

2023年のまとめ …今年紹介した情報

市川治療室 No.424.2023.12

- 1月 …『新年にあたって』 … (毎月の情報提供について)
- 2月 …『健康自主管理方法の一つ』 … (タンパク質の摂取)
- 3月 …『40代・50代から衰える脳・伸びる脳①』 … (前頭葉を使う習慣)
- 4月 …『40代・50代から衰える脳・伸びる脳②』 … (脳の機能を高める)
- 5月 …『40代・50代から衰える脳・伸びる脳③』 … (認知症と食事・運動・睡眠)
- 6月 …『40代・50代から衰える脳・伸びる脳④』 … (脳に悪い習慣・良い習慣)
- 7月 …『ストレッチと筋肉①』 … (ストレッチの効果・筋肉の動き)
- 8月 …『ストレッチと筋肉②』 … (下肢の攣り・浮腫み対策としての脹脛のストレッチ)
- 9月 …『ストレッチと筋肉③』 … (腰痛対策としての腸腰筋のストレッチ)
- 10月 …『ストレッチと筋肉④』 … (肩こり対策としての胸鎖乳突筋のストレッチ)
- 11月 …『ストレッチと筋肉⑤』 … (円背・転倒対策としてのハムストのストレッチ)

.....

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、京都大学保健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A～C三集団に分け、冬 (12月から翌3 月) に風邪をひくか調べた。

- Aグループ …一日三回以上水でうがいをする。 (発症率は17%)
- Bグループ …一日三回以上ヨド液でうがいをする。 (発症率は24%)
- Cグループ …うがいをしない。 (発症率は26%)

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。

一か月の発症率は、「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。

今回で「毎月の情報」が424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！