No. 148

語彙・語法 ULTIMATE CHEAT SHEET

テーマ別単語：医療・健康・心理60

医療・健康・心理は「研究結果」を読む長文の定番。60語をフレーズで覚え、研究の言い方の罠まで押さえる。

Web版はこちら

ここだけ3行

1 treat＝治療する（過程）、cure＝治す（完治）

2 suggest・may の研究結果を「証明した」と読むと誤答

3 diet は「ふだんの食事」。減量だけの意味ではない

長文はこう進む：研究結果は「言い過ぎ」に注意

医療・心理の長文は「常識（～は体によい）→研究で意外な結果→条件つきの結論」の流れが多い。ポイントは2つ。①**相関と因果は別物**：「運動する人は幸福度が高い」は関係がある（相関）だけで、運動が幸福の原因（因果）とは限らない。②**研究の言い方の強さ**：suggest・may は「～の可能性」、be linked to は「関連がある（因果とは限らない）」。誤答の選択肢は **may を must に、suggest を prove に強めて作られる**。

① 病気・医療 20

語	意味	フレーズ例
☐ **symptom**	症状	show symptoms of the flu
☐ **diagnose**	診断する	be diagnosed with cancer がんと診断される
☐ **treatment**	治療	receive medical treatment 治療を受ける
☐ **cure**	治す；治療法	find a cure for the disease
☐ **immune system**	免疫系[imjúːn]	strengthen the immune system
☐ **vaccine**	ワクチン[væksíːn]	develop a vaccine ワクチンを開発する
☐ **infection**	感染（症）	prevent infection 感染を防ぐ
☐ **infectious disease**	感染症	the spread of infectious diseases
☐ **virus**	ウイルス[váiərəs]	catch a virus ウイルスに感染する
☐ **pandemic**	（世界的な）大流行	the COVID-19 pandemic
☐ **side effect**	副作用	have serious side effects
☐ **prescription**	処方箋	a prescription drug 処方薬
☐ **surgery**	手術	undergo surgery 手術を受ける
☐ **recover**	回復する	recover from an illness 病気から回復
☐ **injury**	けが	a serious injury 重傷
☐ **obesity**	肥満[oubíːsəti]	childhood obesity 子どもの肥満
☐ **diabetes**	糖尿病[dàiəbíːtiːz]	be at risk of diabetes
☐ **dementia**	認知症[diménʃə]	people living with dementia
☐ **disorder**	（心身の）障害・疾患	an eating disorder 摂食障害
☐ **life expectancy**	平均寿命	Japan's high life expectancy

② 健康・生活習慣 20

語	意味	フレーズ例
☐ **nutrition**	栄養（をとること）	good nutrition 十分な栄養
☐ **nutrient**	栄養素	essential nutrients 必須栄養素
☐ **diet**	（ふだんの）食事	a balanced diet バランスのよい食事
☐ **intake**	摂取量	reduce salt intake 塩分を減らす
☐ **processed food**	加工食品	eat less processed food
☐ **physical activity**	身体活動・運動	regular physical activity
☐ **moderate**	適度な[mádərət]	moderate exercise 適度な運動
☐ **lifestyle disease**	生活習慣病	prevent lifestyle diseases
☐ **sleep deprivation**	睡眠不足	the effects of sleep deprivation
☐ **prevent**	防ぐ・予防する	Prevention is better than cure.
☐ **hygiene**	衛生[háidʒiːn]	good hand hygiene 手指の衛生
☐ **smoking**	喫煙	quit smoking たばこをやめる
☐ **blood pressure**	血圧	high blood pressure 高血圧
☐ **metabolism**	代謝[mətǽbəlìzm]	slow down your metabolism
☐ **fitness**	（体の）健康・体力	improve physical fitness
☐ **posture**	姿勢	bad posture 悪い姿勢
☐ **checkup**	健康診断	get a medical checkup
☐ **healthcare**	医療（制度）	rising healthcare costs 増える医療費
☐ **longevity**	長寿[lɑndʒévəti]	the secret of longevity 長寿の秘訣
☐ **well-being**	（心身の）幸福・健康	mental well-being 心の健康

