



5 手術後の対応

It is ⁵⁸ widely believed that people who have just ⁵⁹ undergone ⁶⁰ surgery should give their bodies time to recover by resting and ⁶¹ refraining from returning to work right away. But ⁶² when it comes to surgeries that influence a patient's ⁶³ motion, such as knee surgeries, resting is ⁶⁴ rarely as helpful as some people think. With too much rest and too little movement, the parts involved begin to ⁶⁵ tighten, and ⁶⁶ before long, it becomes difficult to move ⁶⁷ smoothly. ⁶⁸ Despite the ⁶⁹ pain and ⁷⁰ difficulty of moving soon after surgery, exercising little by little brings the best results ⁷¹ in the long run.

全訳

手術を受けたばかりの人々は、休むことで体に回復するための時間を与え、すぐに仕事に戻るようなことは控えるべきだと、広く信じられている。しかし膝の手術のような、患者の動作に影響を与える手術に関しては、休むことには考えられているような利点はほとんどない。過剰な休息と少な過ぎる動作により、関連する部位はこわばり始め、やがてスムーズに動かすことが困難になる。手術直後は動かすと痛みを伴い困難であっても、少しずつ運動をすることが長期的には最良の結果につながるのだ。

58 ☑ widely [ˈwaɪdli]	副 広く、広範囲に
59 ☑ undergo [ˌʌndəˈɡoʊ]	動 (試験・手術など)を受ける、(不快なことなど)を経験する
60 ☑ surgery [sɜːrdʒəri]	名 手術、外科
61 ☑ refrain from doing	～するのを慎む
62 ☑ when it comes to ~	～のこととなると
63 ☑ motion [ˈmoʊʃən]	名 動作、運動 動 move 動く、を動かす
64 ☑ rarely [ˈreərli]	副 めったに～ない (≒ seldom)
65 ☑ tighten [ˈtaɪtən]	動 固くなる、を固く締める (⇔ loosen) 形 tight びったりした、びんと張った
66 ☑ before long	間もなく (≒ soon)
67 ☑ smoothly [smuːðli]	副 滑らかに、円滑に
68 ☑ despite [dɪspáɪt]	副 ~にもかかわらず
69 ☑ pain [peɪn]	名 痛み、苦悩
70 ☑ difficulty [dɪfɪkəlti]	名 困難 形 difficult 困難な
71 ☑ in the long run	長い目で見れば