

<原文>

Dr. Darien joins us now with a question from one of you. This one is from Barry K.

"How can you tell the difference between a **cold** and a **sinus infection**?"

I think that that's a great question. And to answer that question, I brought a little graphic. You know that I love graphics. I showed this one specifically to patients all the time because we know the **symptoms** of a common cold, but when you have a sinus infection, it often involves your sinuses. Many of them exist in your face, behind your **brow bone**, behind your nose and your cheek. On the left side of the screen is a normal sinus. Now, that is clear. Full of air.

On the right side, as you can see, due to a **bacterial infection** or a **viral** infection, you have a **buildup** of fluid. That causes that pressure and that pain that so many feel that discomfort with.

Looks nasty, feels even nastier, especially around the eye and the **cheekbone**. How does it progress? How does it ultimately become a sinus infection and not a cold?

Great question. You know, often, it's timing. And so, again, these can be due to both **viruses** that cause the common cold and often **bacteria**. When it lasts for more than five to seven days, it's more likely a bacterial infection, and that's when you need **antibiotics**. And then before that, you can do some simple measures at home to help reduce your symptoms.

I mean, is this something you can **treat** at home, or do you need to go to the doctor?

It is something you can treat at home. You can take some simple steps. I think the first step to remember is you can take **antihistamines**. They often decrease that **inflammation** in the face, and they can help **soothe** those symptoms. Also, if you think about nasal **irrigation**, you know, we all have those products at home, our grandmothers, our grandfathers all used them. They can work. The one thing I'd say is make sure the water you're using with is clean or **sterile** to prevent the rare but important risk of an infection.

And then also something that my grandmother taught me, using a hot bowl of water. You know, you boil water, you pour it in the bowl, and you put a towel over your head and you **inhale** that steam. And that can help you break apart that **mucus**.

Dr. Grandma, she's always got it.

Always got it.

Yeah, it always have been. Good. Thanks, Dr. Darien.

Of course.

<日本語訳>

ダリエン医師が、皆さんからの質問で登場します。バリー・Kさんからの質問です。

「風邪と副鼻腔炎の見分け方を教えてください。」

とてもいい質問だと思います。その質問に答えるために、私はちょっとした絵を持ってきました。私が絵が好きなのはご存知でしょう。私たちは風邪の症状を知っていますが、副鼻腔炎の場合は副鼻腔が関係していることが多いからです。副鼻腔の多くは顔の中にあり、眉骨の後ろ、鼻の後ろ、頬にあります。画面左側が正常な副鼻腔。透明です。空気で満たされている。

右側は、細菌感染やウイルス感染が原因で、液体が溜まっています。そのため、多くの人が不快感を感じる圧迫感や痛みが生じます。

特に目の周りや頬骨のあたりがそうですね。どのように進行するのでしょうか？どうして最終的に風邪ではなく副鼻腔炎になるのでしょうか？

いい質問ですね。多くの場合、タイミングです。副鼻腔炎は、風邪の原因となるウイルスによるものと、細菌によるものがあります。5〜7日以上続く場合は細菌感染の可能性が高く、抗生物質が必要になります。その前に、自宅でできる簡単な対策で症状を抑えることができます。

つまり、これは自宅で治療できるものなのですか、それとも医者に行く必要があるのですか？

自宅で治療できるものです。簡単なステップを踏むことができます。まず覚えておいてほしいのは、抗ヒスタミン薬を飲むことです。抗ヒスタミン薬は顔の炎症を抑え、症状を和らげてくれます。また、鼻洗浄について考えてみると、私たちは皆、家にそのような製品を置いていますね。おばあちゃんやおじいちゃんが使うやつです。それらは効果がある。ただ1つ言えることは、感染症のリスクを防ぐために、使用する水が清潔か滅菌されていることを確認することです。

それから、祖母が教えてくれたことで、熱いお湯を使うの也有ります。お湯を沸かしてボウルに入れ、タオルを頭からかぶって蒸気を吸い込む方法です。そうすると、粘液が分解されます。

おばあちゃん先生は分かっているらしいですから。

いつもね。

ええ、いつもです。さて、ありがとうございました、ダリエン先生。

どういたしまして。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
cold	kóʊld	コ'ウウドゥ	風邪
sinus infection	sáɪnəs ɪnfékʃən	サ'イナス インフェ'クシ ョン	副鼻腔炎
symptom	sím(p)təm	スイ'ムタム	症状
brow bone	bráʊ bóʊn	ブ'ラウ ボ'ウン	眉骨
bacterial	bæktí(ə)riəl	バクティ'リアウ	細菌の
infection	ɪnfékʃən	インフェ'クシャン	感染
viral	vái(ə)rəl	ヴァ'イラウ	ウイルスの
buildup	bíldʌp	ビ'ッダプ	蓄積
cheekbone	tʃí:kboʊn	チ'ークボウン	頬骨
virus	vái(ə)rəs	ヴァ'イラス	ウイルス
bacteria	bæktí(ə)riə	バクティ'リア	細菌
antibiotic	æntɪbaɪóʃɪk	アンティバイア'ティク	抗生物質
treat	trí:t	トゥ'リートゥ	治療する
antihistamine	æntɪhístəmə:n	アンティヒスタミーン	抗ヒスタミン薬
inflammation	ɪnfləméɪʃən	インフラメイション	炎症
soothe	sú:ð	スーズ	和らげる
irrigation	ìrəgéɪʃən	イラゲイション	洗浄
sterile	stérəl	ステラウ	殺菌した
inhale	ɪnhéɪl	インヘイウ	吸い込む
mucus	mjú:kəs	ミューカス	粘液