



## Optimism and Health

---

Generally speaking, an optimistic person will find it easier to make friends and be successful than a <sup>1</sup>**pessimist** who continually <sup>2</sup>**grumbles** or is full of <sup>3</sup>**apprehension** about the future. Recently, scientific research has discovered that optimism provides many health benefits, too. Various studies <sup>4</sup>**attest** that optimists, for example, have lower blood pressure and are less likely to be <sup>5</sup>**prey** to heart disease. Even if they are <sup>6</sup>**afflicted**, they are less likely to suffer from <sup>7</sup>**complications** following <sup>8</sup>**surgery**. Does this mean, then, that optimism is good for you? Before we make such a <sup>9</sup>**deduction**, we face an obvious problem. <sup>10</sup> This is that optimism may be a sign of good health rather than a cause of it.

In order to test this point, scientists have recently carried out more <sup>10</sup>**elaborate** studies of people with <sup>11</sup>**frail health** or <sup>12</sup>**chronic** medical conditions. They have found that even among ill people, optimists take <sup>15</sup> a very different attitude to their condition. Among <sup>13</sup>**aging people**, for example, some of those with severe illnesses <sup>14</sup>**nevertheless** continue to take a <sup>15</sup>**heartily** attitude towards life. What then is the reason? Some researchers believe that it may be biology. Others think that the reasons are more social. Optimists <sup>16</sup>**are** more **apt to** lead healthy lives and <sup>20</sup> to <sup>17</sup>**comply with** their <sup>18</sup>**physician's** instructions. They are also less likely to <sup>19</sup>**indulge in** tobacco and alcohol and more likely to <sup>20</sup>**take precautions against** becoming ill.

## 楽観主義と健康

近年、苦痛やストレスを軽減する「笑い」の効果に注目したユーモア・セラピーが注目を集め、アメリカには「笑い」の特別室を設けている病院もある。やはり、Laughter is the best medicine. なのだろうか。

一般的に言って、絶えず不満を言ったり、将来について心配だらけだったりする悲観主義者に比べ、楽観的な人間の方が容易に友達を作ることができ、成功するものだ。最近、科学的研究が発見したところでは、楽観主義は多くの健康上の利点も与えてくれる。例えば、楽観主義者は血圧が低く、心臓病の犠牲者になる可能性も低いということを、さまざまな研究が裏付けている。病気に悩まされていたとしても、手術後に合併症で苦しむ可能性は低い。では、このことが意味しているのは、楽観主義は健康によいということだろうか。そういった推論を行う前に、われわれはある自明の問題に直面する。すなわち、楽観主義は健康の原因ではなく、健康な状態の表れかもしれないということだ。

この問題についてよく調べるために、科学者たちは最近、虚弱体質や慢性的な疾患を抱えている人々を対象に、より入念な調査を実施した。そして分かったのは、病人たちの間でも、楽観主義者は自分の状態に対して非常に異なった態度を取るということである。例えば、高齢者のうち、非常に重い病気を患っている人の一部は、それにもかかわらず、人生に対して元気な態度を取り続けている。では、その理由は何であろうか。生物学的なものかもしれないと考える研究者もいれば、理由はもっと社会的なものだと考える研究者もいる。楽観主義者の方が、健康的な暮らしを送り、医者への指示に従う傾向がある。さらに彼らは、酒やたばこにふける可能性が低く、病気にならないように用心している可能性が高いのだ。

<p>1 ☑ <b>pessimist</b> [pésəməst]</p>	<p>名 悲観主義者 名 pessimism (悲観(主義)) 形 pessimistic (悲観的な) ☞ optimist (楽観主義者)</p>
<p>2 ☑ <b>grumble</b> [grʌmbəl]</p>	<p>▶ complain 動 不満を言う ● Stop grumbling! (つべこべ言うな!)</p>
<p>3 ☑ <b>apprehension</b> [æprɪhɛnʃən]</p>	<p>▶ worry; arrest; comprehension 名 &lt;~への&gt;心配&lt;about&gt;; 逮捕; 理解 動 apprehend 形 apprehensive (心配して)</p>
<p>4 ☑ <b>attest</b> [ətést]</p>	<p>▶ support, endorse 動 の裏付けとなる 名 attestation (証明)</p>
<p>5 ☑ <b>prey</b> [preɪ]</p>	<p>▶ victim 名 &lt;~の&gt;犠牲者&lt;to&gt;; (動物の)えじき 動 &lt;~を&gt;捕食する&lt;on&gt;</p>
<p>6 ☑ <b>afflict</b> [əflɪkt]</p>	<p>▶ torture, torment, distress 動 を苦しめる 名 affliction (苦悩)</p>
<p>7 ☑ <b>complications</b> [kəmˈplɪkəʃənz]</p>	<p>▶ complicating disease 名 合併症 形 complicated (複雑な)</p>
<p>8 ☑ <b>surgery</b> [sɜːdʒəri]</p>	<p>▶ operation 名 (外科)手術 名 surgeon (外科医) ● plastic surgery (形成外科[手術])</p>
<p>9 ☑ <b>deduction</b> [dɪdʌkʃən]</p>	<p>▶ guess, inference, reasoning 名 推論; 控除 動 deduce (を推論する), deduct (を控除する)</p>
<p>10 ☑ <b>elaborate</b> ▲ [ɪləbəreɪt]</p>	<p>▶ intricate 形 入念な, 手の込んだ 動 &lt;~について&gt;詳細に述べる&lt;on&gt;</p>
<p>11 ☑ <b>frail health</b></p>	<p>▶ fragile health 虚弱体質 ● frail (弱々しい)</p>

<p>12 ☐ <b>chronic</b> [krá(:)nik]</p>	<p>形 慢性的な ⇄ acute (急性の) ● chronic disease (慢性疾患, 持病)</p>
<p>13 ☐ <b>aging people</b></p>	<p>▶ elderly people, senior citizens 高齢者 ⇄ young people (若者) ● aging society (高齢化社会)</p>
<p>14 ☐ <b>nevertheless</b> ▲ [nèvərðələs]</p>	<p>▶ nonetheless, however 副 それにもかかわらず ⇄ so, thus, hence, therefore (したがって)</p>
<p>15 ☐ <b>hearty</b> [há:ti]</p>	<p>▶ healthy 形 元気な; (量が)たっふりとある ● hearty breakfast (ボリューム満点の朝食)</p>
<p>16 ☐ <b>be apt to do</b></p>	<p>～する傾向がある ● aptitude (適性)</p>
<p>17 ☐ <b>comply with ~</b></p>	<p>▶ obey, follow, abide by ～に従う ● compliance ((命令・要求などに)応じること)</p>
<p>18 ☐ <b>physician</b> [fiziʃən]</p>	<p>▶ medical doctor 名 医者, 内科医 ⇄ surgeon (外科医) cf. physicist (物理学者)</p>
<p>19 ☐ <b>indulge in ~</b></p>	<p>▶ be addicted to ～にふける, ～におぼれる ● indulgence (耽溺; 甘やかし)</p>
<p>20 ☐ <b>take a precaution against ~</b></p>	<p>～に対して用心する</p>