③ 心理・脳 20

語	意味	フレーズ例
☐ **mental health**	心の健康	mental health problems

☐ **psychological**	心理的な [sàikəlάdʒikəl]	psychological stress ※p は読まない
☐ **anxiety**	不安[æŋzáiəti]	feel anxiety about exams
☐ **depression**	うつ(病);不況	suffer from depression
☐ **cognitive**	認知の	cognitive abilities 認知能力
☐ **emotion**	感情	control your emotions
☐ **self-esteem**	自尊心・自己肯定感	have low self-esteem 自己肯定感が低い
☐ **motivation**	やる気・動機	lose motivation やる気をなくす
☐ **cope with**	～にうまく対処する	cope with stress ストレスに対処する
☐ **loneliness**	孤独(感)	Loneliness can harm health.
☐ **isolation**	孤立	social isolation 社会的孤立
☐ **peer pressure**	仲間からの圧力・同調圧力	give in to peer pressure
☐ **burnout**	燃え尽き(症候群)	suffer from burnout
☐ **stigma**	汚名・偏見	the stigma of mental illness
☐ **therapy**	療法・カウンセリング	go to therapy カウンセリングに通う
☐ **behavior**	行動・ふるまい	human behavior 人間の行動
☐ **habit**	(個人の)習慣	form a good habit よい習慣を身につける
☐ **short-term memory**	短期記憶	improve short-term memory
☐ **neuroscience**	神経科学・脳科学	recent research in neuroscience
☐ **placebo effect**	プラセボ(偽薬)効果	a strong placebo effect

◆ 研究結果を読む・書く表現 6

☐ **The study suggests that sleep improves memory.** … その研究は睡眠が記憶をよくすることを示唆している。
suggest＝可能性を示す。prove(証明する)より弱い

☐ **Smoking is linked to lung cancer.** … 喫煙は肺がんと関連がある。
be linked to／be associated with＝関連がある

☐ **Exercise may reduce the risk of depression.** … 運動はうつの危険性を下げるかもしれない。
may＝断定しない。設問で must に変えたら誤り

☐ **There is a correlation between income and health.** … 収入と健康には相関がある。
correlation＝相関(因果 causation とは別)

☐ **Further research is needed.** … さらなる研究が必要だ。
論文・長文の結びの決まり文句

☐ **Mental health is just as important as physical health.** … 心の健康は体の健康と同じくらい大切だ。
英作文の主張に使える

◆ 紛らわしい医療・心理の語 4

☐ **treat** 治療する(手当ての過程) vs **cure** 治す(完治させる)
treat しても cure できるとは限らない

☐ **disease** 病気(医学的な疾患) vs **illness** 病気(である状態・不調)
重なりも多い：heart disease／a long illness

☐ **patient** 患者 vs **inpatient** 入院患者
外来患者は outpatient

☐ **psychology** 心理学 vs **psychiatry** 精神医学
-iatry＝治療。psychiatrist＝精神科医

◆ 確認テスト

1 A high fever is a common ＿＿ of the flu.
a symptom b syndrome c sympathy d system

2 She was ＿＿ with diabetes last year.
a devoted b diagnosed c detected d diagnosis

3 Many people find it hard to ＿＿ with stress.
a cope b overcome c handle d reduce

4 The small study ＿＿ that music may reduce pain, but more research is needed.
a denies b suggests c proves d forces

5 Doctors are still looking for a ＿＿ for the disease.
a care b cause c core d cure

6 The traditional Japanese ＿＿ is rich in fish and vegetables.
a nutrient b dieting c diet d appetite

◆ 解答

1 symptom symptom＝症状
2 diagnosed be diagnosed with＝～と診断される
3 cope cope with＝対処する(他は with をとらない)
4 suggests 断定を避けて可能性を示す＝suggest
5 cure a cure for＝～の治療法
6 diet diet＝ふだんの食事(の内容)

もっと無料で学ぶなら
原田英語.com
究極の英単語帳(PDF印刷)・共テ単 キョウテタン・共通テスト満点チートシート・英文法大全・英作文超絶採点くん・時事英語ナビ…
受験に役立つ無料の英語アプリと、約2,800本の記事。
原田英語.com
ほかのチートシート(全439本・無料)