

<原文>

Is it the flu or is it COVID? One at-home test can tell you

LEILA FADEL, HOST: With the **flu** season approaching and **COVID** still spreading, many people might wonder which **virus** got me this time? Well, now people can **test** themselves at home to see whether it's **influenza** or COVID-19. Here's NPR health correspondent Rob Stein.

ROB STEIN, BYLINE: We've all been there, **sore throat**, fever, **cough** — just feeling, well, **lousy** and wondering what is this exactly? COVID, the flu? Well, until now, we had to find a doctor, drag ourselves out of bed, sit in a waiting room surrounded by other coughing, **sneezing** people just to get a test that could tell us, what is it this time? Courtney Lias regulates **diagnostic** tests at the Food and Drug Administration. She says the nine new **over-the-counter** tests that can answer that question are a game changer.

COURTNEY LIAS: I think it's a very exciting development, and just in time for this fall's **respiratory** virus season. And it will really enable people to get through this season with a little bit more peace of mind.

STEIN: Most of the new tests work just like the do-it-yourself COVID tests everyone learned to use during the **pandemic**. Just **swab** inside the nose and test a few drops of the sample. But instead of just showing when someone has COVID, the new tests differentiate between COVID and the flu, and even which kind of flu — flu A or flu B — within 15 to 30 minutes.

GREG MARTIN: This is a real landmark shift in the way that we can **diagnose** these viral symptoms.

STEIN: Dr. Greg Martin studies these kinds of tests at Emory University.

MARTIN: Having these tests available is going to be really helpful to people so that they can do it at home. They'll have their result really quickly. And they'll be able to help make a decision either on their own or by contacting their **physicians** so that they can decide what **treatment** is necessary and get that started as quickly as possible.

STEIN: And that's key because the **antiviral drugs** for flu and COVID, like Tamiflu and Paxlovid, work best if people start taking them within a few days of the **symptoms** hitting. It'll help doctors decide what to do. Flu A tends to make people sicker than Flu B. Mara Aspinall studies diagnostic tests at Arizona State University.

MARA ASPINALL: If you're high risk, somebody who is **immunocompromised**, somebody who has **diabetes**, it's also important for your physician to understand which respiratory illness you have.

STEIN: The results can also help people know how to protect those around them, according to Dr. Chaz Langelier, an **infectious** disease specialist at the University of California, San Francisco.

CHAZ LANGELIER: It's really a wonderful advancement for public health and for human health. So instead of walking around, you know, with an infection for several days wondering if you have flu or COVID, you can know right away. And so that might allow people to put masks on earlier, to **distance**. Maybe they stay home and work from home instead of going into the office and avoid **infecting** others.

STEIN: The tests are very reliable but can sometimes get it wrong. So doctors recommend people test themselves again a couple days later if they get a **negative** but are still having symptoms that feel like COVID or the flu. The tests are available at many **pharmacies** without a **prescription**. They cost about the same as a COVID test, about 15 bucks each, which can be less than the copay for going to see a doctor to get tested. Rob Stein, NPR News.

<日本語訳>

インフルエンザか新型コロナか？家庭での検査で判別へ

レイラ・ファデル（司会）：インフルエンザの季節が近づき、新型コロナがまだ蔓延している今、多くの人が今回はどちらのウイルスにやられたのだろうかと思うかもしれません。さて、今、人々はインフルエンザか新型コロナ-19かを自宅で検査することができます。NPRの健康特派員ロブ・スタインがお伝えします。

ロブ・シュタイン（記者）：喉の痛み、発熱、咳など、誰もが経験したことがあるでしょう。新型コロナか、インフルエンザか？今までは、ベッドから這い出て、咳やくしゃみをしている人たちに囲まれた待合室で、医者を探さなければなりませんでした。コートニー・ライアスは食品医薬品局で診断に役立つ検査を統括しています。彼女は、その質問（新型コロナか、インフルエンザか）に答えることができる9つの新しい市販の検査は、画期的であるといいます。

コートニー・ライアス：この秋の呼吸器系ウイルスのシーズンにはちょうど間に合いました。この秋の呼吸器ウイルスの季節に間に合えば、人々はもう少し安心してこの季節を乗り切ることができるでしょう。

シュタイン：新しい検査のほとんどは、パンデミックの際に誰もが習った自分でできる新型コロナ検査と同じように機能します。鼻の中に綿棒を入れて、数滴のサンプルを検査するだけです。しかし、新型コロナに感染していることを示すだけでなく、新しい検査では15分から30分以内に新型コロナとインフルエンザ、さらにはA型インフルエンザかB型インフルエンザかを区別することができます。

