

うがい

(M2金子)

暑、夏も終わり、朝晩の寒暖の差が激しい秋が過ぎ、寒い冬がやってきました。このような気候の変化は、体力の消耗も大きく、かぜをひきやすくなります。

うがいは本当にかぜ予防に役立つのか

「うがい」は昔からかぜの予防として行われてきました。しかしながら、経験的に役立つとわかっていただけで、科学的には証明されていませんでした。

そこで、約300人が「水うがい」「ヨード液(市販されている茶色のうがい液)」「対照群

(うがいをしない)」の3群に無作為に分けて、60日間の経過を見る研究を行いました。その結果、かぜにかかった人は、図のようになりました。「水うがい」が効果的で、対照群(うがいをしない)と比較して約4割もかぜが減ることが分かりました。また、「ヨード液うがい」より「水うがい」が効果的でした。(京都大学医学部公衆衛生教室)

《うがいの方法》

- ① 食でかす有機物を取る目的で、口に含んで比較的強くうがいをする。
- ② 土を向いて、のどの奥までうがい液が届くように、15秒程度うがいをする。
- ③ 2度目と同様、うがい液が口の中からのどに充分届くように、15秒程度うがいをする。

図

