

ご家族みんなの元気を応援します!

元気ニュース Genki News Vol.25

私たち本当に長生きしても大丈夫?!

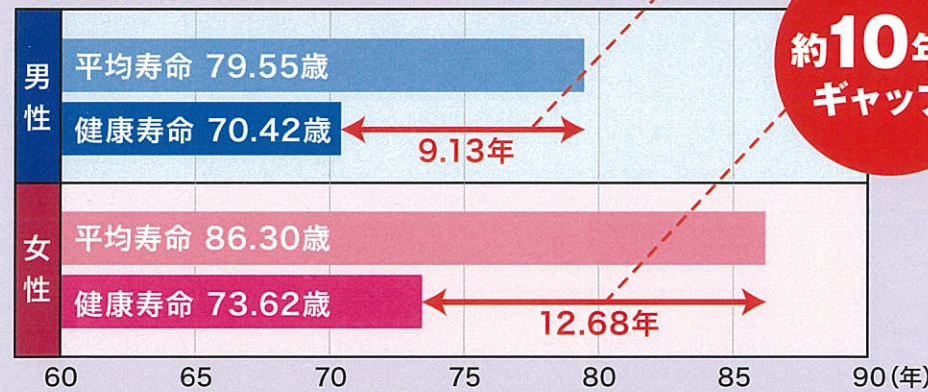


「健康寿命」とは

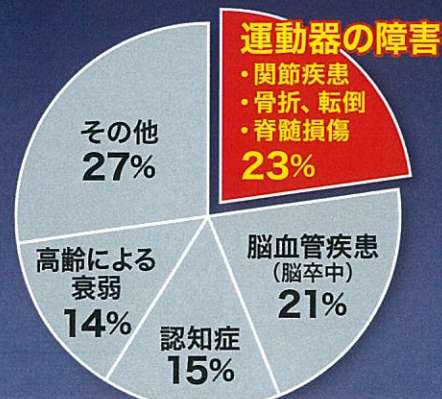


日本は平均寿命が世界トップレベルの長寿大国ですが、長寿者には認知症や寝たきりなど、日常生活に支障のある人も含まれています。そのため一生のうち、健康で支障なく日常の生活を送れる期間のことを「健康寿命」といいます。

日常生活に支障があるまま生きていく期間



要介護・寝たきりの原因



- 1位 運動器障害 22.9%
- 2位 脳血管疾患(脳卒中) 21.5%
- 3位 認知症 15.3%

平成22年 厚生労働省 国民生活基礎調査より

「寝たきり」というと脳卒中や認知症を思い浮かべられるかもしれませんが、介護が必要となった主な原因は、平成22年度の調査では、「運動器の疾患」が脳血管疾患を抜いて第1位になりました。(約23%)

変形性膝関節症

患者数 約3,000万人

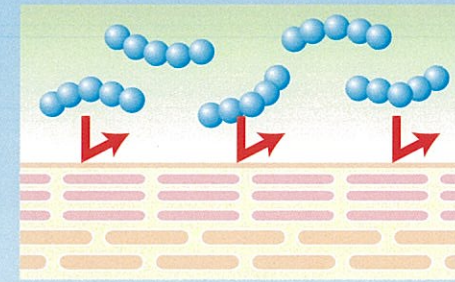


高齢者の健康寿命に大きく影響し、引いては要介護状態への大きなリスクとされている「変形性膝関節症」の日本における患者数は3,000万人と推定されています。さらに、痛みがあるにもかかわらず「歳のせい」にして、予防も治療もおこなわない方はその約半数にもぼっています。

飲むヒアルロン酸は低分子がオススメ!

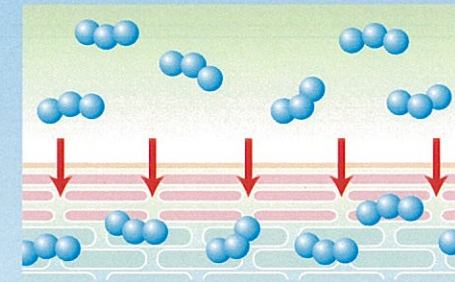
通常のヒアルロン酸の分子量は100万~800万となっているのですが、これでは非常に大きすぎるため、腸内に上手く吸収することができません。そのため食事などから摂取するヒアルロン酸は高分子であり、腸からスムーズに吸収することが難しいとされています。そこで開発されたのが、低分子ヒアルロン酸です。この「低分子ヒアルロン酸」は、天然のヒアルロン酸よりも分子量が小さくなっているため、高分子のヒアルロン酸より遥かに腸内に吸収されやすくなっています。

