

<原文>

American Stroke Association releases new prevention guidelines

Now with Dr. Darien, who is taking a look at a new **stroke** guideline recommending weight loss drugs for people with **diabetes** and high **cardiovascular** risk.

So this is great news, new guidelines from the American Heart Association. They take over 10 years of data and they updated it. The last time this has been updated was in 2014, so this is significant, not just for providers, doctors like myself, but also for **patients** to get a hold of their risk factors for developing a stroke.

So what else should you know when you talk about the risks?

I think the most important thing here DeMarco is to remember that 80% of strokes cardiovascular disease are preventable. And how can we do that with **lifestyle** changes? Now, in this new guidelines, these new guidelines, they add some additional recommendations based off of the studies that we talk about here every day, not just about **screening** for **blood pressure**, **diabetes**, **cholesterol**, but also new recommendations encourage consideration of what we call **GLP-1 medications**, that includes those classes of medications: semaglutide, tirzepatide, **active ingredients**, Ozempic, Wegovy, Mounjaro, Zepbound, and it's specifically recommending for those living with **obesity**, diabetes to reduce their risk of stroke. Why is that significant? The first time we see weight loss recommendations within these stroke guidelines.

So is it still a game changer when we talk about these weight loss drugs?

I think it is. And I think that the more that we learn about these weight loss medications, the more that we understand how we can apply them to benefit patients, not just in reducing the risk of diabetes, not just in helping to lose weight, but also reducing **chronic**, long term risks in the future, not just about stroke, **heart disease**, and also even new studies showing **dementia**. So what we can do? Focus on our sleep, avoid smoking, get that **physical exercise**, and talk to your provider if we're in need of weight loss medications.

I was about to say that. Talk to your doctor first.

Absolutely. You want to make sure you have a clear plan, so that you can understand what you can change and what you can't.

All right, doc. Thank you very much.

Of course!

<日本語訳>

米国脳卒中協会が新しい予防ガイドラインを発表

ダリエン医師が糖尿病と心血管リスクの高い人に減量薬を推奨する新しい脳卒中ガイドラインを紹介します。

アメリカ心臓協会が新しいガイドラインを発表しました。10年以上にわたるデータを更新したのです。前回更新されたのは2014年ですから、これは私のような医師だけでなく、患者にとっても脳卒中発症の危険因子を把握する上で重要なことです。

では、リスクについて話すとき、他に何を知っておくべきでしょうか？

ここで最も重要なことは、脳卒中心血管病の80%は予防可能であることを覚えておくことだと思います。そして、生活習慣を変えることによって、どのように予防できるのでしょうか？さて、この新しいガイドラインでは、私たちが毎日ここで話しているような研究に基づいて、血圧、糖尿病、コレステロールのスクリーニングだけでなく、GLP-1薬と呼ばれるもの、つまり、セマグルチド、ティルゼパチド、有効成分、オゼンピック、ウェゴビー、モンジャロ、ゼップバウンドなどを検討することを新たに推奨しています。なぜそれが重要なのか？脳卒中ガイドラインの中で減量が推奨されたのは初めてのことです。

では、これらの減量薬については、やはりゲーム・チェンジャーなのでしょうか？

そうだと思います。減量薬について知れば知るほど、糖尿病のリスクを減らすだけでなく、体重を減らすだけでなく、脳卒中や心臓病だけでなく、認知症に関する新しい研究でも、慢性的で長期的なリスクを減らすことができるのです。私たちにできることは？睡眠を重視し、喫煙を避け、運動をし、減量薬が必要ならかかりつけ医に相談することです。

私はそう言おうとした。まずは医師に相談しましょう。

もちろんです。何が変えられて、何が変えられないかを理解できるように、明確な計画を立てたいものです。

わかりました、先生。ありがとうございます。

もちろんです！

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
stroke	stróʊk	ストゥロウク	脳卒中
diabetes	dàɪəbí:tɪz	ダイアビーティーズ	糖尿病
cardiovascular	kàrdiováskjulə	カアディオウヴァ'スキュラア	心血管の
patient	péɪʃənt	ペイシャントウ	患者
lifestyle	láifstail	ライフスタイル	生活習慣
screening	skrínɪŋ	スクリーニン	検診
blood pressure	blád préʃə	ブ'ラドウ プレシャア	血圧
diabetes	dàɪəbí:tɪz	ダイアビーティーズ	糖尿病
cholesterol	kəléstéròul	カレ'スタロウウ	コレステロール
medication	mèdikéiʃən	メダケ'イシャン	薬
active ingredient	æktív ɪngrí:díənt	ア'クティヴ イングリーディアントウ	有効成分
obesity	oʊbí:séti	オウビーサティ	肥満
chronic	kránik	ク'ラニク	慢性の
heart disease	hárt dízɪ:z	ハ'アートウ ディズイ'ーズ	心臓病
dementia	díménʃ(i)ə	デイメンシア	認知症
exercise	éksəsàɪz	エ'クササイズ	運動