NO.

082

医療・健康　孤独の健康リスク

The Hidden Cost of Loneliness

孤独の見えない代償

英文の音声

レベル ★☆☆ 標準　274語　熟語12個　目標3分　読んだ日　かかった時間　分　秒

1 Most of us feel lonely now and then, perhaps after moving to a new city or losing a friend. Usually we ❶**get over** the feeling in a few weeks. But for millions of people, loneliness does not go away, and doctors now see it as a serious health problem, not just a sad mood.

2 People who ❷**suffer from** long-term loneliness are more likely to ❸**fall ill** with heart disease, depression, or dementia. Some researchers have even compared its effect on the risk of early death to that of smoking. One reason may be stress: when we feel alone, our bodies stay on alert, and this constant stress slowly damages our health.

3 Loneliness ❹**is connected with** how close our relationships feel, not simply with how many people we know. A person can ❺**be married to** someone and still feel deeply alone, while someone who lives alone may feel well supported by friends.

4 Governments have started to take action. In 2018, Britain appointed a minister for loneliness, and Japan followed in 2021. In Britain, some doctors practice "social prescribing": instead of only giving medicine, they help patients ❻**get in touch with** community groups. A patient who ❼**makes an appointment** because of headaches may leave with an invitation to a weekly club where neighbors ❽**get together** to cook.

5 We can all help, too. Many lonely people ❾**are desperate for** conversation but feel too shy to ask for it. Simply ❿**calling on** an elderly neighbor, or meeting a friend ⓫**in person** instead of only sending messages, can make a real difference. And if you feel lonely yourself, remember that many people around you are ⓬**in the same boat**.

語注　**dementia** 認知症　**on alert** 警戒して　**appoint** 任命する　**prescribe** 処方する

この英文の熟語 IDIOMS 12個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 get over ~ ～から回復する・～を乗り越える □□□

～を越えて向こうへ行く→（病気・ショック・困難）から立ち直る。recover from ~ / overcome と言い換え可

例 *It took her a long time to get over the death of her dog.* 彼女が飼い犬の死から立ち直るには長い時間がかかった。

2 suffer from ~ （病気など）に苦しむ □□□

長く続く病気や問題に使う。一時的な損害には suffer ~（suffer damage など）と前置詞なしで使う 例 *Many people suffer from hay fever in spring.* 春には多くの人が花粉症に苦しむ。

3 fall ill 病気になる □□□

fall は「（ある状態に）なる」。fall asleep（眠りに落ちる）と同じ使い方。get sick / become ill と同じ意味。本文は fall ill with ~（～にかかる） 例 *He fell ill during his trip abroad.* 彼は海外旅行中に病気になった。

4 be connected with ~ ～と関係がある □□□

be related to ~ / have something to do with ~ と近い。connect A with B（A を B と結びつける）の受け身 例 *Her success is closely connected with her hard work.* 彼女の成功は努力と密接に関係している。

5 be married to ~ ～と結婚している □□□

「～と」は with ではなく to。marry ~（～と結婚する）は前置詞なし。get married to ~ は「結婚する」という動作

例 *She has been married to him for ten years.* 彼女は彼と結婚して10年になる。

6 get in touch with ~ ～と連絡を取る □□□

touch＝接触。keep in touch with ~（～と連絡を取り続ける）、lose touch with ~（～と連絡が途絶える）とセットで覚える 例 *Please get in touch with me if you have any questions.* 質問があれば私に連絡してください。

7 make an appointment (with ~) （～と会う）約束をする・予約をする □□□

appointment は医者・美容院・仕事など人と会う約束。店やホテルの予約は reservation、友人との遊びの約束は plan を使うのが普通 例 *I made an appointment with the dentist for Friday.* 金曜日に歯医者の予約を入れた。

8 get together 集まる □□□

自動詞として「（人が）集まる」。名詞 get-together（集まり・懇親会）も会話で頻出 例 *Let's get together for lunch next week.* 来週集まって昼食を食べよう。

9 be desperate for ~ ～が欲しくてたまらない □□□

desperate＝必死の。「切実に必要としている」。be desperate to do（必死で～したがっている）の形もある

例 *After the long walk, we were desperate for water.* 長い散歩の後、私たちは水が欲しくてたまらなかった。

10 call on ~ （人）を訪問する □□□

人を訪ねるときは call on 人、場所を訪ねるときは call at 場所。call on A to do は「A に～するよう求める」 例 *I called on my grandmother last Sunday.* この前の日曜日に祖母を訪ねた。

11 in person 直接・本人が □□□

電話や手紙ではなく自分で直接会って。personally と同じ。online（オンラインで）との対比でよく使う 例 *You need to apply for a passport in person.* パスポートは本人が直接申請する必要がある。

12 in the same boat 同じ境遇で □□□

同じ船に乗っている→同じ（困った）立場にいる。be in the same boat の形で使う 例 *Don't worry. We're all in the same boat.* 心配しないで。みんな同じ立場なんだから。

内容一致問題 QUESTIONS

英文を読んで、それぞれの問いに対して最も適切なものを 1〜4 から 1 つ選びなさい。

問1 第2段落によると、孤独が健康を損なう理由として考えられているのは何か。

① 一人だと感じると体が警戒状態のままになり、ストレスが続くこと。
② 孤独な人は喫煙する量が増えること。
③ 孤独な人は病院に行かなくなること。
④ 一人暮らしの人は食事を抜くことが多いこと。

問2 第3段落で筆者が伝えたいことはどれか。

① 結婚している人は決して孤独を感じない。
② 一人暮らしの人は必ず孤独になる。
③ 孤独は知り合いの数よりも、人間関係の親密さと関係がある。
④ 友人が多いほど病気になりにくい。

問3 What is "social prescribing" as described in the passage?

