



「うがいの効果!？」

しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



明けましておめでとうございます

新年も皆様にとりまして素晴らしい一年でありますようお祈りいたします。世界の至る所で終わりの見えない争いが続いており、日本でも過去にはなかったような犯罪が多発しています。早く皆が温かい心を取り戻せる日が来ることをお祈りいたします。

昨年12月下旬から、当院を多くのインフルエンザA型の患者さんが受診されています。厚生労働省のHPには、基本的な感染対策として「手洗い」「マスクの着用を含む咳(せき)エチケット」などが有効と書かれています。

インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つがあるので、咳エチケットと手洗いが有効なのは理解できます。しかし、当たり前と思っていた「うがい」が入っていません。その理由としては、インフルエンザを予防する効果が科学的に証明されていないからとのことです。風邪やインフルエンザなどのウイルスは、喉の細胞の受容体にくっつき、すぐに細胞内に入ってしまうため、一日に何度かうがいをした位ではウイルスは洗い流されないということです。

しかし、京都大学が行った研究では、水でのうがいが風邪を約40%減少させたことが分かりました。また、水でうがいをした人は、風邪をひいても症状が軽かったとのことです。ちなみに、ヨード液でうがいをした人は、うがいをしなかった人と余り変わらなかったとのことです。

うがいの効果として、以下のことが考えられています。

- ① 感染には“プロテアーゼ”という酵素が必要で、口腔内の細菌や空気中のホコリから供給されるため、うがいによってそれらが洗い流される
- ② 口内が酸性に傾いていると感染しやすいため、うがいにより口内を感染性が高まる酸性から中性に戻してくれる
- ③ 水道水には塩素が含まれているため、水うがいをする事で塩素がウイルスを殺してくれる効果も期待できる

【うがいの正しいやり方】

- ① しっかり手洗いをする
- ② 少量(20cc程度)の水で、15秒ほどクチュクチュうがいをして口の中の水を捨てる
- ③ もう1度少量の水を口に含む。上を向いてしっかり息をはきながら、今度はガラガラうがいをする。息が続く限りできるだけ長めにする。口の中の水を出しもう1度くり返す



こまめにうがいをするのがベターですが、帰宅後の手洗いと同じタイミングや、歯磨きのとき、トイレで手を洗うついでなどのタイミングで、最低でも1日3回はするようにすると良いとのことです。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)

TEL:092-605-6300