

2017年のまとめ・・・今年紹介した情報

市川治療室 No.353.2017.12

- 1月・・・『新年にあたって』・・・（情報提供について）
- 2月・・・『3つの公開セミナーでの発表』・・・（公開セミナー内容について）
- 3月・・・『認知症セミナー養成講座・キャラバンメイト』・・・（キャラバンメイトについて）
- 4月・・・『運動とタンパク質』・・・（ミサイル栄養おやつと筋肉について）
- 5月・・・『筋肉はふしぎ』・・・（健康余命と筋肉について）
- 6月・・・『はりのちから』・・・（鍼刺激の効果について・4名の医師と研究者の意見）
- 7月・・・『生理学からみた鍼灸効果』・・・（鍼の効果を生理学から解説）
- 8月・・・『リハビリ・介護予防産業展での公開セミナー』・・・（公開セミナーの内容）
- 9月・・・『認知症セミナー養成講座』・・・（認知症セミナー養成講座の内容）
- 10月・・・『認知症セミナー養成講座・その2』・・・（認知症セミナー養成講座の内容）
- 11月・・・『MEC食（肉・卵・チーズ食）』・・・（肉・卵・チーズ食）

.....

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。

今月で「毎月の情報」が353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！