

<原文>

## Is it heartburn or a heart attack?

Dr. Darien here with the question a lot of people may be asking themselves this time from here with all the food; "Is it **heartburn**, or is it a **heart attack**?"

You know, that is a common question, and you're right. During the holiday period, we eat a lot of the foods that can increase the symptoms of, quote, unquote, heartburn and lead many people to fearing that it might be a heart attack. So how do you tell the difference? I think a lot of that is in the story. When I'm talking to a patient who, for example, has never had heartburn before, and they're coming into the emergency room, I think it's completely valid to not know and also to **get examined**. So how do you know?

Heartburn is a **symptom** of **reflux**, or **gastroesophageal reflux disease**. When we eat foods like acids, alcohols or even **citrus**, and especially if we lay down quickly after eating, and you get that itis(?) after you eat that turkey, that increases your risk of reflux.

Now, heart attacks can sometimes feel like **indigestion**, especially for women, but I will say that the history is really important. If you haven't had food within the last two to three hours, you shouldn't be having indigestion. You shouldn't be having heartburn. If you recently went up a flight of stairs or exerted yourself and you're feeling **nauseous**, that's a concerning symptom that you should make sure, especially if you have high risk: a history of **diabetes**, a history of **obesity**, **high blood pressure**, **cholesterol**. If you have those risk factors and you have those symptoms, it's better to be safe and get a check.

Okay. ...What else? I'm just getting nervous. I was like, zoning out, getting nervous about am I like, do I get heartburn or do I have a heart problem?

And it's completely valid! Ask yourself; "Did I eat within the last two hours?", "Have I ever had these symptoms before?" And then if your symptoms get better with taking over-the-counter medications that you that you normally take with heartburn and that should make you feel better. But if they persist, if they get worse, if they change, or if you have risk factors you should get a check out.

Is heartburn a **sign** of a problem?

Say it again?

Heartburn. A sign of a problem?

Heartburn, technically not, honestly. One is very dangerous, one is not at all. If you're getting heartburn in more than two to three times a week, you should get a check, because when it get other methods they get it fixed.

Alright.

Thank you, Dr. Darien.

Of course!

## 胸焼けか？心臓発作か？

ダリエン医師が、食べ物の多いこの時期、多くの人が自問自答しているであろう質問をお届けします。「胸焼けなのか、それとも心臓発作なのか？」。

よくある質問ですね、その通りです。ホリデー期間中、私たちは胸焼けの症状を増長させる食べ物をたくさん食べ、多くの人が心臓発作ではないかと心配するようになる。では、どうやって見分けるのでしょうか？その多くは話の中にあると思います。例えば、胸焼けをしたことがない患者さんが救急外来を受診した場合、その患者さんが胸焼けを知らなかったり、検査を受けたりするのはまったく正当なことだと思います。では、どうしてわかるのですか？

胸焼けは逆流、つまり胃食道逆流症の症状です。酸やアルコール、柑橘類などの食べ物を食べると、特に食後すぐに横になると、七面鳥を食べた後に胸焼けを起こすと、逆流のリスクが高まります。

心臓発作は、特に女性にとっては消化不良のように感じられることがありますが、病歴は本当に重要です。過去2〜3時間以内に食事をしていなければ、消化不良を起こすことはありません。胸焼けもないはずです。最近、階段を上ったり、力を入れたりして吐き気がある場合は、特に糖尿病、肥満、高血圧、コレステロールなどの危険因子がある場合は要注意です。そのような危険因子があり、そのような症状がある場合は、安全第一で検査を受けたほうがいいでしょう。

他には？ちょっと緊張してきた。胸焼けがするんじゃないかとか、心臓に問題があるんじゃないかとか。

それは全く正しいことだ！この2時間以内に食事をしたか？」「以前にもこんな症状が出たことがあるか？そして、胸やけの時にいつも飲んでいる市販薬を飲んで症状がよくなれば、気分もよくなるはずです。しかし、症状が続く場合、悪化する場合、症状が変化する場合、危険因子がある場合は、検査を受けるべきです。

胸焼けは問題の兆候ですか？

もう一度言ってください。

胸焼けです。問題の兆候ですか？

胸焼けは厳密には違います。一方は非常に危険で、一方はまったく危険ではない。もし週に2、3回以上胸焼けを発症しているなら、検査を受けるべきだ。

わかりました。

ありがとう、ダリエン先生。

もちろんです！

<単語帳>

英語	発音記号	カタカナ	日本語
heartburn	hɑːtbəːn	ハ'アトゥバ'アーン	胸焼け
heart attack	hɑːt ətæk	ハ'アトゥ アタ'ク	心臓発作
get examined	ɡét ɪgzæmɪnd	ゲ'トゥ イグザ'ミンドゥ	診察を受ける
symptom	sím(p)təm	スイ'ムタム	症状
reflux	ríːflʌks	リ'ーフラクス	逆流
gastroesophageal reflux disease	ɡæstrouɪsəfədʒíːəl ríːflʌks dɪzíz	ギャストウロウイサファ ヂ'ーアゥ リ'ーフラクス ディズィ'ーズ	胃食道逆流症
citrus	sítɹəs	スイ'トゥラス	<small>かんきつ</small> 柑橘類
indigestion	ɪndaɪdʒéstʃən	インダイヂェ'スチャン	消化不良
nauseous	nóːʃəs	ノ'ーシャス	吐き気がする
diabetes	dàɪəbíːtɪːz	ダイアビ'ーティーズ	糖尿病
obesity	oubíːsəʃi	オウビ'ーサティ	肥満
high blood pressure	háɪ bláɪd prɛʃə	ハイ ブ'ラドゥ プレシ ャア	高血圧
cholesterol	kəléstəròʊl	カレ'スタロウル	コレステロール
sign	sáɪn	サイン	徴候