

- 1月 …『哲学書と科学書』
- 2月 …『長生きの秘訣は粗食にあらず』
- 3月 …『長生きの秘訣はタンパク質』
- 4月 …『自然食・菜食は本当に健康食か』
- 5月 …『寿命と動物性タンパク質について』
- 6月 …『エネルギー とコエンザイムQ10・カルニチン について』
- 7月 …『動物性タンパク質について』
- 8月 …『水道水について』
- 9月 …『タバコ について』
- 10月 …『コーヒーについて』
- 11月 …『アルコール について』

来年初めにはHPに載せる予定です。

.....

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4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3回以上水でうがい
 - 2・同様にヨード液でうがい
 - 3・うがいしない
- の3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。

1ヵ月の発症率は、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

… 風邪をひいた人への坑炎症薬（ロキソプロフェン）の効果も別の集団で調査。

初期の重い症状を和らげる効果は認められたが、
投薬しない人に比べ治癒が遅くなる傾向も見られ、（後藤雅史助手の話では）
「早く風邪を治したいから薬を飲み続けるのは考え治した方がいいのでは」

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212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！