

2021年のまとめ・・・今年紹介した情報

市川治療室 No.400.2021.12

- 1月・・・『新年にあたって』・・・(毎月の情報提供について)
- 2月・・・『気温と湿度とお茶』・・・(お茶・紅茶でコロナウイルス感染予防)
- 3月・・・『ウォーキング』・・・(ウォーキングの主な効果・消費エネルギー)
- 4月・・・『ウォーキング その2』・・・(歩数・速歩き時間・予防できる病気と症状)
- 5月・・・『ウォーキング その3』・・・(腰痛対策)
- 6月・・・『ウォーキング その4』・・・(認知症対策)
- 7月・・・『ウォーキング その5』・・・(認知症対策②)
- 8月・・・『ウォーキング その6』・・・(認知症対策③)
- 9月・・・『ウォーキング その7』・・・(大腿・速歩きの負荷でウォーキングを！)
- 10月・・・『ウォーキング その8』・・・(トータル8000歩、そのうち20分は速歩き)
- 11月・・・『ウォーキング その9』・・・(ウォーキング = 健康維持、ウォーキング ≒ 減量)

.....

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400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！