、それは「sunburn (水ぶくれ)」と呼ばれます。しかしながら、このタイプの炎症を「suntan ([健康的な]日焼け)」と混同しないでください。単に皮膚が日光にゆるやかに当たることで浅黒くなることだからです。

By the way, no one today mentioned another sun-related injury that is common. When your skin gets too much sun too quickly and turns red and painful, it's called "sunburn". However, don't confuse this type of injury with the word "suntan", which is simply when your skin becomes dark from gradual exposure to the sun.

あとは、つねに現在いる場所の気温、湿度などに気をつけることです。直射日光を避けたり、風通しを良くしたりして過ごしやすいことができます。暑さ対策をしっかりと、残り少ない夏を楽しく乗り切っていきたいですね。

And so, everyone -- please be aware of the temperature and humidity where you are, and avoid direct sunlight. If possible, spend your time comfortably in breezy places, and always take measures to deal with the heat. Keeping all these things in mind, please enjoy the little bit of summer that's left.

さて今日は、「病気の予防」を共通テーマに、このクラスでは、「夏を健康に乗り切るために」について話し合いました。

Our common topic today was "Preventing Illness." Today, we talked about "how to stay healthy in the summer."

今週の番組内英語のセリフとその日本語案内、ディスカッションの参考記事は、番組のウェブサイトに掲載しています。次回は、「英語学習」について、ディスカッションします。
The English and Japanese transcriptions for this session, as well as the referenced article, are available on the program website (<http://www.radionikkei.jp/lr/>).
Next time, we will discuss “learning English.”

©NIKKEI RADIO BROADCASTING CORPORATION