

Staying Clean

リスニング

Ideas about personal ¹hygiene have ²varied greatly through the ages. Ancient Egyptians relaxed in baths for hours every day. During the 18th century, however, many Europeans avoided bathing altogether, ³convinced that water carried harmful diseases. Today, many of us ⁴are obsessed with personal hygiene, but our intense ⁵scrubbing does little to lessen our growing anxieties.

Our efforts to ⁶sanitize can in fact be ⁷detrimental to our physical well-being. ⁸Sterilizing our environment destroys the ⁹germs that challenge and strengthen our ¹⁰immune systems. Children today have ¹⁰ become more ¹¹susceptible to allergies and other illnesses as a result. Moreover, the use of certain chemical cleaners ¹²exposes us to harmful ¹³toxins and may help create dangerous new ¹⁴strains of bacteria that have adapted to resist these chemicals.

Attempts to ¹⁵rid ourselves of germs are both unrealistic and ¹⁵ ¹⁶perilous. There are thought to be 10 times more ¹⁷microbes in our bodies than there are human cells. Without these germs, we would ¹⁸perish within a few weeks. Microbes on our skin help protect it from disease, while those in our ¹⁹gut produce a vitamin essential for ²⁰blood clotting. We need germs to live, and it's time we accepted that fact.

2009-3本試験問題より

清潔でいること

個人の衛生についての考えは時代を経て大きく変わってきた。古代エジプト人は毎日何時間も風呂でくつろいだ。18世紀にはしかし、水が悪い病気を媒介すると信じて、多くのヨーロッパ人は入浴を完全に避けた。今日、われわれの多くは個人衛生の考えが頭から離れないが、体を強くごしごし洗っても高まる不安はほとんど軽減されない。

(体を)清潔にする努力は、実はわれわれの身体的健康に害を及ぼす可能性がある。身の回りを消毒するという事は、われわれの免疫システムに試験を与えて強化してくれる細菌を殺すことだ。その結果、現代の子供はアレルギーや他の病気にかかりやすくなっている。その上、ある種の化学洗剤を使うことで、人々は有害な毒薬にさらされ、そうした化学物質に耐性を持った危険な新種のバクテリア株が生み出されるかもしれないのだ。

われわれの体から細菌をなくしてしまおうとするのは、非現実的だしとても危険でもある。人の細胞数より10倍多い微生物が体内にいますと考えられている。これらの細菌がいなければ、人間は数週間以内に死んでしまうだろう。皮膚にいる微生物は皮膚を病気から守る手助けをし、腸にいる微生物は血液凝固に不可欠なビタミンを生成する。われわれは生きるために細菌が必要であり、もうこの事実を受け入れる時期なのだ。

潔癖症

清潔志向が行き過ぎると潔癖症になる。「潔癖症」を意味する英語には mysophobia (myso-はギリシャ語で「不潔」、phobia は「恐怖症」という医学用語もあるが、日常的には an obsession with cleanliness (清潔を保つことの強迫観念)、a fear of germs (細菌への恐怖) などと言われる。潔癖症は obsessive-compulsive disorder (強迫性障害) の代表的な症状の1つである。phobia には、他に acrophobia (高所恐怖症)、agoraphobia (広場恐怖症)、claustrophobia (閉所恐怖症)、zoophobia (動物恐怖症) などがある。

1 ☑ hygiene [háidʒi:n]	▶ cleanliness, purity ☑ 衛生, 清潔 難 hygienic ● public hygiene (公衆衛生)
2 ☑ vary [véəri]	▶ alter, transform ☑ 変わる 難 variable (変わりやすい, 変動する)
3 ☑ convince [kɒnvɪns]	▶ persuade ☑ (人)に<〜だと/>〜を)思い込ませる, を確信させる (that / of) 難 convincing
4 ☑ be obsessed with ~	(考え・妄想など)に取り憑かれる ●形容詞はobsessive「いつも頭から離れない」, obsessive thinkingは「強迫思考」
5 ☑ scrub [skrʌb]	▶ rub, scour ☑ ごしごし洗う
6 ☑ sanitize [sænitáiz]	▶ cleanse, purify ☑ を清潔にする, を衛生的にする 義 sanitation 難 sanitary
7 ☑ detrimental [détriməntəl]	▶ inimical, harmful, damaging ☑ <〜に>有害な<(to)> ☑ innocuous (無害な) ● 名詞形でto the detriment of ~は「〜を損なって」
8 ☑ sterilize [stérialáiz]	▶ disinfect ☑ を殺菌[消毒]する 義 sterilization 難 sterile (無菌の, 不毛の)
9 ☑ germ [dʒɜ:m]	▶ microbe, microorganism, bacteria ☑ 微生物, 細菌
10 ☑ immune [imjún]	☑ 免疫の 義 immunity (免疫) ● be immune to ~ (〜に対して免疫がある)
11 ☑ susceptible [səséptəbl]	▶ liable, prone, subject ☑ <〜の>影響を受けやすい<(to)>

12 ☑ expose [ɪkspəʊz]	▶ bring into contact, subject ④ を(〜に)さらす(と) ※ exposure (露出)
13 ☑ toxin [tɔɪ(ː)ksɪn]	④ 毒素
14 ☑ strain [streɪn]	▶ a particular type of a germ, plant, or other organism ④ (菌)株, (動植物の)品種
15 ☑ rid [rɪd]	▶ purge, strip ④ から(〜を)取り除く, 除去する(of)
16 ☑ perilous [pəˈrɪləs]	▶ dangerous, hazardous, risky ④ とても危険な ※ peril (危険)
17 ☑ microbe [maɪkrəʊb]	▶ microorganism, germ, bacteria ④ 微生物, 細菌 ※ microbial (微生物の, 細菌による)
18 ☑ perish [pəˈrɪʃ]	▶ to die especially in a sudden way ④ (特に突然)死ぬ, 消える
19 ☑ gut [gʌt]	▶ intestines, bowels ④ 腸, (通例 -s)根性
20 ☑ blood clotting	▶ blood coagulation 凝血, 血液が固まること
21 ☑ malady [məˈlædɪ]	▶ illness, sickness, disease, ailment ④ 疾患, 疾病
22 ☑ aseptic [eɪˈseptɪk]	④ 無菌の ④ septic (腐敗の, 敗血性の)