

2018年のまとめ・・・今年紹介した情報

市川治療室 No.365.2018.12

- 1月・・・『新年にあたって』・・・(毎月の情報提供について)
- 2月・・・『鍼灸医学ベトナム国際セミナー』・・・(ベトナムで医師・鍼灸技師に日本鍼灸を紹介)
- 3月・・・『卵・最も優秀な食材』・・・(タンパク質・コレステロール・レシチン、消化など紹介)
- 4月・・・『はりのけり2』・・・(鍼は腰痛対策の第一選択肢・米内科学会)
- 5月・・・『謝辞』・・・(日本老年学会誌・公式英文誌の優秀論文)
- 6月・・・『認知症』・・・(アルツハイマー病は死因の三番目・米神経学会発表)
- 7月・・・『認知症・その2』・・・(軽度認知障害を含む認知症進行五段階)
- 8月・・・『認知症・その3』・・・(認知症の原因としての病気について)
- 9月・・・『認知症・その4』・・・(長谷川式認知症スケール)
- 10月・・・『認知症・その5』・・・(認知症の人に対応する三つのポイント)
- 11月・・・『認知症・その6』・・・(認知症気づきのチェックリスト)

.....

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。

今月で「毎月の情報」が365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！