

2012年のまとめ …今年紹介した情報

市川治療室 No.293.2012.12

- 1月 …『新年にあたって』 … (ご挨拶)
- 2月 …『乳製品の摂取』 … (免疫系と腸、ヨーグルトについて)
- 3月 …『乳製品の食べ方』 …その2 … (乳製品のメリット、ヨーグルトの研究)
- 4月 …『乳製品の食べ方』 …その3 … (牛乳のメリット、効果的な摂取方法)
- 5月 …『乳製品の食べ方』 …その4 … (チーズのメリット、吸収と調理方法)
- 6月 …『虚弱予防は介護予防』 … (虚弱の指標、要因と介護予防との関係)
- 7月 …『サルコペニア (筋肉量減少症) その1』 … (サルコペニアの意味、サルコペニアの原因)
- 8月 …『サルコペニア (筋肉量減少症) その2』 … (サルコペニアの指標、対策について)
- 9月 …『サルコペニア (筋肉量減少症) その3』 … (サルコペニア対策としての栄養と運動)
- 10月 …『サルコペニア (筋肉量減少症) その4』 … (サルコペニア対策としての動物性タンパク質)
- 11月 …『サルコペニア (筋肉量減少症) その5』 … (栄養状態を知る = 血液検査とBMIから)

.....

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。

うがいの効果を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293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！