グレッグ・マーティン：これは、これらのウイルス症状を診断する方法において、本当に画期的な変化です。

シュタイン：グレッグ・マーティン博士はエモリー大学でこの種の検査を研究しています。

マーティン：このような検査ができるようになれば、自宅で検査ができるようになり、本当に助かります。本当にすぐに結果がわかります。そして、どのような治療が必要かを判断し、可能な限り早く治療を開始できるように、自分自身で、あるいはかかりつけの医師に連絡して、決断を下すことができるようになります。

シュタイン：タミフルやパクスロビドのようなインフルエンザや新型コロナの抗ウイルス薬は、症状が出てから数日以内に服用を開始するのが最も効果的だからです。これは、医師が何をすべきか

を判断する助けとなる。A型インフルエンザはB型インフルエンザよりも重症化する傾向があります。マーラ・アスピノールはアリゾナ州立大学で診断テストを研究しています。

マーラ・アスピノール：高リスクの人、免疫不全の人、糖尿病の人は、医師がどの呼吸器疾患に罹患しているかを理解することも重要です。

シュタイン：ステインカリフォルニア大学サンフランシスコ校の感染症専門医であるチャズ・ランゲリア医師によれば、この結果は周囲の人を守る方法を知るのにも役立つといいます。

チャズ・ランゲリア：カリフォルニア大学サンフランシスコ校の感染症専門家であるチャズ・ランゲリエ博士によれば、この結果は、公衆衛生や人々の健康にとって本当に素晴らしい進歩であるといいます。感染症を発症して数日間、インフルエンザなのか新型コロナなのかと疑いながら歩き回るのではなく、すぐにわかるのです。そうすれば、人々はもっと早くからマスクをしたり、距離を置いたりできるようになるかもしれません。オフィスに行かずに家で仕事をし、他の人への感染を避けることができるかもしれません。

シュタイン：検査は非常に信頼できるものですが、時には間違ってしまうこともあります。そのため医師は、陰性でも新型コロナやインフルエンザのような症状がある場合は、数日後に再度検査をすることを勧めています。この検査は処方箋なしで多くの薬局で入手できます。検査費用は新型コロナ検査とほぼ同じで、1回15ドル程度。NPRニュースより、ロブ・シュタインがお伝えしました。

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
flu influenza	flú: ìnflu:énzə	フルー インフルーエ'ンザ	インフルエンザ
COVID (coronavirus disease)	kóʊvɪd (kə'róʊnəvài(ə)rəs dɪzíz)	コ'ウヴィドゥ (カロ'ウナヴァイラス デ ィズィーズ)	新型コロナウイルス
virus	vái(ə)rəs	ヴァ'イラス	ウイルス
sore throat	sóə əróʊt	ソ'ア ス'ロウトゥ	喉の痛み
cough	kó:f	コ'ーフ	咳
lousy	láʊzi	ラ'ウズィ	気分がひどく悪い
sneeze	sní:z	ス'ニーズ	くしゃみをする
diagnostic	dàɪəgnástɪk	ダイアグナ'スティク	診断に役立つ
over-the-counter	óʊvə ðə káʊntə	オ'ウヴァー ザ カ'ウンタ ァ	市販の
respiratory	résp(ə)rətò:ri	レ'スパラトーリ	呼吸器の
pandemic	pændémɪk	パンデ'ミク	世界的流行病
swab	swáb	ス'ワブ	拭う
diagnose	dàɪəgnóʊs	ダイアグノ'ウス	診断
physician	fízɪʃən	フィズィ'シャン	医師
treatment	trí:tmənt	トゥ'リートゥマントゥ	治療
antiviral drug	æntivái(ə)rəl drág	アンティヴァ'イラウ ド ゥ'ラグ	抗ウイルス薬
symptom	sím(p)təm	スィ'ムタム	症状
immunocompromised	ìmjʊnókámpɹəmàɪzd	イミュノウカ'ンプラマイ ズドゥ	免疫システムが損なわれ た
diabetes	dàɪəbí:tɪz	ダイアビ'ーティーズ	糖尿病
infectious	ɪnfékʃəs	インフェ'クシャス	伝染性の
distance	dístəns	ディ'スタンス	距離を置く (動)
infect	ɪnfékt	インフェ'クトゥ	感染させる
negative	négəʃɪv	ネ'ガティヴ	陰性の
pharmacy	fáəməsi	ファ'ーマシィ	薬局
prescription	pɹískrípʃən	プリス'クリプシャン	処方箋