

## 2022年のまとめ・・・今年紹介した情報

市川治療室 No.412.2022.12

- 1月・・・『新年にあたって』・・・(毎月の情報提供について)
- 2月・・・『入浴に関する情報』・・・(ヒートショックと入浴熱中症)
- 3月・・・『便秘改善の一方法』・・・(水溶性食物繊維・ペクチンの効能)
- 4月・・・『骨』・・・(丈夫な骨を保つには?)
- 5月・・・『下痢』・・・(腸内環境と食物繊維・ペクチン)
- 6月・・・『眠りについて』・・・(睡眠の型、ノンレム睡眠・レム睡眠)
- 7月・・・『水分補給』・・・(清涼飲料水・ミネラルウォーター・水道水・経口補水液)
- 8月・・・『睡眠と栄養』・・・(睡眠とトリプトファン、グリシン、アラキドン酸)
- 9月・・・『スマホ老眼について』・・・(ニュートン2022年9月号から引用)
- 10月・・・『スマホをやめる6つの方法』・・・(プレジデント2022年7月29日号から引用)
- 11月・・・『介護とお金の大問題』・・・(プレジデント2022年8月12日号から引用)

.....

### 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412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！