

## 今週のフレーズ&ワード

# stay/keep hydrated

### ～水分補給をする～

東京五輪開幕まで残り1年を切り、ボルテージも上がってきました。準備に余念なしとはいえ、やはりこの暑さはちょっと心配ですね。ミストシャワー (mist sprinklers, mist cooling systems)、日陰の休憩所 (shaded rest areas)、冷房の入ったテント (air-conditioned tents) 医療 (medical treatment) など、様々さまざまな対策が取られる予定ではあるものの、結局は自衛手段に勝るものはなしということになるのでしょうか。

The only countermeasure against heat is to **stay hydrated**.

暑さに対する唯一の対策は、水分補給をすることです。

stay hydrated は「水分補給をした状態を保つ」という意味のフレーズです。hydrate は「潤い・みずみずしさを与える」という意味の動詞。これに stay または keep が付くと「つねに～の状態を保つ、～し続ける」という継続のニュアンスが加わります。コマーシャルの前に Stay tuned! (チャンネルはそのまま) というときの stay と同じです。

countermeasure は「対策」。counter- (接頭語) は「反撃・反論」。米中貿易戦争の文脈なら「報復措置」と訳すといいですね。サッカーのカウンター攻撃をイメージするとしっくりくるでしょう。

This essential oil helps **hydrate** your skin without leaving your face looking oily.

このエッセンシャルオイルは、顔がに脂っぽさを残すことなく、肌に潤いを与えます。

hydrate の「潤いを与える」という用法です。help (to) hydrate ですから「潤いを与えるのを助ける」となります。essential oil (精油) は、自然植物の一部分から取る香りのある液体。oily (脂っぽい) は skin/hair などとの組み合わせで使われます (shampoo for oily hair (ベタつく髪用のシャンプー))。

The fertilizer settles the soil close to the roots, and **hydrates** the plant.

その肥料は根に近い場所の土を固め、植物に水分を補給し与えます。

hydrate は人に使われることが多いですが、植物にも使えます。植物ですから「水分を与える」という感じでしょうか。

さあ、皆さんも、暑さでぐったりした外国人を見かけたら、Stay hydrated! と声をかけてみましょう。

#### 単語・熟語チェック

countermeasure 対策

oily 脂っぽい

fertilizer 肥料

plant 植物、草花