**UNIT 13**

１ One of the most fascinating findings / about how our thoughts and emotions influence our health / springs from a study of 180 nuns / ranging in age from 75 to 103. // Researchers had access to their early journal writings / and were able to determine / who among them had mostly positive attitudes / when faced with stressful situations, / and who had more negative responses / to life’s problems. // Some nuns were in their nineties / and were highly functional with full-time jobs, / while others were in their seventies and disabled. //

最も興味深い研究結果の1つが　　　　　　　　　　　　　　　　　　　私たちの思考や感情がどのように自分の健康に影響するのかについての

　　　　　　　　　　　　　　　　　 180人の修道女に関する研究から出ている 75歳から103歳までの

研究者たちは，彼女たちの（修道生活の）早期の自叙録を閲覧した　　　　　　　　　　　　　　　そして特定することができた

　　　　　　　　　　彼女らの中でだれがたいてい前向きな態度を取ったかを 　　　　　　　　　　　　　　　ストレスの多い状況に直面したときに　　　　　　　　　　　　　　 そしてだれがより後ろ向きな対応をしたかを　　 人生の問題に対して

一部の修道女は 90歳代であった　　　　　　　　　　　　 そして常勤の仕事に関してしっかりと役割を果たすことができた

一方で70歳代で仕事に支障のある者もいた

研究者にとって際立っていたことは次のようなことであった　　　　　　　修道女は　　　　自分の人生について書いた

　最も前向きな態度で　　　　　　　　　　　　　　　　　　 若い頃に　　　　　　　　　健康状態が良好である可能性が2.5倍高かった

　　　　　　　　　　　　　　　　晩年に　　　　　　　　より暗いレンズを通して人生を見ていた修道女よりも

　　　　　　the Nun Studyとして知られる（研究論文の）中の修道女たちは～ので　　　　　　　　　　　　みな同じ食べ物を食べていた

　　　　　　　　　　　たばこは吸わなかった　　　　　　　酒は飲んだとしてもほんの少しだった　　　　　　　同様の住環境に暮らしていた

　　　　　　　　　似たような仕事を受け持った　　　同じ医療を受けていた　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　そして同じ社会経済的地位にあった　　　　　　　　　　　　　　　　　　　相違点はなおさら際立った

最も健康な修道女たちは　　　　　　　書いた文が明らかなユーモアのセンスを示した人たちだった

そして生活の中のストレス源に対応できる能力を（示した）　　　　　　　　　　　　　一般的な健康上の問題も含めて

　　　　　　　　　　老化に伴って起こりうる　　　　　　　　　　　　　研究者たちは考えている　　　　　　　これらの修道女たちがより長生きをし，より健康な人生を送ったわけではないと　　　　　　　ストレスを受けることが一度もなかったせいで　　　　　　　　　　彼女たちは長生きをし，健康的な人生を送った　　　　　　　　　　　なぜなら 彼女たちはストレスに対する典型的な生理的反応を経験したときに　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　彼女たちはすばやく立ち直ることができた　　　　　　　　　　何よりも感情面のストレスを低いレベルに保つことによって　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　彼女たちは免疫系が不安定になることを防いでいた

何世紀もの間 アメリカの医学はみなしてきた 私たちの感情が健康に影響を及ぼしうるかどうかという問題を　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　重要ではないと　　　　　　　　200年間の様々な医学の奇跡は

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　私たちに技術的，科学的アプローチに対する敬意を抱かせた

　　　　　　　　　一方で影響を軽視してきた　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　感情が私たちの健康に及ぼすかもしれない

２ What stood out for researchers was this: / the nuns / who wrote about their lives / with the most positive attitudes / at a young age / were 2.5 times more likely to be in better health / in late life / than those nuns who saw life through a darker lens. // Since the nuns in what is known as the Nun Study / were all eating the same food, / were nonsmokers, / drank little if any alcohol, / lived in similar housing, / held similar jobs, / were receiving the same medical care, / and had the same socioeconomic status, / the differences were all the more striking. // The healthiest nuns / were those whose writings showed a clear sense of humor / and ability to adapt to life’s stressors / ―― including the normal health challenges / that can accompany aging. // Researchers suspect / that these nuns didn’t live longer, healthier lives / because they were never stressed. // They lived longer and healthier lives / because / when they experienced the typical physiological response to stress / they were able to recover quickly. // By staying primarily at a low baseline of emotional stress, / they protected their immune systems from becoming erratic. //

３ For centuries, / American medicine has regarded / the question of whether our emotions can affect our health / as unimportant. // Our two-hundred-year span of medical miracles / has led us to respect the technological and scientific approach / while giving little thought to the impact / that emotions might have on our health. // In large part / that’s because, / until very recently, / we have lacked scientific proof / that our feelings can influence our physical well-being. // In the last two decades, / however, / researchers have developed technology / to see / ―― in real time ―― / how our emotions influence our bodies’ cells / by changing the chemical and electrical activity in our brains. // Slowly, / the divide that has long separated mind and body / is beginning to disappear / as the two spheres of study increasingly overlap, / and researchers are focusing / on how our emotions, stress levels, and thought patterns might influence our basic immune cells. //

　　　　　　　　　　　　　　主に　　　　　　　　　　　その理由は　　　　　　　　　ごく最近まで　　　　　　　　　　　私たちが科学的立証を欠いていたからだ　　　　　　　　 私たちの気持ちが身体の健康に影響を及ぼしうるという

ここ20年間で　　　　　　　　　　　　　　 しかし　　　　　 研究者たちは技術を開発した 見るための　　　　　リアルタイムで　　　　　　　　　私たちの感情がどのように身体の細胞に影響するかを　　　　　　　　　　　　　　　脳内の化学的な活動と電気的な活動を変化させることによって　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ゆっくりと　　心と身体を長年分けてきた隔ては　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　消失し始めている　　　　　　　　　　　　　　　この2つの研究領域がますます重なり合うにつれて　　　　　　　　　　　　　　　　　　 そして研究者たちは注目している　　　　　　　　　　私たちの感情，ストレスレベル，そして思考パターンが，どのようにベースとなる免疫細胞に影響するのかに