

<原文>

Dr. Darien is here answering a question from one of you and this one's from Megan G. "How do I know if I have **IBS** and what can I do about the **symptoms**?"

Yeah so IBS and IBD are often confused. IBS stands for **irritable bowel syndrome**. The way they think about it is it's when patients have symptoms of **abdominal** pain after they eat. Sometimes **nausea, constipation, diarrhea**... It's uncontrol bowel symptoms that they don't know where it might be coming from. Often that irritability might be due to things that you eat, it might be due to **medications** that you're taking. The difference between that and IBD, which is **inflammatory bowel disease**, is that you don't have any **signs** when a patient or you ~~go under~~ (**undergo**), for example, get a **colonoscopy**, as we talked about earlier in this year. So how do you treat this? It's really about tracking what you're eating, talking to your **provider** about your medications, understanding what are your trigger is, and learning about your **history**. And you might even benefit from a colonoscopy to better understand.

I got a question. Let's talk about NAD<sup>+</sup> **IV drips**. They're trending right now. Do they work?

This is a DeMarco question.

This is a DeMarco question. You might have heard a lot about this. So what is NAD? This is an important coactor or **coenzyme** to many different processes in our body that in scientific studies in **cellular** studies that topic, NAD has been associated with **biological** aging, slowing that aging process. So you might see it a lot in terms of the headlines "many people grabbing for it." The problem is there's not a lot of research based in human studies. A lot of these studies are in animal studies. And there's also a possible risk, you know, NAD. If you take too much of it, it might increase your risk of **liver** damage, it might increase your risk in some cases of **anxiety**, it could even increase your risk of helping **cells** that don't need to be helped in other cases like increasing risk of **cancer**. Now, all of that suspicion is with animal studies, but with that being said, there are some benefits, there are some risks you have to talk to your provider before you do something like this. This is not something that you want to get a coupon for and go out and get.

You scared the heck out of me.

I hope you know that I just wanted to inform.

Is looking a minute younger worth it in that case? It's your decision.

Yeah, it's up to you, DeMarco.

Not at all!

### Your prescription for wellness?

My prescription for wellness is about recent emergencies that I actually commonly see in the **emergency room**. **Nosebleeds** or in medicine as we call it **epistaxis**. So how do you treat that? We've got some basic things here that you can find around your house. I bring up a **clothes pin**, because we have similar tools in the hospital, but this is something that I think most of us can probably find and it helps to stop that **bleeding**. So what do you do? When you first get a nosebleed, the first thing you want to do is you want to **lean** forward and you want to firmly **pinch** your nose. And the area that you want to pinch your nose and you can feel this is right below where the bone ends and the **cartilage** stops. That is the area that you want to hold that pressure. And the goal is to hold that pressure for 10 to 15 minutes. That is a very long time. And so you want to make sure that you start a timer, and most importantly, no **peeking**. The point of that is to allow your body to appropriately build a **blood clot** to stop the bleeding. After that is done, you don't want to **blow your nose** because you won't want to **irritate** that system. You can even use things like **humidifiers**. And this is one of those cases where **medications** like **oxymetazoline**, the active ingredient in afrin® might be helpful, but nonetheless it's going to go away most likely. But red flags, if it continues to **bleed** despite all of that, if you have bleeding from both **nostrils**, that's when you need to come in and see a provider.

Man, we just learned a lot.

That actually the best description I've ever had. How to stop a nose fed.

Oh, thank you. I appreciate it.

Well I do a lot now I'm like feeling around for the bone and the cartilage.

I do it a lot. I do it a lot.

Thank you. And folks, we would love to hear from you so please hit us up on Instagram with all of your medical questions at @ABCGMA3.

<日本語訳>

ダリエン医師が、ミーガン・Gさんからの質問にお答えします。「私が"IBS"に罹っているのかをどう判断し、症状にどう対処すればいいのでしょうか？」

IBSとIBDはよく混同されます。IBSは過敏性腸症候群の略です。IBSとは過敏性腸症候群のことです、食後に腹痛が起こることを指します。時には吐き気、便秘、下痢...コントロールできない腸の症状で、それがどこから来ているのかわかりません。過敏になるのは、食べたものが原因かもしれないし、飲んでいる薬が原因かもしれません。炎症性腸疾患であるIBDとの違いは、今年の初めにお話ししたように、例えば大腸内視鏡検査を受けても、何の兆候もないことです。では、どのように治療するのでしょうか？食事内容を把握し、服用している薬についてかかりつけの医師に相談し、何が引き金になるかを理解し、既往歴を知ることです。大腸内視鏡検査を受けると、よりよく理解できるかもしれません。

質問があります。NAD<sup>+</sup>点滴についてお話しましょう。今、流行っていますよね。効果はあるのでしょうか？

これはデマルコの質問ですね。

これはデマルコの質問です。これについてはよく耳にしたことがあるかもしれません。では、NADとは何でしょうか？このNADは、私たちの体内のさまざまなプロセスにとって重要な補酵素であり、科学的な細胞研究において、NADは生物学的な老化、つまり老化プロセスを遅らせることに関係しているとされています。だから、「多くの人がNADを摂取している」という見出しがよく目にするかもしれない。問題は、ヒトを対象とした研究はそれほど多くないということだ。これらの研究の多くは動物実験である。また、NADには潜在的なリスクもある。摂り過ぎると、肝臓障害のリスクが高まったり、場合によっては不安症のリスクが高まったり、癌のリスクを高めるなど、助ける必要のない細胞を助けるリスクが高まる可能性さえある。しかし、このようなことをする前に、専門医に相談する必要がある。クーポンをもらって買いに行くようなものではない。

