

# Effects of Anger on Vascular Health

Being angry can have harmful effects / on blood **vessel** health.// A recent study in the **Journal** of the American Heart **Association**,/ aimed to figure out / if anger, **anxiety**, and sadness are **linked** / with heart disease risk.// Researchers gave activities / that give feelings of anger, anxiety, and sadness / to 280 participants for the experiment,/ through **randomized trial**.// **Afterwards**, they **measured** everyone's **vascular health**.//

“Results suggest / that anger can make it hard / for blood vessels to **dilate** or open up / in response to **restriction**,”/ said Dr. Daichi Shimbo, a professor of medicine / in the division of **cardiology** at Columbia University.// “We **speculate** / that if you're a person that gets angry over and over again,/ then you're **chronically impairing** your blood vessels.”// Dr. Shimbo thinks/ results of their latest research will encourage people/ to seek therapy.// Deborah Ashway, a licensed clinical mental health counselor from North Carolina,/ who was not part of the study, said that,/ “Ask yourself what you are **protecting** yourself from?”// “Once you're aware of it,/ you're in control of it...”// Other emotions – anxiousness and sadness did not **exhibit** same impact/ as anger.// “What we learned is /that not all negative emotions are the same,”/ said Dr. Shimbo.// “The connection between sadness and anxiety / to adverse heart conditions/ may come from another **mechanism**...”// However, these results are based on adults / with average age of 26,/ so additional experiments are required to **validate** the findings/ for children and older adults.//

怒ることは有害な影響を及ぼす可能性がある / 血管の健康に// Journal of the American Heart Association誌に掲載された最近の研究では / 明らかにすることを目的とした/ 怒り、不安、悲しみが関連しているかどうかを / 心臓病の危険性と// 研究者らは、活動を与えた / 怒り、不安、悲しみの感情を与える / 実験のために280人の参加者に対し / 無作為な試験を通して// その後、彼らは全員の血管の健康状態を測定した//

結果は示している / 怒りは困難にすると / 血管が拡張したり開くのを / 制限に呼応して / 内科の新保大地教授は言う / コロンビア大学循環器科の//

我々は推測する/ あなたがもし何度も怒る人だったら / それならあなたは慢性的に血管を悪化させている// 新保博士は考える / 最新の研究結果は人々を励ますと / 治療を求めるよう//

ノースカロライナ州の臨床精神保健カウンセラーの資格を持つデボラ・アシュウェイは / その研究の一員ではないが、こう言う / 「あなた自身に尋ねなさいあなたは自分自身を何から守っているのかを」// 「それに気づけば / あなたは自分でコントロールする.....」// 他の感情-不安や悲しみ-は、同じ影響を示さなかった/ 怒りのような// 「私たちが学んだのは/ネガティブな感情がすべて同じわけではないということです/ と新保博士は言う// 「悲しみや不安との関係は/ 不芳な心臓の状態との/ 別のメカニズムから来ているのかもしれませんが」// しかし、これらの結果は成人に基づいている/ 平均年齢26歳の/ 従って発見を検証するためにさらなる実験が必要とされている/子供や高齢者に対する//

## Vocabulary and Phrases

vessel	管、導管
Journal	ジャーナル、雑誌
Association	協会
anxiety	不安
linked	連動している
randomized	無作為の
trial	試み、試験
measured	測定された
vascular health	血管の健康

dilate	拡張する、広がる
restriction	制限
cardiology	循環器科
speculate	推測する
chronically	慢性的に
impairing	傷つける、害する
exhibit	示す、表す
mechanism	メカニズム、仕組み
validate	検証する

## Total Number of words used

: 242 words

## Time for 120 wpm

: 121 sec.

## Time for 150 wpm

: 97 sec.

## Your BEST TIME

: \_\_\_\_\_ sec.

## \*TIPS\*

「しかし、一生の間に1万回も怒ったらどうでしょう？この慢性的な動脈への侮辱は、やがて永久的な損傷につながるかもしれない。と研究者の新保博士は言う。

**Summary① Fill Blank:**

A latest research was done to find \_\_\_\_\_ of anger, anxiety, and sadness on \_\_\_\_\_ disease. Being angry may \_\_\_\_\_ blood vessels to \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_ to ischemia. So, people may be more interested to take \_\_\_\_\_ support to \_\_\_\_\_ their anger. Anxiety and sadness were \_\_\_\_\_ to have the same impact as anger on \_\_\_\_\_ health. \_\_\_\_\_ research is needed to \_\_\_\_\_ if same results \_\_\_\_\_ on children and old people as well.

**Summary② Summary(50 -80 words):**

---

---

---

---

---

---

**Summary③ Sample Answer:**

A latest research was done to find effects of anger, anxiety, and sadness on heart disease. Being angry may hinder blood vessels to dilate in response to ischemia. So, people may be more interested to take psychological support to control their anger. Anxiety and sadness were not found to have the same impact as anger on vascular health. Further research is needed to check if same results apply on children and old people as well.