高分子ヒアルロン酸



分子が大きいので腸への吸収が難しい

低分子ヒアルロン酸



分子が小さいので腸からの吸収がスムーズ



傷んだ関節軟骨に働きかける成分

健康 TOPICS 第21回 ちょっとカラダにいいお話



Ⅱ型コラーゲン

関節軟骨に多く存在するコラーゲンです。軟骨のクッション性を保ちます。



グルコサミン

関節軟骨を産生する際の主原料となります。体内でヒアルロン酸やコンドロイチンに変換されます。

ビスベンチアミン (ビタミンB1)

吸収がよく持続性にすぐれたビタミンB1誘導体です。関節の痛みを緩和します。



MSM

正式名称をメチルスルフォニルメタンといい、関節痛や筋肉痛をやわらげたり炎症を抑える効果が期待されています。



コンドロイチン

軟骨や関節組織内の水分を保持し、軟骨のクッション性とスムーズな動きを維持します。



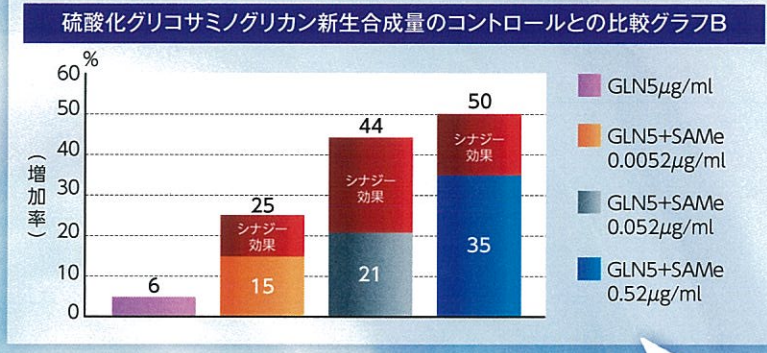
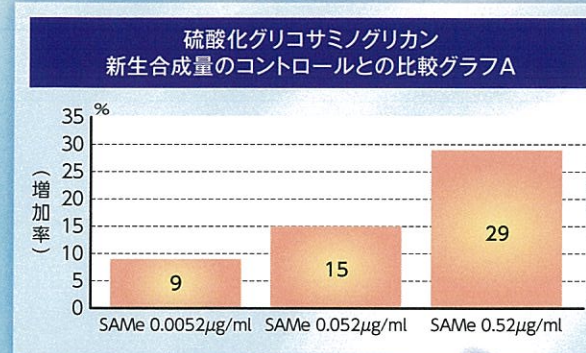
では、次のページからは「ヒアルロン酸」の働きと注目の新素材「サミー」についてご紹介します。

次号までお元気で、お楽しみに!!

関節サミー (SAME) 新素材!

S-アデノシルメチオニン

サミー (SAME) はアミノ酸の一種で、正式名称をS-アデノシルメチオニンといいます。日本でも医薬品として登録されていますが、ヨーロッパを中心に1970年代から「変形性膝関節症」や「うつ病」の治療薬として使用されてきました。「変形性膝関節症」は、「痛み」と「関節のすり減りや変性」が結びついたものとされています。すり減りは、高保湿性成分であるプロテオグリカンや、その「主要部品」である硫酸化グリコサミノグリカンが破壊され、減少することが主な理由です。サミーは、関節細胞によるプロテオグリカンの産生を増強し、関節の修復を促進するとされています。



サミーを摂取することで、軟骨の原料となる硫酸化グリコサミノグリカンの産生量が増加することがわかっています。

高齢な牛から抽出した軟骨細胞で、硫酸化グリコサミノグリカン合成の増加量を調査。グルコサミン5µg/mlとサミー0.0052µg/mlを同時併用投与したところ、25%の増加が見られました。サミーとグルコサミンの併用がシナジー効果を生むことを示しています。※シナジー効果=相乗効果

◆グルコサミンとの併用で効果4倍増!!◆
 グルコサミンに対して約1/1,000用量のサミーを加えただけで、グルコサミン単体と比較して、その効果が4倍以上になるというデータが発表されています。

ほかにもまだある! サミーに期待される効果!

