

ご家族みんなの元気を応援します！

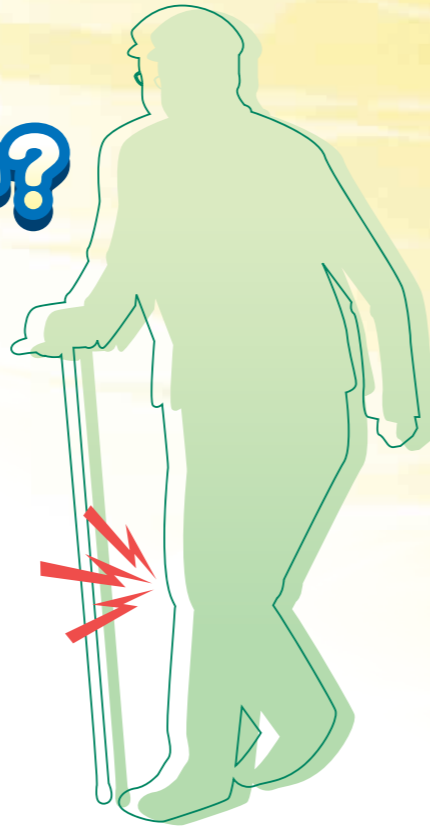
# 元気ニュース

Genki News

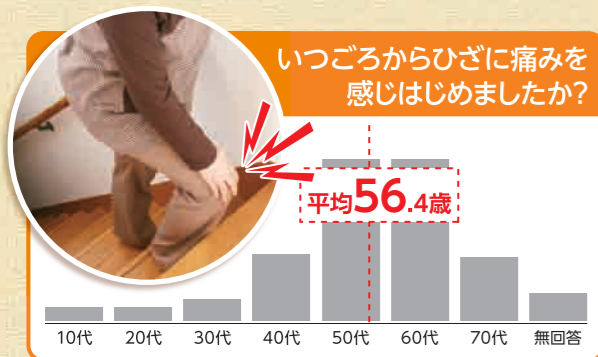
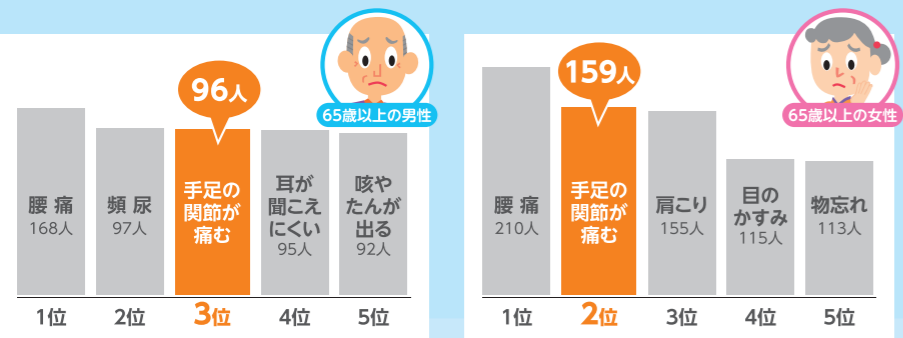
Vol.22

## 毎日の生活の中でこんな つらい悩みありませんか？

現在の日本は4人に1人が65歳以上の「高齢化社会」を迎えています。そうした中、ひざの痛みを訴える方が増えています。



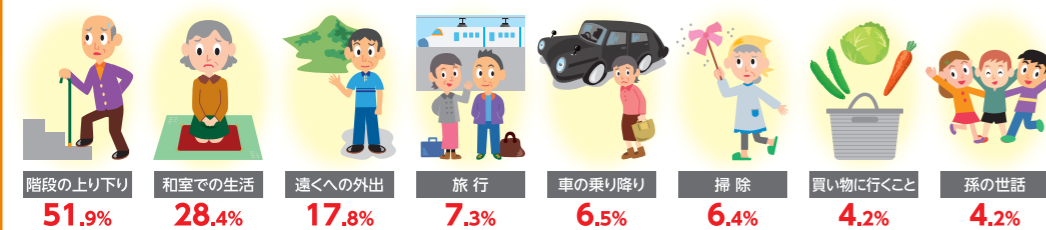
65歳以上の有訴者率上位5位 (人口千人対)



このように中高年が抱えるひざの痛みの多くは「変形性膝関節症」です。推計3,000万人以上が患っているとされており、今後さらに増えることが予想されています。「歳をとったから仕方ない」と諦めずに、痛みに対処することが大切です。

歩く時には体重の4倍、階段の上り降りでは7倍、走ると10倍以上もの力がひざにかかると言われていいます。通常は、クッションの役割をしている関節軟骨などが、ひざにかかる衝撃を抑えています。が、何十年も使ってきた関節は、老化などの理由で関節軟骨がすり減ってしまう事により、ひざに痛みを感じるようになるのです。

ひざが痛くてつらいことは何ですか？(複数回答)



では、次のページから関節痛と、関節に働く成分について詳しくご説明いたします！

## 発酵グルコサミンと グルコサミンは違うの？

健康 TOPICS 第19回  
ちょっとカラダにいいお話

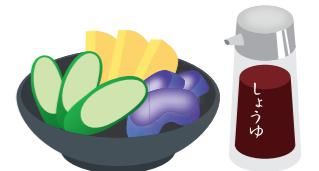
### 違いその1 「植物由来」の優しさ

グルコサミンは、エビやカニを原料としているものが一般的です。しかし、甲殻類アレルギーをお持ちの方も多くいらっしゃいます。「発酵グルコサミン」は、植物由来のグルコサミンなので、アレルギーでお悩みの方も安心してお召し上がりいただけます。



