

- 1月 … 『新年にあたって』 … (情報提供についての思い)
- 2月 … 『第12回統合医療展公開セミナー・その1』 … (公開セミナー内容について)
- 3月 … 『第12回統合医療展公開セミナー・その2』 … (公開セミナー内容について)
- 4月 … 『第12回統合医療展公開セミナー・その3』 … (公開セミナー内容について)
- 5月 … 『鍼刺激』 … (鍼刺激と体性—自律神経反射について)
- 6月 … 『肥満は不健康?』 … (老後の肥満は悪くないとジヤパニヤムから)
- 7月 … 『自律神経と健康』 … (交感神経と副交感神経と身体について)
- 8月 … 『ホビと健康』 … (オキシジン分泌促進方法について)
- 9月 … 『リハビリ産業展開セミナー』 … (介護予防運動指導員の活動について)
- 10月 … 『介護予防・その1』 … (介護予防について)
- 11月 … 『介護予防・その2』 … (介護予防について)

.....

風邪の予防には水でうがいをする (京都新聞から)

風邪の予防には水でうがいをするの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。

グループA … 一日三回以上水でうがいをする。	(発症率は17%)
グループB … 一日三回以上ヨード液でうがいをする。	(発症率は24%)
グループC … 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。

一カ月の発症率は、「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。

.....

「うがい」は大切です。

今月で「毎月の情報」が341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！