

<原文>

And Dr. Darien joins us again now with a look at a medical topic our viewers are asking about. "What could be causing my ears to pop randomly?"

Many people may not realize, but our **middle ear** is a closed system with air inside of it connected to a tube that empties out and helps to equalize that pressure between our middle ear and the environment or the atmosphere. What happens is when that tube is **blocked** or **obstructed** that can cause you to feel pressure and what makes it feel like your ears popping when you **swallow**, or you **yawn**.

And one interesting thing to know is that for babies, for example, when you're on flights, they have a very small ear tube and so that's why often babies are crying when they're lifting off. And one of the ways to help babies is to give them a bottle or a **pacifier** to help them pop their ears.

I feel like I need a pacifier for that.

(Laughter)

It's okay.

Let's definitely move to the **prescription** for **wellness**.

What your prescription for wellness is for you, Gia.

It's based off of one of your recent texts about your **spraining ankle**.

Oh, oh. (Laughter)

I love being your **primary care provider**. So, my prescription for wellness is how do you treat a spraying ankle. They can be really really painful. Sometimes it makes you feel like you can't walk on it.

It was so rough.

So the basic things that you want to do is to make sure number one, you rest with your sprained ankle, lifting it up off the ground, putting pillows under it, making sure you **elevate** it above where your heart is. Also applying ice obviously this helps to reduce

**inflammation** and then **compression** as we talked about Gio. You want to wrap it tightly, keep it stable and then again elevating it. It's important to know sometimes a sprained ankle can solve or go away within 2 to 3 days. Sometimes it can last for weeks.

Yeah, mine lasted for weeks and finally I'm good now. Look at that angle!

(Applause)

I texted you right away.

You text me every day about any medical problems.

Well, and he did like a very good **patient** you did everything Dr. Sutton told you to do, and here you are back on your two feet.

And you're demonstrating what you should do after a sprained ankle. Those ankle turns to rotations. Great way of **physical therapy**. Thanks for demonstrating it. Always great.

You are great, thank you. We bring all our medical problems to him. And we love to hear from you so reach out on Instagram with all your medical questions at @ABCGMA.

And then go ahead and know him.

(Laughter)

<日本語訳>

そしてダリエン医師が、視聴者からの質問に答えるべく、医療トピックを紹介します。  
「耳鳴りの原因は何でしょう？」

多くの人は気づいていないかもしれませんが、中耳は密閉されたシステムで、中耳の中の空気がチューブにつながれ、チューブから空気が排出され、中耳と環境または大気との間の圧力を均等化するのに役立っています。このチューブが詰まったり閉塞したりすると、圧力を感じたり、飲み込んだりあくびをしたりしたときに耳が弾けるように感じたりするんです。

興味深いことに、たとえば飛行機に乗っている赤ちゃんの耳管はとても細いので、離陸時に赤ちゃんが泣くことがよくあります。そのため、離陸時に赤ちゃんが泣くことがよくあるのです。赤ちゃんを助ける方法のひとつに、哺乳瓶やおしゃぶりを与えて耳抜きをする方法があります。

私にもおしゃぶりが必要だと思うね。

(笑い)

いいんですよ。

健康のための処方箋に移りましょう。

ジア、あなたにとっての健康のための処方箋とは？

足首を捻挫したことに关する最近のメールの一文が元になっているんだ。

ああ、ああ (笑)

私はあなたの主治医になるのが大好きです。私の健康への処方箋は、捻挫した足首の治療法です。足首は本当に痛いものです。歩けなくなったみたいですよ。

とてもひどい。

捻挫した足首には力を入れず、地面から浮かせ、枕を足元に置き、心臓の位置より高くします。また、氷を当てると炎症を抑えることができます。しっかりと包んで安定させ、また挙上します。足首の捻挫は2〜3日で治ることもあります。何週間も続くこともあります。

僕の場合は何週間も続いたけど、今はもう大丈夫だよ。見てよ、この角度！

(喝采)

すぐにメールしたよ。

医学的な問題があれば、毎日のようにメールを送ってきますよね。

そう、そして彼はとても良い患者みたいにサットン医師から言われたことをすべて実行し、そして今、あなたは立ち直っている。

足首を捻挫した後、あなたは何をすべきかを示してくれました。足首が回るようになります。理学療法の素晴らしい方法です。実演してくれてありがとう。いつも素晴らしい。

あなたは本当に素晴らしいです、ありがとう。私たちは医学的な問題をすべて彼に相談しています。そして、私たちはあなたの声を聞くのが大好きです。Instagramの@ABCGMAにあなたの医学的な質問をすべてお寄せください。

そして彼を知ってください。

(笑い)

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
middle ear	mɪdl̩ ɪə	ミ'ドゥル イ'アア	中耳
blocked obstructed	blákd əbstráktɪd	ブ'ラクドゥ アブストゥ'ラクティドゥ	閉塞した
swallow	swáloʊ	ス'ワロウ	嚥下する
yawn	jó:n	ヨ'ーン	あくびする
pacifier	pæseɪfàɪə	パ'サファイアア	おしゃぶり
prescription	prɪskrípʃən	プリス'クリプシャン	処方箋
wellness	wélnəs	ウェ'ウナス	健康
sprain	spréɪn	ス'プレイン	捻挫する
ankle	æŋkl	ア'ンコウ	足首
primary care provider	praɪmeri kéə prɒvaɪdə	プ'ライメリ ケ'アア プラ ヴァ'イダア	主治医
inflammation	ɪnfləméɪʃən	インフラメ'イシャン	炎症
compression	kəmprɛʃən	カンブ'レシャン	圧迫
patient	péɪʃənt	ペ'イシャントウ	患者
physical therapy	fízɪk(ə)l eérəpi	フィ'ズィカウ セ'ラピ	理学療法