

- 1月・・・『2007年・21年間・225回』
- 2月・・・『トランス脂肪酸』
- 3月・・・『不飽和脂肪酸・・・その2』
- 4月・・・『アルツハイマー型認知症』
- 5月・・・『アルツハイマー型認知症・・・その2』
- 6月・・・『寝ること』
- 7月・・・『認知症クイズ』
- 8月・・・『運動（歩行）』
- 9月・・・『アルブミン（検診・献血）』
- 10月・・・『元気で長生き・・・サクセスフルエイジング』
- 11月・・・『コレステロールの情報』

HPに載せる予定はありますが・・・。

.....

風邪の予防には水でうがいを

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。
うがいの効果を実験的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、うがいをしていない人の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。

以上、京都新聞から

.....

風邪をひいたかな！と感じたら

- 1.タンパク質を多めに摂取する（卵一日に2～3個・プロテイン20～30g）
- 2.30分毎にビタミンC1～2gを数回飲む
- 3.始めの一回だけはアスピリンを一錠飲む（子供はアスピリンの飲用を避ける）
- 4.のどの後ろ部分（首）を暖める

ワクチン接種と48時間以内（早目の）のドクター受診もお忘れなく。

今月で「毎月の情報」が236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！