



ims

通信

2025年 11月号

朝夕の冷え込みを感じる季節となりましたが、お元気でお過ごしでしょうか。

乾燥する季節がやってきました。

風邪やインフルエンザが流行しやすい時期ですので、手洗い・うがいを徹底しましょう！
外から帰宅したら、まずは手洗い・うがいをするのが習慣になっている人もいないのでしょうか。
そこで今回は、うがいの効果や正しい方法などをご紹介します。

《うがいで得られる効果って？》

うがいの語源は「鵜飼」といわれ、鵜が魚を飲み込んでから吐き出す様子に似ていることに由来します。

うがいは、平安時代から口の中を綺麗にする手段として行われていたとされ、

近年になってその効果が注目され始めました。

うがいの効果としては、主に以下のようなものが考えられます。

- ◎口臭を予防する
- ◎乾燥した口腔内のねばつきをとる
- ◎誤嚥性肺炎を予防する
- ◎のどの痛みや咳を抑え、痰を排出する
- ◎のどの粘膜や口腔内の細菌やウイルスなどを流す
- ◎風邪を予防する
- ◎粘膜の分泌、血行を促進する
- ◎のどを潤し、粘膜のはたらきを助ける

《うがいをして効果がないって聞いたけど...？》

風邪の対策として広く行われているうがいは、ある研究で必ずしも有効ではないということがいわれています。

この研究では、うがいをする、水でうがいをする、ヨード液でうがいをするというグループに分け、

どの程度風邪を発症するかを調べています。

水でうがいをした場合には他のグループと比較して約4割程度風邪を発症しにくくなる一方で、
ヨード液でうがいをした場合には、うがいをしなかったグループと同じくらい風邪を発症していたことが判明しました。

これはヨード液の強い殺菌作用によって、喉にいる常在菌を含めたさまざまな細菌のバランスを崩したことや、
正常な粘膜の組織にダメージを与えたことなどが考えられています。

ただし、もともとこの研究では風邪を予防することを目的として実施されたものではないため、
うがいそのものが風邪予防に効果があるかどうかは、改めて研究する必要がある、といえます。

《正しいうがいのやり方を知ろう！》

水や殺菌作用があるといわれる緑茶、または薄めたうがい薬をコップに約60ml用意しましょう。

1回目は、「クチュクチュペッ」とするうがいです。水などを口に含み、強くうがいをします。

口の中に残っている食べかすなどを取ることを意識して行いましょう。次は、「ガラガラペッ」とするうがいです。

上を向いた状態で、のどの奥まで行き届くように約15秒間うがいをし、

最後にまた「クチュクチュペッ」のうがいを行いましょう。

うがいは正しい方法で行って、風邪予防などに役立てましょう！

うがいには、風邪予防やのどを潤し、粘膜のはたらきを助けるなどの効果が期待できます。

正しい方法を実践し、より効果的なうがいを行いましょう！

【七十二候】

七十二候(しちじゅうにこう)は、二十四節気をそれぞれ3つずつの季節に分けたもので
1年では72の季節になります。自然に目を向けると、四季折々の季節の移り変わりを感じることが
できます！毎月一緒に季節の移り変わりを感じましょう！

《今月の七十二候》

2025年11月7日(金)～11月11日(火) 山茶始開(つばきはじめてひらく)

「山茶」はツバキのことですが「山茶花」で「サザンカ」となり、
ここでは「山茶(つばき)」ではなく「山茶花(サザンカ)」を指しています。
初冬となりサザンカが咲いてくる季節を表現しています。
サザンカは初冬に咲く花として有名ですし、冬の季語にもなっています。



インスタ、ブログははじめました!!

ims 社員の日々の出来事やつぶやき、
情報提供など様々な内容を配信しております。

毎日更新中! 下記よりご覧いただけます!

ブログ



弊社HP



インスタ



メールアドレス



災害時・緊急時含め弊社から
情報提供をさせていただきます。

メールアドレスご登録の際は、

本文へお名前(フルネーム)を

ご入力下さい!

〒239-0835 横須賀市佐原1-10-1

有限会社 ims (アイエムエス)

TEL:046-838-5522 FAX:046-838-5533