NO.

091

医療・健康　睡眠不足の社会

A Society Short of Sleep

眠りの足りない社会

英文の音声

レベル ★☆☆ 標準　297語　熟語14個　目標3分　読んだ日　かかった時間　分　秒

1 Your alarm ❶**goes off** at six. You ❷**wake up** feeling as if you had hardly slept, drink some coffee, and wait for the caffeine to ❸**take effect**. If this sounds familiar, you are not alone. International surveys often place Japan among the countries where people sleep the least, and many students and workers live with a constant lack of sleep.

2 A single short night does little harm. The trouble begins when we sleep too little for several nights ❹**in a row**. Scientists call this "sleep debt," and like money that is owed, it builds up. People with large sleep debts find it hard to concentrate and are more likely to ❺**come down with** colds, because sleep helps the body fight infection. Even if they are not sick, they often feel ❻**under the weather**.

3 Lack of sleep can also be dangerous. A tired driver may fall asleep at the wheel without noticing. Doctors and nurses who are ❼**on duty** all night must make important decisions while their bodies are crying out for rest. Some people have even ❽**passed out** after going without sleep for too long. Over time, poor sleep can ❾**wear out** both body and mind.

4 Teenagers face a special problem. During adolescence, the body clock shifts later, so many young people are not sleepy until late at night. Yet school starts early, and a student who gets up at six to avoid ❿**being late for** class ⓫**is robbed of** the sleep his growing body needs.

5 Not everyone is ⓬**an early bird**, and that is natural. Still, all of us ⓭**had better** treat sleep as a necessity, not a luxury. Going to bed at a regular time and putting phones away before sleep can help. The importance of a good night's sleep ⓮**cannot be stressed too** much.

語注　**debt** 借金・負債　**infection** 感染　**adolescence** 思春期　**luxury** ぜいたく（品）

この英文の熟語 IDIOMS 14個｜番号は英文の中の番号と同じ。覚えたら □ に印

1 go off （警報・目覚ましが）鳴る □□□

突然作動する。ほかに「（爆弾が）爆発する」「（電気が）消える」「（食べ物が）腐る」の意味もあり、文脈で判断する 例 *The fire alarm went off in the middle of the night.*

2 wake up (~) 目を覚ます・（～を）起こす □□□

自動詞・他動詞の両方。wake up to ~（～に気づく）の比喩的な使い方もある。get up（起き上がる）とは別 例 *I woke up at five this morning.*

3 take effect （薬が）効く・（法律が）発効する □□□

effect は名詞「効果」。come into effect（施行される）も同じ発想。affect（影響する）は動詞 例 *The medicine began to take effect after an hour.*

4 in a row 連続して □□□

一列に（row）並んで→続けて。for three days in a row（3日連続で）。consecutively と同じ 例 *Our team has won five games in a row.*

5 come down with ~ （病気）にかかる □□□

主にかぜ・インフルエンザなど軽い病気に使う。catch と同じ意味 例 *I think I'm coming down with the flu.*

6 under the weather 体調が悪い □□□

なんとなく具合が悪い。feel under the weather の形が多い。sick より軽い 例 *I'm feeling a bit under the weather today.*

7 on duty 勤務中で □□□

duty＝職務。反対は off duty（非番で）。警察官・看護師・兵士など交代制の仕事によく使う 例 *Two nurses are on duty tonight.*

8 pass out (~) 気絶する・（～を）配る □□□

自動詞「気を失う」（faint と同じ）、他動詞「～を配る」（hand out と同じ）で意味が違う 例 *He passed out from the heat.*

9 wear out (~) （～を）すり減らす・疲れさせる □□□

使って薄くする→（人を）くたくたにする。受け身 be worn out（疲れ切っている）も頻出 例 *Walking all day wore me out.*

10 be late for ~ ～に遅れる □□□

for の後ろは授業・会議・電車など。be late in ~ing（～するのが遅れる）とは形が違う 例 *Don't be late for school.*

11 rob A of B A から B を奪う □□□

A は人・場所、B は奪われる物。of は「分離」。steal B from A と語順が逆になる点が頻出。受け身 A is robbed of B 例 *The illness robbed him of his sight.*

12 an early bird 早起きの人 □□□

ことわざ The early bird catches the worm.（早起きは三文の徳）から。反対の夜型の人は a night owl 例 *My father is an early bird; he gets up at five.*

13 had better do ～したほうがよい □□□

実際は「～しないと困ったことになる」という強い忠告。目上の人には使わない。否定は had better not do（not の位置に注意） 例 *You had better see a doctor.*

14 cannot ~ too ... いくら～してもしすぎることはない □□□

「～しすぎることはできない」→「どれだけ～しても足りない」。You cannot be too careful.（いくら注意してもしすぎることはない）が定番 例 *You cannot be too careful when you drive.*

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、睡眠負債が大きい人にどのようなことが起こりやすいか。

① 夜にぐっすり眠れるようになる。
② 借金が増えやすくなる。
③ 集中力が高まる。
④ かぜをひきやすくなる。

問2 第4段落で十代の若者が睡眠不足になりやすい理由として述べられているのはどれか。

① 体内時計が遅い方へずれるのに、学校が朝早く始まるから。
② 夜遅くまで勉強するよう親に言われるから。
③ 朝早く起きるのが好きな若者が多いから。
④ 学校の授業が以前より長くなったから。

問3 Which of the following is true according to the passage?

