

のいがい茶緑 風邪予防証明

野田助教(松大 浜医)ら研究グループ

食塩水や水道と比較 子どもにも効果



野田龍也助教

野田助教らは福岡市の保育園の協力で大規模な疫学調査を行い、2〜6歳の子ども約2万人を1日1回以上うがいする子としない子に分け、20日間で37・

5度以上の発熱が何回あったか調べた。さまざまな別要因を除いて分析した結果、緑茶うがいをする子はうがいをしない子に比べ、風邪を引く割合が68%も少なかった。ほかにも水道水や食塩水でうがいをした子どもを調べたところ、水道水は30%、食塩水は50%

%と風邪を引く割合が低かったが、効果は緑茶が一番だった。野田助教は「はつきりしたメカニズムは分からない」とした上で「うがいには口の中の細菌を附着しにくくする効果があり、お茶に含まれるカテキン成分の殺菌作用がさらに効果を大きくさせているのでは」と分析。「これまで、子どもに対するうがいの効果を証明する研究成果がなく、予防効果に懐疑的な見方があった。今後は、緑茶うがいを安全で簡単にできる風邪予防法として普及させてよいのでは」としている。

緑茶によるうがいを続けた子どもは、うがいをしない子に比べて7割近くも風邪になる割合が少なかったとする研究成果を、浜松医科大学健康社会医学講座の野田龍也助教(35)「公衆衛生学」らの研究グループが12日までに疫学の国際専門誌「ジャーナル・オブ・エビデンス・メディカル」電子版に発表した。子どもに対する緑茶うがいの風邪予防効果を証明した研究は世界初という。

緑茶うがいはインフルエンザ予防に効果的か。掛川市や小笠地区の高校で、こんな研究が行われている。6校の生徒計700人が緑茶と水のグループに分かれてうがいを続け、3カ月後に比較、検証する。

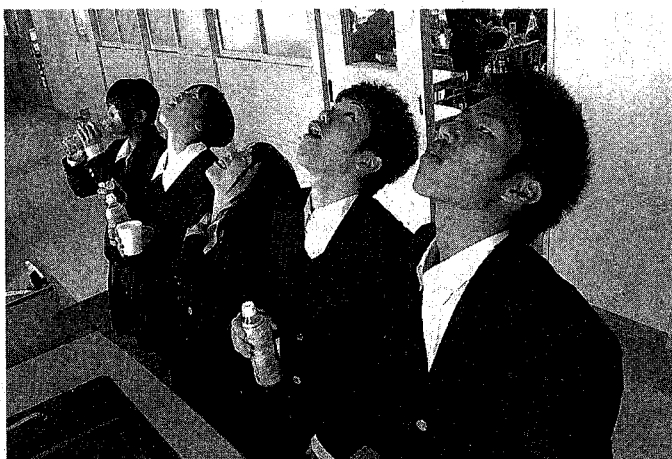
研究を行っているのは、緑茶の効能研究「掛川スタディ」を続ける掛川市立総合病院医監の鮫島庸一医師と、県立大薬学部教授で県立総合病院の山田浩医師。研究は昨

掛川では高校生検証中

年に続き2回目だが、昨年は被験者数が少なかったために満足な結果が得られず、今回は生徒の数を2倍にしてより精度を高めた。鮫島医師は「お茶が予防医学に効果的となれば、茶産地の地元にとっても明るいニュースになる」と述べ、「高校生が医学や理系の分野に関心を持つきっかけになっ

700人、1日3回

の3カ月間。生徒は350人ずつ「緑茶うがい」と「水うがい」の2グループにランダムに分けられ、ウィルスの飛まつを受けやすい登校、昼休み、下校の直後に1日3回ずつうがいを続ける。使用するお茶はペットボトル入りの掛川茶に統一し、休みの日も持ち帰ってうがいを続ける。



緑茶や水でうがいをする生徒

＝2011年12月15日、県立掛川東高

平成24年1月13日(金)

青森新聞(朝刊)