

## 2013年のまとめ・・・今年紹介した情報

市川治療室 No.305.2013.12

- 1月・・・『新年にあたって』・・・（ご挨拶）
- 2月・・・『カルボニア肥満』・・・（筋肉が少なく脂肪が多い状態）
- 3月・・・『軽度肥満が元気で長生き』・・・（BMI25～30の人が元気で長生き）
- 4月・・・『他職種連携』その1・・・（医療職と介護職の協働について）
- 5月・・・『他職種連携』その2・・・（主な介護職と医療職について）
- 6月・・・『他職種連携』その3・・・（市川治療室の目指す医療マッサージ）
- 7月・・・『他職種連携』その4・・・（高齢者の筋力運動について）
- 8月・・・『日本（人）』・・・（南浦和駅の救出劇・世界の反応）
- 9月・・・『老化指標』・・・（健康余命の延長・短縮について）
- 10月・・・『老化指標としてのアルブミン』その1・・・（アルブミンは4.3g/dl以上が理想）
- 11月・・・『老化指標としてのアルブミン』その2・・・（動物性タンパク質摂取とアルブミン値）

.....

### 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305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！