

<原文>

We turn now to **cold** and **flu** season, heading right for us as the holidays approach. ABC News medical correspondent Dr. Darien Sutton joins us now with what to watch. Dr. Darien, good morning. Great to see you as always. So we're getting an update now on cold and flu season from the CDC. What's the latest?

So we're following these numbers. We're following wastewater analysis, emergency room visits overall. Thankfully, numbers remain low. We're seeing subtle increases in states like Wisconsin, Ohio, Kentucky and Connecticut. And by increases, I mean, **respiratory** illnesses, patients coming in with **cough**, **sinus pressure** and flu-like symptoms. As for **RSV**, we're also seeing subtle increases in the South and Southeast among kids.

This is just a good reminder right now that while we have numbers that are low, to go out and get your **vaccines** updated, especially as we march into the holiday period, when we'll be seeing family members who are more vulnerable, older and younger to better protect them.

Okay, so two questions here. Is it too late to get a flu vaccine? And how effective do we know how effective this current one is for this flu?

So every flu vaccine is matched up with what is most expected during the flu season. And as far as effectiveness, there are about 60 to 70 percent effectiveness at the best. And that's what we would typically expect. As for "Is it too late?", Absolutely not. Right now numbers are still low, so it's a great time to go out and get that vaccine. Vaccines take about two weeks to become fully effective, which is why I think if you get it now, you're prepared for Thanksgiving.

Okay, so that's good to know. I have a question because we want to talk about what the FDA is saying about cold **medicines**, but also lots of parts of the country have seen these switches in weather where it's been really warm and then it gets cooler. Is there a real impact in that? Do you see people getting more sick?

And that's the old thing, right? Our parents and our grandparents are like, "don't catch it.", "Don't get out in the cold.", "That'll increase your risk." And there is some truth to that. When you're outside in the cold, your respiratory **lining** is not protected as well,

which makes you more **susceptible** to infection. And so it's not necessarily that the cold brings the illness, but it brings the risk.

So as far as your second question for phenolephrine, which is what we're talking about, the changes in cold and **congestion medication** in the **over-the-counter** aisle, this comes after an FDA proposal to remove that **active ingredient** in this cough medicine. This comes after a lot of review and evidence and data that looks at all the current data and it found that it simply wasn't effective. So this is a proposal, we'll have to wait for a process, but it begs the reminder that I always talk to patients about, be mindful of your money when you're walking into those over-the-counter aisles. A lot of those products can look really hopeful and helpful, but they don't change your outcome.

It's still everywhere, by the way.

It is, it is.

It's still in the drugstore, it's still in all of these products.

And it doesn't necessarily mean that it's not safe.

This is not a question of safety, but I think going back to the tried and tested measures, **cold compresses**, **steam inhalation**, **nasal irrigation**, or **neti pots**, these are the basic things that can help with your congestion that will probably prove you better than what's in the over-the-counter aisle.

Important conversation that obviously you guys had questions about. Yes, thank you so much, Dr. Sutton.

<日本語訳>

これから風邪とインフルエンザの季節がやってきます。ABCニュースの医療特派員、ダリエン・サットン医師が注意すべき点をお伝えします。ダリエン先生、おはようございます。おはようございます。CDCから風邪とインフルエンザの最新情報が届きました。最新情報は？

私たちはこの数字を追っています。廃水分析によると、緊急治療室への受診は全体的に減少しています。ありがたいことに、数値は低いままで。ウィスコンシン、オハイオ、ケンタッキー、コネチカットのような州では微妙に増加しています。増加というのは、呼吸器疾患、咳、副鼻腔圧、インフルエンザのような症状で来院する患者のことです。RSVに関しては、南部や南東部でも子供たちの間で微妙な増加が見られる。

特に、これから年末年始にかけて、年配の方や若い方など、感染しやすい家族が増えるので、予防接種を受けることをお勧めします。

さて、ここで2つの質問があります。インフルエンザ・ワクチンの接種は遅すぎるのか？そして、現在のワクチンが今回のインフルエンザにどの程度有効なのか、私たちは知っているのでしょうか？

すべてのインフルエンザ・ワクチンは、インフルエンザ・シーズンに最も予想されるものに合わせて作られています。そして効果に関しては、最高でも60～70%の効果があります。そして、それは通常予想されるものです。もう手遅れなのでしょうか？今はまだ数が少ないので、ワクチンを接種する絶好の機会です。ワクチンは完全に効果が出るまで2週間ほどかかるので、今受けおけば感謝祭に備えることができると思います。

なるほど、それはいいことだ。風邪薬についてFDAが言っていることをお話ししたいのですが、国内の多くの地域で、本当に暖かかったのに涼しくなるという天候の変化が見られます。本当に影響があるのでしょうか？病気になる人が増えているのでしょうか？

これは昔からのことですよね？私たちの両親や祖父母は「風邪を引くな」「寒いところに出るな」「リスクが高まる」と言う。そして、それにはいくつかの真実がある。寒い外にいると、呼吸器の粘膜が保護されなくなり、感染症にかかりやすくなる。だから、寒さが病気をもたらすとは限らない。

2番目のご質問のフェノレフリンについてですが、これは市販の風邪薬や鼻づまり薬の変更についてですが、これはFDAが咳止め薬の有効成分を除去する提案をした後のことです。これ

は、多くのレビューと証拠、そして現在のすべてのデータを調査した結果、単純に効果がないことが判明したためです。しかし、私がいつも患者さんに話していることだが、市販薬の売り場を歩くときは、お金に気をつけてほしい。市販品の多くは、希望に満ちていて役に立つように見えますが、結果が変わらわけではありません。

ところで、まだどこにでもあるんですよね。

ある、ある。

ドラッグストアにも、これらの商品にもまだある。

だからといって安全でないとは限りません。

これは安全性の問題ではなく、試行錯誤を重ねた対策、冷湿布、蒸気吸入、鼻洗浄、ネティポットなどに立ち戻るべきだと思います。

皆さんから質問があった重要な話です。サットン先生、ありがとうございました。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
cold	kóuld	コ'ウルドウ	風邪
flu	flú:	フ'ルー	インフルエンザ
respiratory	résp(ə)rətɔ:rɪ	レ'スパラトーリ	呼吸器の
cough	kó:f	コ'ーフ	咳
sinus pressure	sáinəs préʃə	サ'イナス プ'レシャア	副鼻腔の圧迫感
RSV (respiratory syncytial virus)	résp(ə)rətɔ:rɪ	レ'スパラトーリ	RSウイルス (呼吸器合胞体ウイルス)
vaccine	væk'sín	ヴァクスイ'ーン	ワクチン
medicine	médəsn	メ'ダスン	
medication	mèdəkéɪʃən	メディケ'イシャン	薬
lining	láiniŋ	ラ'イニン	内面
susceptible	səséptəbl	サセ'プタボウ	感染しやすい
congestion	kəndʒéstʃən	カンヂェ'スチヤン	鼻詰まり
over-the-counter	óvər ðə káʊntə	オ'ウヴァー ザ カ'ウンタ ア	市販の
active ingredient	æktyv ɪngrí:dɪənt	ア'クティヴ イング"リー ディアントウ	有効成分
cold compress	kóuld kəmprés	コ'ウルドウ カンプレス	冷湿布
inhalation	ín(h)əléɪʃən	イナレ'イシャン	吸入
nasal irrigation	néiz(ə)l ɪrəgéɪʃən	ネ'イザウ イラゲ'イシャ ン	
neti pot	néti pát	ネ'ティ パ'トウ	鼻洗浄