

## 2014年のまとめ・・・今年紹介した情報

市川治療室 No.317.2014.12

- 1月・・・『新年にあたって』・・・（情報提供の理念について）
- 2月・・・『腰痛＝生物心理社会的疼痛症候群』・・・（同じ姿勢＋心理的ストレス⇒コリ⇒痛み）
- 3月・・・『腰痛＝生物心理社会的疼痛症候群』その2・・・（ストレス＝病気や老年症候群）
- 4月・・・『腰痛＝生物心理社会的疼痛症候群』その3・・・（病気・老年症候群⇒筋緊張）
- 5月・・・『腰痛＝生物心理社会的疼痛症候群』その4・・・（鍼刺激⇒血行改善⇒コリ改善）
- 6月・・・『腰痛＝生物心理社会的疼痛症候群』その5・・・（血行改善⇒脳内ホルモン放出）
- 7月・・・『鍼刺激』・・・（鍼刺激の医療保険利用）
- 8月・・・『熱中症対策』・・・（水よりお茶、お茶よりスポーツ飲料）
- 9月・・・『長寿日本一と健康寿命』・・・（沖縄県が長寿日本一から脱落）
- 10月・・・『長期縦断追跡調査と健康寿命』・・・（統計学的有意な健康寿命日本一）
- 11月・・・『薬食いと健康余命』・・・（薬食い＝肉食＝江戸の滋養強壮）

.....

### 風邪の予防には水でうがいを（京都新聞から）

風邪の予防には水でうがいをすることが効果的であることを、  
京都大保険管理センターの川村孝教授（内科学・疫学）らが全国調査で確かめた。

水のうがいで風邪の発症率が四割低くなったが、  
ヨド液のうがいには明確な予防効果はなかったという。

- 18歳から65歳の男女384人を、
- 1・一日三回以上水でうがい
  - 2・一日三回以上ヨド液でうがい
  - 3・うがいしない

の三集団に分け、冬（12月から翌3月）に風邪をひくか調べた。

うがいの効果は無作為に選んだ集団の比較で調べたのは世界で初めて。

一カ月の発症率は、うがいをしない人の26%に対し、水うがいは17%と低く、  
年齢構成などを考慮して補正すると発症率はちょうど4割低く、  
風邪の予防効果が認められた。

一方、ヨド液うがいの発症率は24%で、うがいなしと統計的には明確な違いはなかった。

.....

「うがい」は大切ですね。

今月で「毎月の情報」が317回となりました。  
来年も健康管理・回復に役に立つ科学的な情報をお伝えしたいと考えています。

よいお年を！