

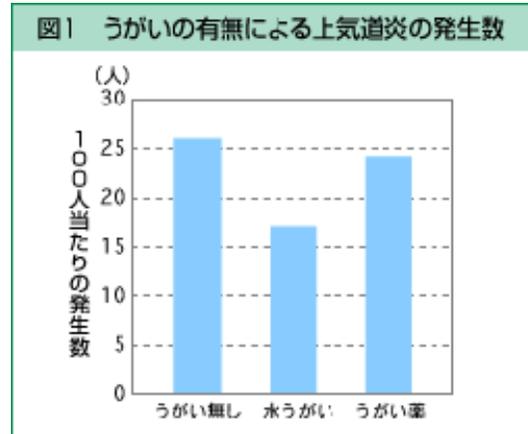
風邪の季節ももう直ぐの季節となります。学校ではうがいや手洗いの励行が欠かせない時期になっています。つい先日のテレビでは、風邪、インフルエンザの時期が早まっていると報道され、9月末に学校が早くも休校になったことを伝えていました。先生方の地域ではいかがでしょうか？

会員様より、うがいについての問い合わせがありましたので、情報を集めてみました。参考にさせていただけたらと思います。

京都大学の川村孝教授のグループが、被験者を「うがいをしない群」「水うがい群」「ヨード液うがい群」に割り付けて、うがいの風邪予防効果を検証した。

その結果は、1 か月あたり 100 人中の発症率は、うがいをしない群 26.4 人、水うがい群 17.0 人、ヨード液うがい群 23.6 人であった。多変量解析で群間のばらつきを揃えると、水うがいをした場合の発症確率はうがいをしない場合に比べ 40%低下となった。一方ヨード液うがいをした場合はうがいをしない場合に比べ 12%の低下にとどまり、統計学的に意味のある抑制効果は認められなかった。

この結果について川村教授は、うがいをすることにより、水の乱流によってウイルスや、埃の中にありウイルスにかかりやすくするプロテアーゼという物質が洗い流されること、水道水に含まれる塩素が何らかの効果を発揮したことなどが考えられ、またヨード液でそれほど効果が出なかったことについては、ヨード液がのどに常在する細菌叢を壊して風邪ウイルスの侵入を許したり、のどの正常細胞を傷害したりする可能性があるともみている。



出典: [Sakumura K. et al: Am J Prev Med 2009;28:302-306.](#)



外から帰ってきたら
ゆっくり「うがい」を
しましょう

うがい薬

うがい薬(含嗽薬)には大別して殺菌消毒用と鎮痛消炎用の2種類がある。殺菌消毒用の薬は風邪の予防や口内炎の治療などに使われる。主成分はポピドンヨード、塩化セチルピリジニウム、グルコン酸クロルヘキシジン、塩化ベンゼトニウムなど。のどや口腔内に付着した細菌を殺菌する効果があり、口臭除去にも有効である。

鎮痛・消炎用の薬は、アズレンスルホン酸ナトリウム、グリチルリチン酸ジカリウム、塩化リゾチームなどが主成分で、細菌の付着などで損傷を受けた喉や口腔内の粘膜の炎症を鎮める作用がある。

様々なうがい薬が販売されています。学校でのうがいの目的が一体何かを良く聞いて、適切なアドバイスをしていただきたいと思います。