その① 抑うつ

ヨーロッパにおいて1975年からうつ病の治療薬として使用されていることからわかるように、抑うつ作用への効果は、文献も盛んです。また、米国NLMのテクノロジー・アセスメント・テキスト (HSTAT) でもその有効性を認めています。抗うつ剤イミプラミンとうつ患者への効果を比較した研究では、イミプラミンの改善率が22%であったのに対し、サミー投与群は66%に効果が発現しました。また抗うつ剤SSRIを投与されている重篤うつ病患者へのサミー投与では、実に50%の投与者が軽快し、44%は劇的な改善を報告しました。

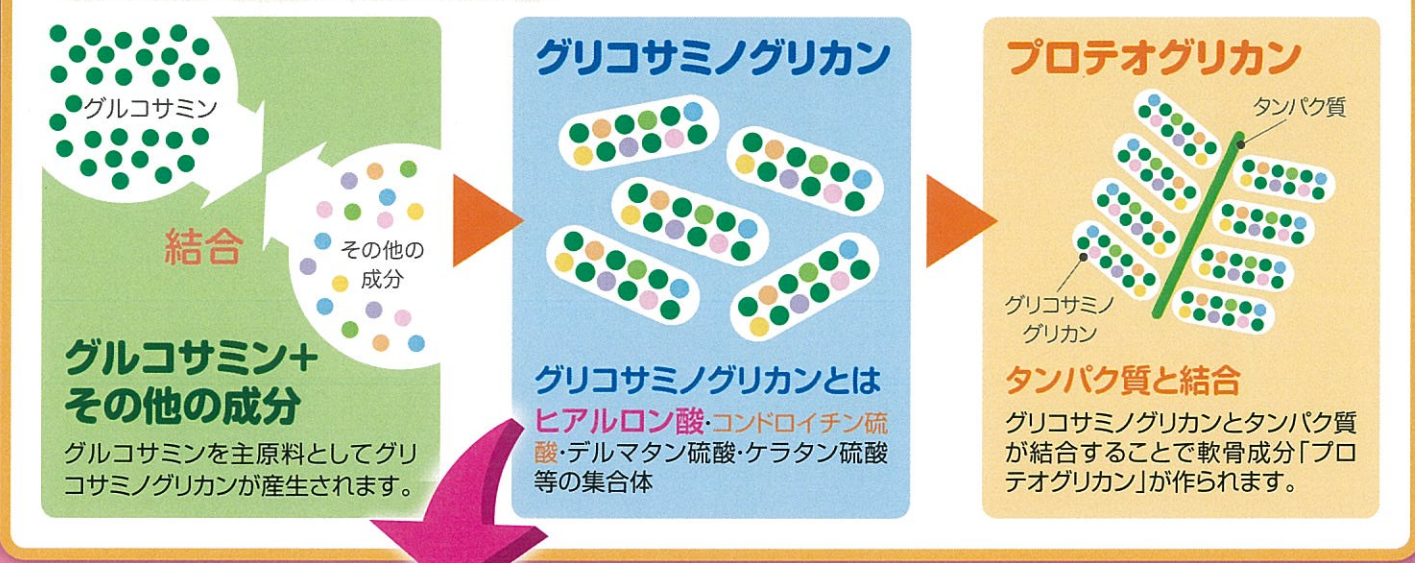
その② 肝臓病

サミーは肝臓で最も生産され、最も消費され、そして肝臓病への効果も報告されています。肝臓では、肝細胞の増殖及び調整、抗炎反応、酸化防御など様々な作用に関与しています。グルタチオンは、解毒作用で広く知られる抗酸化物質ですが、サミーからの硫酸代謝経路に約半分の生産を依存しています。また、グルタチオンを薬物等に転移させ、解毒を行わせるグルタチオン転移酵素 (GST) は、サミーによりコントロールされることが知られています。このことからわかるように、サミーは生体の解毒作用を向上させる働きがあり、そのために不可欠な物質でもあります。

変形性膝関節症 2大原因!!

- ① 長年の膝への負担による軟骨のすり減りと筋肉の減少
- ② 軟骨代謝機能の低下

軟骨構成成分



「ヒアルロン酸」の重要な働き

- ① 関節の動きを滑らかに
関節内でクッションや潤滑油の役割を果たし、関節のスムーズな動きをサポートします。
- ② 軟骨や関節液の粘弾性を回復
劣化した軟骨や関節液の、粘度や弾力性を取り戻します。
- ③ 関節の痛みを軽減
発痛物質を抑制し、関節の痛みや炎症を軽減させます。
- ④ 軟骨の保護
すぐれた保水力で、軟骨の表面を覆って保護します。