

<原文>

And Dr. Darien is back with a health and wellness question from one of you. KDM is asking "What puts me at a greater risk of developing a **pulmonary embolism** and what can I do for **prevention**?" And Dr. Darien let's first things what is a pulmonary embolism?

I'm happy you asked because I feel like I'm always repeating myself with these **diagnosis**. This is something really commonly we see in the **emergency room**. A pulmonary embolism is when a **blood clot** forms most commonly in the legs that blood clot then travels or **embolizes** to the **lungs** and that can lead to an obstruction of **blood flow**, an obstruction of **oxygen**, symptoms of shortness of breathing, strain on your heart, and it needs to be treated often with **anticoagulants** or **blood thinners**.

So who's at greater risk of developing this and can we also talk prevention?

Yeah so there are some red flags when I'm listening to a patient talk about their risk. For example, if a patient has had recent travel that's longer than 5 hours, if a patient is **pregnant**, if a patient is using **hormone therapy**, if they **smoke**, these are all risk factors that can increase your risk of developing a blood clot. So how do we prevent that? Number one, you want to prevent it by physical activity. A physical activity improves blood flow, that improves **circulation**, and that decreases the risk of a blood clot forming. Also, compression stockings. Having compression stockings that go hopefully up to your **knee**, you can wear them often when you're traveling. That, again, can decrease **swelling**. Also raising your legs up at the end of the day can again reduce swelling, reducing your risk. And then most importantly asking your doctor if you're in need of anti-coagulants or blood thinners. Certain conditions like heart **arrhythmias**, certain **surgeries**, they need anticoagulants to reduce their risk of a blood clot. So it's important to talk to your doctor about it.

So important. Thank you so much. We appreciate it. 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、皆さんからの健康についての質問をお届けします。KDMさんから、「何が肺塞栓症になるリスクを高めるのか、また予防のために何ができるのか」という質問です。そもそも肺塞栓症とは何ですか？

肺塞栓症とはどういう病気なのでしょうか？肺塞栓症は救急治療室でよく見られる病気です。肺塞栓症とは、脚に血栓ができ、その血栓が肺に移動したり塞栓したりするもので、血流障害、酸素障害、息切れ、心臓への負担などの症状を引き起こし、抗凝固薬や血液希釈薬による治療が必要になります。

では、どのような人が発症のリスクが高いのでしょうか？

患者さんからリスクについて話を聞くとき、いくつかの危険信号があります。例えば、最近5時間以上の旅行をした患者さん、妊娠中の患者さん、ホルモン療法を使用している患者さん、喫煙している患者さんなど、これらはすべて血栓を発症するリスクを高める危険因子です。では、どうすれば予防できるのでしょうか？第一に、身体活動によって予防することです。体を動かすことで血流が良くなり、血行が改善され、血栓ができるリスクが減少します。また、圧迫ストッキングも有効です。できれば膝まである着圧ストッキングがあれば、旅行中によく履くことができます。これもまた、むくみを軽減する効果があります。また、一日の終わりに脚を上げることで、むくみを軽減し、リスクを減らすことができます。そして最も重要なことは、抗凝固剤や血液希釈剤が必要かどうかを医師に尋ねることです。不整脈や特定の手術など、特定の疾患では、血栓のリスクを減らすために抗凝固剤が必要です。ですから、主治医に相談することが大切です。

とても重要なことです。ありがとうございました。皆さん、医療に関するご質問はInstagramの@ABCGMA3までお寄せください。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
pulmonary embolism	pʌlmənəri émbəlɪzm	パ'ウマネリ エ'ンバリズム	肺塞栓症
prevention	prɪvēnʃən	プリヴェ'ンション	予防
diagnosis	dàɪəgnóʊsɪs	ダイアグノ'ウスィス	診断
emergency room	ɪmə:dʒənsi rú:m	イマ'アーチャンスィルーム	緊急治療室
blood clot	blád klát	ブ'ラドゥ ク'ラトウ	血栓
embolize	émbəláz	エ'ンバライズ	塞栓を形成する
lung	lánj	ラン	肺
blood flow	blád flóu	ブ'ラドゥ フ'ロウ	血流
oxygen	áksidzən	ア'クシイヂヤン	酸素
anticoagulant	æntikouväegjulənt	アンティコウア'ギュラントウ	抗凝血薬
blood thinner	blád əínə	ブ'ラドゥ スイ'ナア	血液希釈薬
pregnant	prégnənt	ブ'レグナントウ	妊娠した
hormone therapy	hóəmōn əérəpi	ホ'オモウン セ'ラビ	ホルモン療法
smoke	smóuk	ス'モウク	喫煙する
circulation	sè:kjúléjən	サーキュレ'イション	循環
knee	ní:	ニ'ー	膝がしら
swelling	swélinj	ス'ウェリン	むくみ
arrhythmia	əríðmiə	アリ'ズミア	不整脈
surgery	sá:dʒ(ə)ri	サ'アーチャリ	手術
antiplatelet	æntipléitlət	アンティ'プレイトウラトウ	抗血小板薬