

## 今月のテーマ うがい

### うがいの歴史



**うがい・手洗い**は昔から風邪などの感染予防の基本といわれてきました。うがいは日本では、古くは平安時代から行われてきたとされています。「うがい」の語源は、鶺鴒という鳥を使って鮎などを釣る「鶺鴒飼」からきており、鳥が魚を飲み込む様子に似ているからつけられたそうです。確かにのどをそらせている様子はそっくりですね。

### 日本だけ？

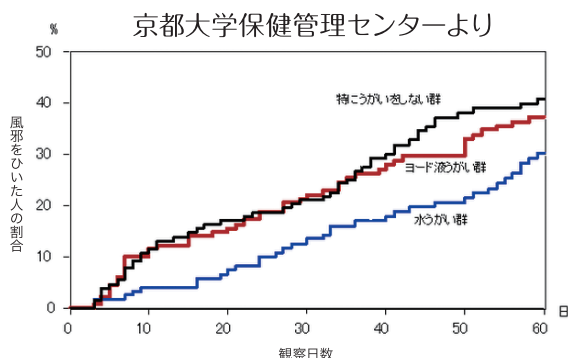
のどまで水を落として「ガラガラペー」とやる行為は日本独自の風習だそうです。日本以外の国では、過去にも現在にも全く行う風習はありません。外国の人は初めてその光景を見て、びっくりするそうです。英語の「gargle(うがい)」は口を清めるだけの意味あいが強いです。海外ではうがいよりも殺菌の液体を使ったマウスウォッシュ(口をゆすぐ)の習慣があります。

### うがいに感染予防効果はあるのか

研究者の間では、風邪などの原因となるウイルスは、短時間に細胞内に取り込まれてしまうため、水では洗い流せず、うがいは予防にはならないとする意見が多いようです。

しかし、この日本独特の**ガラガラうがい**について、2005年に京都大学の川村孝教授のグループが、世界で初めて米学会誌に発表した研究結果は次のものでした。

**「水でうがい」グループは「うがいをしない」グループに比べて風邪の発症が40%減った。**



研究は2002年から2003年にかけての冬に380名のボランティアを「水でうがい」「ヨウ素系うがい薬でうがい」「うがいをしない」の3グループに分け、2ヶ月間追跡調査をするという内容でした。  
※うがいは15秒間を2セットで1日3回行っています。