① Sleeping too little for one night is very harmful.
② Everyone should become an early bird.
③ People who stay awake too long may lose consciousness.
④ Doctors on night duty do not need to make decisions.

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	（警報・目覚ましが）鳴る	2	目を覚ます・（〜を）起こす
3	（薬が）効く・（法律が）発効する	4	連続して
5	（病気）にかかる	6	体調が悪い
7	勤務中で	8	気絶する・（〜を）配る
9	（〜を）すり減らす・疲れさせる	10	〜に遅れる
11	A から B を奪う	12	早起きの人
13	〜したほうがよい	14	いくら〜してもしすぎることはない

背景知識 寝不足が何日も続いて借金のようにたまった状態を「睡眠負債」という。睡眠が足りないと集中力や判断力が落ち、免疫の働きも弱まる。日本は国際的な調査で平均睡眠時間が最も短い国の一つとされることが多い。また、思春期には体内時計が遅れるため、十代は夜遅くまで眠くなりにくい。アメリカなどでは中高生の始業時刻を遅らせる動きがある。入試では「睡眠は削ってよい時間ではない」という主張がよく出る。

全訳 TRANSLATION 色の太字は熟語の部分

1 目覚まし時計が6時に**鳴る**。あなたはほとんど眠っていないような気分で**目を覚まし**、コーヒーを飲んで、カフェインが**効いて**くるのを待つ。もしこれに覚えがあるなら、あなただけではない。国際的な調査では、日本はしばしば睡眠時間が最も短い国の一つに数えられ、多くの学生や働く人が慢性的な睡眠不足のまま暮らしている。

2 一晩だけ睡眠が短くても、ほとんど害はない。問題が始まるのは、睡眠が足りない夜が何日も**続いた**ときだ。科学者はこれを「睡眠負債」と呼ぶ。借りたお金と同じように、それは積み重なっていく。睡眠負債の大きい人は集中しにくく、かぜを**ひき**やすい。睡眠は体が感染と戦うのを助けるからだ。病気ではなくても、**体調がすぐれない**と感じることが多い。

3 睡眠不足は危険なこともある。疲れた運転手は、気づかないまま運転中に眠ってしまうことがある。一晩中**勤務している**医師や看護師は、体が休息を求めて悲鳴を上げている中で、重要な判断をしなければならない。あまりに長く眠らずにいて**気絶した**人さえいる。時がたつにつれ、睡眠不足は心も体も**すり減らして**しまうのだ。

4 十代の若者は特別な問題に直面している。思春期には体内時計が遅い方へずれるので、多くの若者は夜遅くまで眠くならない。しかし学校は朝早く始まる。授業に**遅れ**ないように6時に起きる生徒は、成長する体が必要とする睡眠**を奪われて**いるのである。

5 誰もが**朝型の人**というわけではなく、それは自然なことだ。それでも私たちは皆、睡眠をぜいたくではなく必要なものとして扱った**ほうがよい**。決まった時間に寝ることや、寝る前に電話をしまうことが役に立つ。一晩ぐっすり眠ることの大切さは、**いくら強調してもしすぎることはない**。

要旨 睡眠不足が続くと「睡眠負債」がたまり、集中力や健康を損ない、事故の危険も高まる。特に体内時計が遅れる十代は眠りが奪われやすく、睡眠を必要なものとして大切にすべきである。

解答・解説 ANSWERS

問1 4 **問2 1** **問3 3**

問1 正解 4 根拠は第2段落の People with large sleep debts find it hard to concentrate and are more likely to come down with colds。よって 4 が正解。1 の「ぐっすり眠れる」は書かれていない。2 は like money that is owed（借りたお金のように）という例えであって、本当に借金が増えるわけではない。3 は find it hard to concentrate（集中しにくい）と逆である。例えの表現を文字どおりに受け取らないこと。

問2 正解 1 根拠は第4段落の During adolescence, the body clock shifts later, so many young people are not sleepy until late at night. Yet school starts early。体のリズムと始業時刻のずれが原因なので 1 が正解。2 の親に言われるという話はない。3 は体内時計が遅くなるという内容と逆で、最終段落でも誰もが早起きではないと述べている。4 の授業時間が長くなったという記述もない。

問3 正解 3 根拠は第3段落の Some people have even passed out after going without sleep for too long。pass out（気絶する）を lose consciousness と言い換えた 3 が正解。1 は第2段落の A single short night does little harm（一晩だけならほとんど害はない）に反する。2 は Not everyone is an early bird, and that is natural（自然なこと）と逆。4 は must make important decisions に反する。