

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。

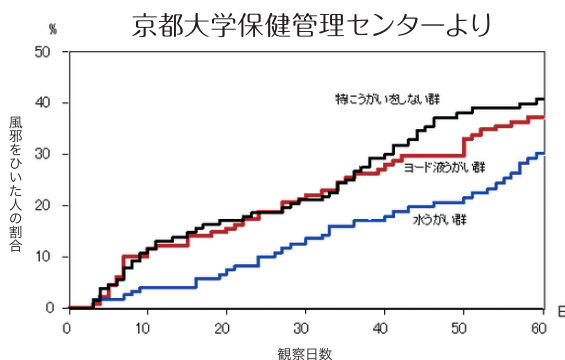
英語の「gargle(うがい)」は口を清めるだけの意味あいが強いです。海外ではうがいよりも殺菌の液体を使ったマウスウォッシュ(口をゆすぐ)の習慣があります。

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。

うがいは、口腔やのどを洗浄して、細菌やちり・ホコリなどを粘液といっしょに除きます。また、のどを適度に刺激して粘液の分泌や血行を盛んにしたり、のどの潤いを保って、線毛運動の衰えを防ぐという効果が考えられます。

文献：川村 孝, 里村一成, 後藤雅史, 北村哲久, 系統的無作為割付対照試験による感冒の予防・治療体系の確立. Reserch Papers of The Suzuken Memorial Foundation, 22:42-45, 2005.
 里村一成, 川村 孝, うがいによる風邪の予防効果. Medical Practice, 23(8):1460-1461, 2006.

正しいうがいのやり方

タイミング

- ◆ 外から帰ったとき
- ◆ 食事の前後
- ◆ 人ごみから出たあと
- ◆ のどに不快感があるとき
- ◆ 朝起きたとき (口腔内の細菌数が最も多い) など



基本

- ① 手をきれいに洗う、もしくはコップを用意する。
汚い手のままで水をすくってうがいをしても全く意味がありません。
- ② まずは口をすすぐ。いきなりガラガラうがいはだめです。口の中の細菌がうがいの水でのどに運ばれてしまいます。
まずは「クチュクチュ」と口の中だけをすすいで吐き出しましょう。含む量は口に1/3～半分くらいです。
- ③ そのあとで「ガラガラ」。のどの奥を意識して「アー」「オー」と発声しながらやるのもいいそうです。10秒×2～3回やりましょう。含む量は口に1/3～半分くらいです。



いきなり「ガラガラ」とやっていた方が多いのではないのでしょうか？
 お子様には、お気に入りのコップを用意してあげたらやる気がアップするかもしれませんね。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
 お気軽にお尋ねください。

担当 マツヤスーパー店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店
 大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)

<http://www.miyako-ph.co.jp>