

<原文>

We're back now with Dr. Darien and in this segment, asking an **ER doctor**. The question is "What is **heart failure** and what lifestyle changes can we adopt to manage it?"

You know, I love this question because heart failure, **exacerbations** or **complications** of heart failure, is something that I commonly see in the emergency room and I'm commonly explaining it to patients. So what is it? Heart failure is when your heart fails at doing its job, which is pumping **blood** forward. When that happens, fluid that retains becomes **congested**, lands into our **lungs**, causing us to be **shorter breath**. And most commonly, what patients come in the emergency room is it causes a lot of **swelling**.

So how do you prevent it? Healthy life, healthy **diet**. We talk every day about the American Heart Association recommendations: getting out there moving, paying attention to your blood pressure because **chronic elevated blood pressure** on your heart can lead to heart failure, controlling **diabetes**... the basic things that you need to do that we always recommend.

You were just telling us that a lot of people come in and they don't even realize that they have heart failure. How does this happen?

You know, I think it's simply two aspects of that. One, because of the lack of access. Just many patients are not getting the attention that they need. Because of the dire constraints that we're looking at in terms of healthcare, and the limitations. But also I think it's just difficult for people to ask questions. And hopefully, when we talk about these things, it makes people feel more comfortable that they have the language to ask questions, and more confident.

And are those recommendations the same for women? I know it's the number one killer, heart disease, for women.

Yeah. And they are the same for women, and we always stress it. You know, for example, we look at modifiable risk factors. What can we change in our life every day that helps to improve our outcome, for example, decreasing or eliminating over all **smoking** avoiding **alcohol**? These are basic things that you can do, but they do add up with time.

And my mom always used to say "treat your body like a home you have to live in for the next 80 years."

Ooh!

Because we do. This is our home.

That's true! You only get one.

Yep.

All right, doc. Thank you.

## <日本語訳>

このコーナーでは、救急医のダリエン医師に質問していきます。質問は、「心不全とは何か、そしてそれを管理するためにどのような生活習慣の変化を取り入れができるか」です。

心不全、心不全の増悪や合併症は、救急外来でよく見かけるものですし、患者さんにもよく説明しています。心不全とは何か？心不全とは、血液を前方に送り出すという心臓の仕事がうまくいかなくなることです。そうなると、滞留した体液がうつ血して肺に流れ込み、息切れを起こします。一方で、最も一般的に患者さんが救急治療室に来られる理由は、たくさんのむくみができることです。

では、どうすれば予防できるのでしょうか？健康的な生活、健康的な食事です。私たちは毎日、アメリカ心臓協会が推奨していることを話しています。体を動かすこと、慢性的な血圧上昇は心不全につながるので血圧に注意すること、糖尿病をコントロールすること。普段からやるべき、私たちがお勧めしていることばかりです。

先ほど、心不全だと気づかずに来院する人が多いとおっしゃっていましたね。どうしてそういうのですか？

単純に2つの側面があると思います。ひとつはアクセスが悪いこと。多くの患者が必要な治療を受けていないのです。なぜなら、私たちが見ている医療には切実な制約があり、限界があるからです。しかし、それだけでなく、（医師に）質問することが難しいのだと思います。このようなことを話すことで、人々が質問するための手段を持っていると安心し、自信を持てるようになればいいと思います。

女性にも同じことが勧められていますか？女性にとって心臓病が一番の死因であることが知られていますが。

ええ。私たちは常にそれを強調しています。例えば、私たちは修正可能な危険因子に注目しています。例えば、喫煙をしないとか、アルコールを避けるとか。これらは基本的なことですが、時間とともに積み重なっていきます。私の母はいつも、「自分の体を、これから80年住む家だと思って扱いなさい」と言っていました。

おー！

本当にそうですからね。私たちの家ですね。

その通り。1つしかないんです。

そうそう。

ええ。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
ER doctor	í: dæ dáktaɹ	イー ア'ア ダ'クタア	救急医
heart failure	háət féljə	ハ'アトウ フェ'イリュア	心不全
exacerbation	ɪgzæsəbéɪʃən	イグザサベ'イシャン	悪化
complication	kàmpləkéɪʃən	カンプラケ'イシャン	合併症
blood	blád	ブ'ラドウ	血液
congest	kəndʒést	カンヂエ'ストウ	鬱血させる
lung	lánj	ラン	肺
shorter breath cf. shortness of breath	ʃó:tə bréə	ショ'オタア ブ'レス	息切れ
swelling	swélinj	ス'ウェリン	むくみ
diet	dáɪət	ダ'イアトウ	食生活
chronic	kránik	ク'ラニク	慢性的な
elevated	élevèitid	エ'ラヴェイティドウ	正常値より高い
blood pressure	blád préʃə	ブ'ラドウ プ'レシャア	血圧
diabetes	dàɪəbí:tiz	ダイアビ'ーティーズ	糖尿病
smoking	smóʊkɪŋ	ス'モウキン	喫煙
alcohol	ælkəhò:l	ア'ウカホーウ	アルコール