① Doctors giving lonely patients stronger medicine.
② Governments paying people to live with their families.
③ Patients choosing their own doctors online.
④ Doctors helping patients connect with community activities.

熟語チェック CHECK 意味に合う英語の熟語を書こう（答えは「熟語」のページ）

1	～から回復する・～を乗り越える	2	（病気など）に苦しむ
3	病気になる	4	～と関係がある
5	～と結婚している	6	～と連絡を取る
7	（～と会う）約束をする・予約をする	8	集まる
9	～が欲しくてたまらない	10	（人）を訪問する
11	直接・本人が	12	同じ境遇で

背景知識 孤独は単なる気分の問題ではなく、心臓病・脳卒中・うつ病・認知症などのリスクを高めることが多くの研究で示されている。イギリスは2018年に孤独担当大臣を置き、日本も2021年に孤独・孤立対策の担当大臣を置いた。イギリスでは、医師が薬の代わりに地域の活動やボランティアを紹介する「社会的処方」が広がっている。入試では「一人でいること（being alone）」と「孤独を感じること（feeling lonely）」の区別がよく問われる。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 私たちの多くは、新しい町に引っ越した後や友人を失った後などに、時々孤独を感じる。たいていは数週間でその気持ち**から立ち直る**。しかし何百万もの人にとって孤独は消えず、医師たちは今、孤独を単なる悲しい気分ではなく、深刻な健康問題と見なしている。

2 長く続く孤独**に苦しむ**人は、心臓病やうつ病、認知症に**かかり**やすい。孤独が早死にの危険に与える影響を、喫煙の影響と比べる研究者さえいる。理由の一つはストレスかもしれない。一人だと感じると体は警戒状態のままになり、この絶え間ないストレスがゆっくりと健康を損なうのだ。

3 孤独は、単に何人の知り合いがいるかではなく、人間関係がどれほど親密に感じられるか**と関係がある**。誰か**と結婚して**いても深い孤独を感じることがある一方で、一人暮らしでも友人に十分支えられていると感じる人もいる。

4 政府も行動を始めた。2018年にイギリスが孤独担当大臣を任命し、日本も2021年にそれに続いた。イギリスでは「社会的処方」を行う医師もいる。薬を出すだけでなく、患者が地域の団体**と連絡を取る**のを手伝うのである。頭痛で**診察の予約をした**患者が、近所の人が**集まって**料理をする週に一度の会への招待をもらって帰ることもあるかもしれない。

5 私たちも皆、力になれる。孤独な人の多くは会話**を切実に求めている**のに、恥ずかしくてそれを言い出せない。年配の隣人**を訪ねたり**、メッセージを送るだけでなく友人と**直接**会ったりするだけで、本当に大きな違いが生まれる。そして、もしあなた自身が孤独を感じているなら、周りの多くの人も**同じ境遇にある**ことを覚えておいてほしい。

要旨 長く続く孤独は病気のリスクを高める深刻な健康問題であり、各国の政府も対策を始めた。隣人を訪ねたり直接会ったりする小さな行動が、孤独を和らげる助けになる。

解答・解説 ANSWERS

問1 1 **問2 3** **問3 4**

問1 正解 1 根拠は第2段落の One reason may be stress: when we feel alone, our bodies stay on alert, and this constant stress slowly damages our health。よって 1 が正解。2 は喫煙と「比べた」研究者がいるという話で、孤独な人の喫煙量が増えるとは言っていない。3 の病院に行かなくなるという記述はない。4 の食事を抜くことも本文に書かれていない。比べられている対象と原因とを混同しないこと。

問2 正解 3 根拠は第3段落の Loneliness is connected with how close our relationships feel, not simply with how many people we know。続く例も、結婚していても孤独な人がいる一方、一人暮らしでも支えられている人がいると述べている。よって 3 が正解。1 は can be married to someone and still feel deeply alone に反する。2 は may feel well supported by friends に反する。4 は「人数」を重視しており、筆者の主張と逆である。

問3 正解 4 根拠は第4段落の instead of only giving medicine, they help patients get in touch with community groups。頭痛で受診した人が料理の会に招かれる例も挙げられているので 4 が正解。1 の「より強い薬」は逆で、薬だけに頼らない方法である。2 の政府がお金を払うという話はない。3 のオンラインで医師を選ぶことも書かれていない。