

<原文>

Now with Dr. Darien taking a look at an important topic that many of us have experienced, I'll speak for myself. **Bloating**. So when should we worry about bloating? I hear about the broccoli and all of that other stuff.

Cruciferous vegetables, that, that'll be one point. But yes, this has gotten a little bit more than you would imagine over the weekend in terms of the headlines that you've seen. We've been seeing bloating **flatulence**. I've been lucky. Have to be tagged and to many of these things. So that brings us something about flatulence, you know, and, and for those at home, you can also tag Eva and DeMarco as well instead of me. But why does it happen? So that feeling of bloating, bloating, feeling **distended**, feeling like there's gas that you have to pass. Patients sometimes come in because it can be so unsettling and lasting for longer than they imagine. They want to know if they have an emergency. For the most part it is not an emergency, just to be clear. It's often just secondary to other things. For example, **digestive** problems. As your, as your body **digest** food, gas is created from the **bacteria** that live in your **gut**. Sometimes it can be **hormone** imbalances and most often it's just simply excess gas, maybe eating too fast, drinking a **carbonated beverage**. So some things you can do to reduce that movement. Exercise helps with gut motility. That is why when I was in medical school, our one thing we always had to do was get patients up and moving, making sure that they're passing gas because that was a sign of good health. And, and then those who are asking questions, the average person passes gas about 15 to 20 times a day. So just know that if you feel like you're doing it more and that's in your number. You're probably in line with normal. I think it's healthy and often it, it is great to talk about this. And also...

There's a nurse that talks about **farting** all the time.

Yes, yes. And my grandmother's watching and hates that word. So I will stick to passive.

What was your last **BM**?

Yeah, yes. Every time I'm sick, my mother asked the same question. We must say, growing up with moms like that is really important. Also, regular exercise, changing your

diet, eating slowly. These are things you can do to decrease your flatulence, decrease your bloating.

It's not convenient this time of year.

It's definitely not.

I'm still taking aback.

<日本語訳>

ダリエン博士が、私たちの多くが経験したことのある重要なトピックを取り上げている。膨満感。では、どのような場合に膨満感を心配すべきなのでしょう？ブロッコリーとか、いろいろ聞きますが。

アブラナ科の野菜、それが1つのポイントになるだろう。しかし、そう、この週末、皆さんが目にした見出しからは想像もつかないほど、この話題は盛り上がっています。肥大化した鼓腸が見られる。私はラッキーだった。私は幸運だった。というわけで、鼓腸について何か持ってきたわけだ。でも、どうしてそうなるの？腹部膨満感、膨満感、膨張感、ガスが溜まっているような感じ。患者さんたちは、それが想像以上に長く続くことがあるので、不安に思って来院されることがあります。緊急事態かどうかを知りたいがります。ほとんどの場合、緊急ではありません。多くの場合、二次的なものです。例えば、消化器系の問題。体内で食べ物が消化されると、腸内細菌からガスが発生します。ホルモンのバランスが崩れることもありますし、単にガスが過剰に発生することもあります。その動きを抑えるためにできることがいくつかあります。運動は腸の運動を助けます。ですから、私が医学部にいたころは、患者さんに体を動かしてもらい、ガスが出ていることを確認することが、健康であることの証でした。それから、質問している人たちは、平均的な人は1日に約15回から20回ガスを排出します。ですから、もしあなたがもっとガスが出ていて、その回数が多いのであれば、それは正常値なのです。おそらく正常な範囲内でしょう。健康的なことだと思うし、このことについて話すのは素晴らしいことだと思う。それに…

おならの話ばかりしている看護師がいる。

そうそう。祖母が見ていて、その言葉が嫌いなんだ。だから受け身に徹するんだ。

「最後のお通じはいつですか？」

ええ、それです。私が病気になるたびに、母は同じ質問をした。そういう母親のもとで育つことは、本当に大切なことだと言わなければならない。また、定期的な運動、食生活の見直し、ゆっくり食べること。これらは鼓腸や腹部膨満感を減らすためにできることだ。

この時期は都合が悪いんだ。

そんなことはない。

まだ驚いているよ。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
bloating flatulence	blóʊtɪŋ flætʃʊləns	ブ'ロウティン フ'ラチュランス	腹部膨満
cruciferous	kruːsɪf(ə)rəs	クルスイ'ファラス	アブラナ科の
distended	dɪsténdɪd	ディステ'ンディドゥ	膨張した
digestive	dáɪdʒéstɪv	ダイジェ'スティヴ	消化の
digest	dáɪdʒést	ダイジェ'ストゥ	消化する
bacteria	bæktɪ(ə)rɪə	バクティ'リア	細菌
gut	ɡʌt	ガ'トゥ	腸
hormone	hɔːməʊn	ホ'オモウン	ホルモン
carbonated beverage	káɪbəneɪtɪd bév(ə)rɪdʒ	カ'アバネイティドゥ ベ'ヴァリヂ	炭酸飲料
fart	fáɪt	ファ'ートゥ	おならする
BM (bowel movement)	báʊ(ə)l mú:vmənt	バ'ウァウ ム'ーヴマント ゥ	便通
diet	dáɪət	ダイ'アトゥ	食事