

「うがい」と「うがい薬」について

京都府学校薬剤師会 理事 学術担当 井上吉郎

フレッシュアイウィキペディアによりますと「うがい」という語の語源は鵜飼で、鵜が飲み込んだ魚を吐き出す様子に似ていることから「うがい」と呼ばれるようになったと記載されています。「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が、欧米でははしたない行為として敬遠されています。日本では「うがい」という行為は以下の事を期待していると思われます。1. 液体による口腔内の洗浄、2. 喉が炎症を起こしている時炎症部分を湿らせ、炎症の一時的沈静、3. 咽頭部分に付着している病原微生物の除去、4. 喉の渇きに対する潤い、5. 口臭予防 等が考えられます。一方、現在新型インフルエンザの予防に手の消毒と共にうがい励行が叫ばれていますが、「うがい」が本当にウイルスが原因とされる風邪やインフルエンザの予防になるのでしょうか。京都大学の川村孝教授のグループがボランティア 387 名を「水うがい群」「ポピドンヨード液（P I）うがい群」「特とうがいをしない群」の 3 群に割り付け、2 ヶ月間にわたって割り付けられたうがい行動をとってもらい風邪の発症を追跡しました¹⁾。その結果、発症率はうがいをしない群の 1 ヶ月あたり 100 人中 26.4 人に対して水うがい群は 17.0 人、P I うがい群は 23.6 人でした。多変量解析で群間のばらつきをそろえると、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て 40%低下することになりました。一方、P I うがいでは統計学的に意味のある抑制効果は認められませんでした。水うがいでも風邪に対する効果がみられたの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るウイルスにかかりやすくなる（ウイルス粒子が口腔の粘膜細胞に吸着しやすくなる）プロテアーゼ、ノイラミニダーゼという物質が洗い流されること等が考えられると考察しています。一方、P I でのうがいの風邪予防効果はあまり認められなかったのは P I 反復長期使用による喉の粘膜障害性と防衛機構の破綻の結果と考察されています。P I は強力な酸化作用による殺菌作

用や高齢者の誤嚥性肺炎の予防に有効²⁾です。しかし、長期反復使用した場合、この酸化作用が喉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、喉の正常細胞を傷害する可能性があります。P I 以外のうがい液にはアズレンスルホン酸ナトリウム（AZ 薬用植物カミツレから抽出されるアズレンの誘導体）があります。AZ は P I とは異なり殺菌効果を期待することはできませんが、表在性粘膜炎症に効果を示し³⁾、咽頭炎などに有効です。また、炎症性サイトカインの産生抑制に基づく発熱の抑制も期待できます⁴⁾。その作用機序は、抗酸化作用による抗炎症作用であり、咽頭炎の予防、疼痛緩和が期待できます。AZ 液には、横出し容器にして、誤用防止の観点から点眼されないよう工夫しているものもあります。また、P I はヨウ素過敏症及び甲状腺機能異常患者にはそれぞれ禁忌及び慎重投与で、AZ に禁忌、慎重投与はありません。これらのことを認識して P I か AZ かいずれのうがい液を使用するか選択すべきと思います。

参考文献 1) Satomura K, et al. Am J Prev Med 29 : 302-307, 2005

2) 真崎宏則ら、感染症誌 75 : 97~102, 2001

3) 吉田博次ら 薬理と治療 14 : 1313-1320, 1986

4) 黒野祐一 Prog.Med. 28: 367 ~370、2008

表 ポピドンヨードとアズレンスルホン酸ナトリウムとの比較

	ポピドンヨード	アズレンスルホン酸ナトリウム
薬理作用	殺菌作用 殺ウイルス作用 (酸化作用に基づく)	抗炎症作用 創傷治癒促進作用 (抗酸化作用に基づく)
禁忌	ヨウ素過敏症	なし
慎重投与	甲状腺機能異常	なし
重大な副作用	アナフィラキシーショック様症状 (0.1%未満)	なし
使用法	薬効を期待した短期使用。	長期使用しても副作用少ない。
