**UNIT 13**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 英語 | 日本語 |
| １ | One of the most fascinating findings | 最も興味深い研究結果の1つが |
| about how our thoughts and emotions influence our health | 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 |
| springs from a study of 180 nuns | 180人の修道女に関する研究から出ている |
| ranging in age from 75 to 103. | 75歳から103歳までの |
| Researchers had access to their early journal writings | 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 |
| and were able to determine | そして特定することができた |
| who among them had mostly positive attitudes | 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 |
| when faced with stressful situations, | ストレスの多い状況に直面したときに |
| and who had more negative responses | そしてだれがより後ろ向きな対応をしたかを |
| to life’s problems. | 人生の問題に対して |
| Some nuns were in their nineties | 一部の修道女は90歳代であった |
| and were highly functional with full-time jobs, | 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 |
| while others were in their seventies and disabled. | 一方で70歳代で仕事に支障のある者もいた |
| ２ | What stood out for researchers was this: | 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 |
| the nuns | 修道女は |
| who wrote about their lives | 自分の人生について書いた |
| with the most positive attitudes | 最も前向きな態度で |
| at a young age | 若い頃に |
| were 2.5 times more likely to be in better health | 健康状態が良好である可能性が2.5倍高かった |
| in late life | 晩年に |
| than those nuns who saw life through a darker lens. | より暗いレンズを通して人生を見ていた修道女よりも |
| Since the nuns in what is known as the Nun Study | 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 |
| were all eating the same food, | みな同じ食べ物を食べていた |
| were nonsmokers, | たばこは吸わなかった |
| drank little if any alcohol, | 酒は飲んだとしてもほんの少しだった |
| lived in similar housing, | 同様の住環境に暮らしていた |
| held similar jobs, | 似たような仕事を受け持った |
| were receiving the same medical care, | 同じ医療を受けていた |
| and had the same socioeconomic status, | そして同じ社会経済的地位にあった |
| the differences were all the more striking. | 相違点はなおさら際立った |
| The healthiest nuns | 最も健康な修道女たちは |
| were those whose writings showed a clear sense of humor | 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 |
| and ability to adapt to life’s stressors | 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） |
| ― including the normal health challenges | 一般的な健康上の問題も含めて |
| that can accompany aging. | 老化に伴って起こりうる |
| Researchers suspect | 研究者たちは考えている |
| that these nuns didn’t live longer, healthier lives | 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 |
| because they were never stressed. | ストレスを受けることが一度もなかったせいで |
| They lived longer and healthier lives | 彼女たちは長生きをし，健康的な人生を送った |
| because | なぜなら |
| when they experienced the typical physiological response to stress | 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 |
| they were able to recover quickly. | 彼女たちはすばやく立ち直ることができた |
| By staying primarily at a low baseline of emotional stress, | 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 |
| they protected their immune systems from becoming erratic. | 彼女たちは免疫系が不安定になることを防いでいた |
| ３ | For centuries, | 何世紀もの間 |
| American medicine has regarded | アメリカの医学はみなしてきた |
| the question of whether our emotions can affect our health | 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 |
| as unimportant. | 重要ではないと |
| Our two-hundred-year span of medical miracles | 200年間の様々な医学の奇跡は |
| has led us to respect the technological and scientific approach | 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 |
| while giving little thought to the impact | 一方で影響を軽視してきた |
| that emotions might have on our health. | 感情が私たちの健康に及ぼすかもしれない |
| In large part | 主に |
| that’s because, | その理由は |
| until very recently, | ごく最近まで |
| we have lacked scientific proof | 私たちが科学的立証を欠いていたからだ |
| that our feelings can influence our physical well-being. | 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 |
| In the last two decades, | ここ20年間で |
| however, | しかし |
| researchers have developed technology | 研究者たちは技術を開発した |
| to see | 見るための |
| ― in real time ― | リアルタイムで |
| how our emotions influence our bodies’ cells | 私たちの感情がどのように身体の細胞に影響するかを |
| by changing the chemical and electrical activity in our brains. | 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 |
| Slowly, | ゆっくりと |
| the divide that has long separated mind and body | 心と身体を長年分けてきた隔ては |
| is beginning to disappear | 消失し始めている |
| as the two spheres of study increasingly overlap, | この2つの研究領域がますます重なり合うにつれて |
| and researchers are focusing | そして研究者たちは注目している |
| on how our emotions, stress levels, and thought patterns might influence our basic immune cells. | 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 |