

2020年のまとめ …今年紹介した情報

市川治療室 No.388.2020.12

- 1月 …『新年にあたって』 … (毎月の情報提供について)
- 2月 …『ウイルス感染予防対策』 … (ウイルス感染、インターフェロン産生)
- 3月 …『今、筋肉が熱い!?!』 … (筋肉の主な働き、運動)
- 4月 …『老年症候群対策』 … (冊子要約)
- 5月 …『手洗い・消毒』 … (新型コロナウイルスの感染と予防方法)
- 6月 …『グルタチオンとコロナウイルス』 … (グルタチオンと抗炎症作用)
- 7月 …『新型コロナウイルス感染の現状』 … (空気感染、接触感染)
- 8月 …『新型コロナウイルス感染の現状・その2』 … (世界の新型コロナウイルス感染死者数)
- 9月 …『新型コロナウイルス感染の現状・その3』 … (実効再生産数、免疫)
- 10月 …『コロナウイルスとインフルエンザウイルス』 … (ウイルス干渉)
- 11月 …『コロナウイルス&インフルエンザウイルス感染予防対策』 … (栄養、湿度、保温、集団免疫)

.....

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、ヨー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 …一日三回以上ヨー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%)

うがいの効果を実験的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、「ヨード液うがい」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388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！