



風邪の予防と うがいの効果

今年も早いもので、残り2か月となりました。これから寒さがいっそう厳しくなり、風邪の流行が心配されます。今回は、風邪予防のために「手洗い」といっしょに大切と言われている「うがい」について、考えてみたいと思います。

「うがい」の語源は、「鵜飼」^{うかい}からきているようで、これは日本独特の習慣です。海外でも歯みがき後や口臭予防などのために、経口洗浄液で口をすすぐことはありますが、のどまで水を落として「ガラガラ、ペーッ」とする習慣があるのは日本だけです。そのため、外国の人が日本を訪れて「うがい」をみると、とても驚くそうです。

長年、うがいの効果については、はっきりしていませんでした。しかし京都大学の川村教授が研究し、水道水によるうがいを習慣的に（15秒程度を2度、1日3回以上）行くと、うがいをしていない場合と比べて、風邪を40%減らせることが明らかとなりました。

唾液にはもともと殺菌成分が含まれており、口の中の細菌の繁殖を防いでいます。また、のどには線毛と粘液があり細菌やホコリを排除する働きがあります。うがいで口の中やのどを洗浄することで、これらの細菌やホコリなどの排出を助けてくれると共に、のどを潤し乾燥から守ってくれます。うがいでのどを潤すことは、のどの粘液の分泌や血行を促し、線毛運動の衰えを防ぐ効果も期待できます。

うがい薬なども市販されています。うがい薬については、口の中やのどに炎症が起きている場合に使うと効果的です。日常的なうがいは水道水を使用し、①帰宅時、②人混みから出た時、③のどが乾燥し調子が悪い時など、習慣的にうがいをするのが大切です。

「手洗い」や「アルコールの手指消毒」は行っている、「うがい」は習慣化していないという方は、少なくないのではないのでしょうか。

日本では古来から「風邪は万病のもと」と言われます。風邪をひく前に「手洗い」といっしょに「うがい」も行い、予防を心がけましょう。日本の先人達が、その経験や言い伝えから私たちに授けてくれた「知識」や「知恵」、「習慣」は本当に大切だと改めて感じました。



《うがいの方法》

- ① まず「ブクブク」口をすすぎ、口の中の汚れを流します。（手で水をすくう場合は、石けんで十分洗ってから、水を口に含んでください。）
- ② 口に水を含み、上を向いて「ガラガラガラ・・・」と15～20秒くらい行い、必ず吐き出します。
- ③ ②を2～3回行います。



※参考文献：里村一成、川村孝『うがいによる風邪の予防効果』