

## 2015年のまとめ・・・今年紹介した情報

市川治療室 No.329.2015.12

- 1月・・・『新年にあたって』・・・(情報提供の理念)
- 2月・・・『虚弱(フレイル)について』・・・(簡易版虚弱指標)
- 3月・・・『虚弱(フレイル)について』・・・(フレイル予防・改善方法)
- 4月・・・『健康余命と測定方法』・・・(サルコペニアと指わっか測定方法)
- 5月・・・『健康余命とトレーニング』・・・(筋肉トレーニングの方法・適度なトレーニング)
- 6月・・・『健康余命とトレーニング・・・2』・・・(骨トレーニングの方法)
- 7月・・・『健康余命とトレーニング・・・3』・・・(関節トレーニングの方法)
- 8月・・・『健康余命とトレーニング・・・4』・・・(脳トレーニングの方法)
- 9月・・・『統合医療としての鍼刺激』・・・(統合医療=西洋医学+補完医療・鍼刺激)
- 10月・・・『災害鍼灸について』・・・(常総市でのボランティア活動報告)
- 11月・・・『鍼刺激と認知症』・・・(四肢の皮膚刺激⇒脳内血行改善)

.....

### 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、

- 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・うがいをしない

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329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！