ずいぶん怖がらせてくるね。

ただお知らせしたかっただけです。

1分ぶんだけ若く見えることに価値があるのか？それはあなたが決めることよ。

ああ、君次第だよ、デマルコ。

まったく思わないね！

健康のための処方箋は？

私の健康への処方箋は、私が実際に救急治療室でよく目にする最近の緊急事態についてです。鼻血、医学的には鼻出血と呼びます。その治療法は？家にある基本的なものをいくつか紹介しましょう。病院にも似たような道具がありますが、これはおそらくほとんどの人が見つけることができるもので、出血を止めるのに役立ちます。では、どうするのですか？鼻血が出たら、まず最初にすることは、前かがみになって鼻をしっかりとつまむことです。鼻をつまむ場所は、骨が終わって軟骨が止まっているところの真下です。そこが圧迫を維持したい部分です。そして、その圧力を10分から15分保持することが目標です。とても長い時間です。タイマーをスタートさせ、最も重要なことは、覗き見をしないことです。そのポイントは、出血を止めるための血栓を体が適切に作るようにすることです。それが終わったら、鼻をかまないようにする。加湿器などを使うこともできる。これは、アフリンの有効成分であるオキシメタゾリンのような薬が役に立つかもしれないケースの一つだが、それにもかかわらず、ほとんどの場合は治まるだろう。しかし、赤信号、もしそれにもかかわらず出血が続く場合、両方の鼻の穴から出血がある場合は、医療機関を受診する必要がある。

いやはや、勉強になったよ。

今まで最高の「健康のための処方箋」だったわ。鼻血の止め方。

ああ、ありがとう。嬉しいね。

骨と軟骨を触っちゃう。

よくやるよ。よくやるよ。

ありがとう。皆さん、ぜひInstagramの@ABCGMA3まで医療に関する質問をお寄せください。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
irritable bowel syndrome (IBS)	írətəbl báʊ(ə)l sínd्रoom	イ'ラタボウ バ'ウアウ スイ'ンドウロウム	過敏性腸症候群
symptom	sím(p)təm	スイ'ムタム	症状
inflammatory bowel disease (IBD)	ɪnflæmətɔ:ri báʊ(ə)l dízí:z	インフ'ラマトーリ バ'ウアウ ディズイ'ーズ	炎症性腸疾患
abdominal	æbdámən(ə)l	アブダ'マナウ	腹部の
nausea	nó:ziə	ノ'ースイア	吐き気
constipation	kànstəpēʃən	カンストウペ'イシャン	便秘
diarrhea	dàɪərí:ə	ダイアリ'ーア	下痢
medication	mèdikéjən	メダケ'イシャン	薬
sign	sáɪn	サ'イン	徵候
undergo	ʌndəgóʊ	アンダーゴ'ウ	(医療行為)を受ける
colonoscopy	kòʊlənáskəpi	コウラナ'スカピ	結腸内視鏡検査
provider	prəváɪdə	プラヴァ'イダア	医療従事者
history	hístəri	ヒ'スタリ	病歴
intravenous (IV)	ɪntrəvín:nəs	イントウラヴィ'ーナス	静注の
drip	dríp	ドウ'リップ	点滴
coenzyme	kouénzaím	コウエ'ンザイム	補酵素
biological	bàɪəláiðʒík(ə)l	バイアラ'ヂカウ	生物学的な
liver	lívə	リ'ヴアー	肝臓
anxiety	æŋ(g)záɪət̪i	アンザ'イアティ	不安症
cell	sél	セ'ウ	細胞
cancer	káénsə	キャ'ンサア	がん
prescription	prískrípʃən	プリス'クリプシャン	処方箋
wellness	wélnəs	ウェ'ウナス	健康
emergency room	ɪmə:dʒənsi rú:m	イマ'アーチャンスィル'ーム	緊急治療室
nosebleed epistaxis	nóuzblì:d èpistæksis	ノ'ウズブリードウ エピスタ'クシス	鼻血
clothes pin	klóu(ð)z pín	ク'ロウズ ピン	洗濯ばさみ

英語	発音記号	カタカナ	日本語
bleeding	blí:dɪŋ	ブリーディン	出血
lean	lín	リーン	上半身を曲げる
pinch	píntʃ	ピンチ	つまむ
cartilage	káət̬elɪdʒ	カ'アタリヂ	軟骨
peek	pí:k	ピーク	覗く
blood clot	blád klát	ブ'ラドゥ ク'ラトウ	血餅
blow one's nose	blóu wánz nóuz	ブ'ロウ ワ'ンズ ノ'ウズ	鼻を噛む
irritate	írət̬eɪt	イ'ラティトウ	刺激する
humidifier	hju:mídəfāɪə	ヒューミ'ダファイアア	加湿器
medication	mèdəkéiʃən	メダケ'イシャン	薬
oxymetazoline	àksimétæzəlín	アクスイマタ'ザリーン	オキシメタゾリン (血管収縮薬)
bleed	blí:d	ブ'リードウ	出血する
nostril cf. naris	nástrəl cf. né(ə)ri:z	ナ'ストゥラウ cf. ネ'アリーズ	鼻孔