

2019年のまとめ …今年紹介した情報

市川治療室 No.376.2019.12

- 1月 …『新年にあたって』 … (毎月の情報提供について)
- 2月 …『国家試験と大阪なおみ選手』 … (全豪オープン中の腰痛改善は鍼刺激)
- 3月 …『過活動膀胱と鍼刺激』 … (過活動膀胱のセルフメーケーション)
- 4月 …『タバコ質』 … (フレイル対策にタバコ質摂取を)
- 5月 …『タバコ質2』 … (タバコ質摂取のメリット)
- 6月 …『タバコ質3』 … (アルブミン、アルブミン値と筋肉・骨格)
- 7月 …『食中毒 大丈夫?』 … (食中毒予防の三カ条)
- 8月 …『水分補給』 … (清涼飲料水、ミネラルウォーター、水道水)
- 9月 …『水分補給2』 … (スポーツドリンク、経口補水剤)
- 10月 …『自分で気付く・家族で守る、認知症と向き合うために』 … (冊子要約)
- 11月 …『腰痛≠脳の錯覚』 … (痛みは脳を感じる)

.....

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376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！