

- 1月 …『新年にあたって』
- 2月 …『風邪・インフルエンザ対策』
- 3月 …『貴方は太っているか?』
- 4月 …『貴方は痩せられるか?』
- 5月 …『貴方は痩せ過ぎではないか?』
- 6月 …『健康余命』（健康余命を伸ばす要因・短縮する要因について）
- 7月 …『健康余命…その2』（虚弱に関して）
- 8月 …『健康余命…その3』（転倒に関して）
- 9月 …『健康余命…その4』（尿失禁に関して）
- 10月 …『健康余命…その5』（低栄養に関して）
- 11月 …『元気度チェック』（介護予防＝アンチエイジングに関して）

「アンチエイジング（抗加齢）の先は介護予防」

アンチエイジングの第一人者・白澤卓二氏（順天堂大学大学院・加齢制御医学）は「アンチエイジング」の延長上は「介護予防」と位置づけられています。

7月から11月にお送りした情報は介護に関係するウイークポイント（弱点）を知るためのもの（自立に関係するものとも言い換えられます）で「感度」「特異度」が高く信頼度が高いものです。

チェックされましたか？見方は訪問スタッフまたは事務所にお尋ねください。

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、ヨー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. 一日三回以上ヨード液でうがい
  - 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、ヨー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。

今月で「毎月の情報」が257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！