### 違いその2 「発酵」パワー

私たちは昔から多くの発酵食品を食べてきましたが、発酵食品は健康によいとよく耳にします。その理由は「発酵」する過程の中で、素材の持つ栄養を増やし、吸収しやすい形に変えてくれるからなのです。発酵グルコサミンは、そんな「発酵」のすばらしい力を使って作り出されています。



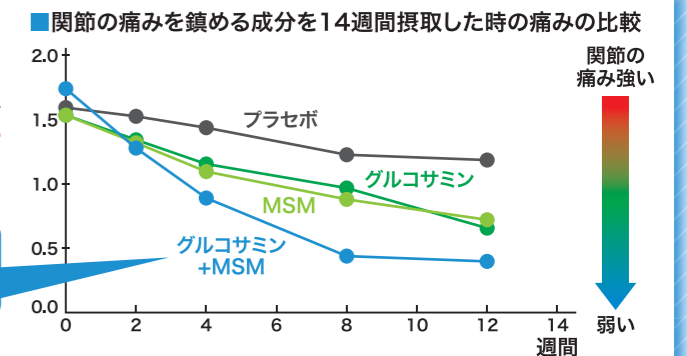
## 痛んだ関節軟骨を助けてくれる成分

### MSM

天然のイオウ化合物で、痛みや炎症を鎮め、体を温める働きがあるとされています。グルコサミンとの併用で相乗効果が出るとの報告があります。

グルコサミンとMSMの併用により、  
関節痛による痛みがさらに軽減

Usha PR, Naidu MUR Clinical Drug Investigation,24(6):351-62,2004改変



### 筋骨草

中国では漢方薬として、日本でも民間薬として古くから使われてきました。近年、骨の形成促進や抗炎症効果、グルコサミンとの併用での関節軟骨の損傷や軟骨下骨に対する効果の報告がされています。



### キャッツクロー

南米・ペルーのアマゾンに生育する植物で、猫の爪に似たトゲがあることが名前の由来です。古くより関節痛やリウマチなどの炎症性の痛みで使用されてきました。1994年には、世界保健機構が、「炎症抑制効果がある薬用植物」として発表しました。

### ドロマイト

サンゴなどが海底に堆積して石灰岩を形成したあと、そのカルシウムの一部が海水中のマグネシウムと置き換わった鉱石で、カルシウムとマグネシウムの組成比が2:1という願ってもない理想的な割合で含まれています。そのため骨へスムーズに変換されます。



# 痛んだ関節軟骨に働きかける 4大成分

生成

## 発酵 グルコサミン

軟骨を形成する物質のひとつで、関節軟骨を形成する原料ともいえる物質です。

弾力

## コンドロイチン

軟骨を形成する物質のひとつです。軟骨に弾力性や柔軟性をもたせます。

強度

## Ⅱ型コラーゲン

関節軟骨に多く存在するコラーゲンがⅡ型です。軟骨に弾力性や強度をもたせます。

潤い

## ヒアルロン酸

大量の水分を抱え込み、軟骨でのクッションの役目を果たします。また、関節がスムーズに動くよう潤滑油の働きをします。

靭帯  
関節包

関節軟骨

滑膜  
関節液

骨

骨

軟骨を作る主な成分  
水分  
コラーゲン  
グルコサミン  
コンドロイチン  
ヒアルロン酸

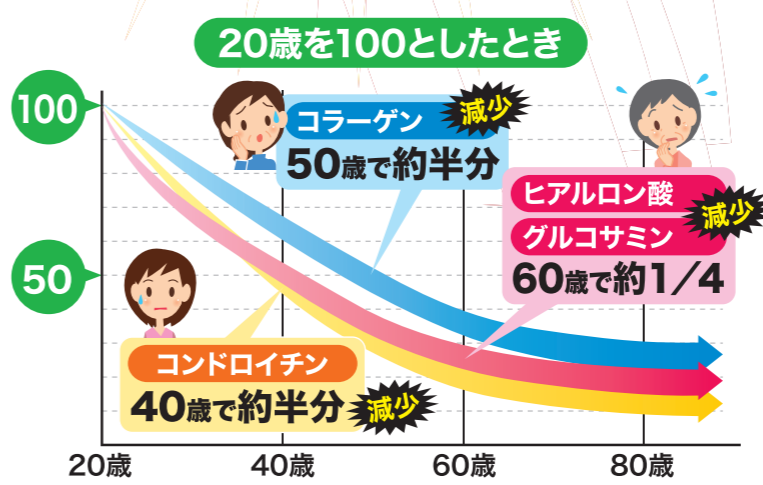
# 変形性膝関節症

膝関節の軟骨のすり減りや半月板の変性・断裂により、関節内に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。

いまや国内では1000万人以上の患者がいると言われており、整形外科的疾患での有病率は腰痛について第2位です。中高年の女性に多く、40歳以降に発症が多く見られます。



## 加齢とともに激減する軟骨成分



関節軟骨を構成する成分は、加齢とともに減少します。そのため、痛んだ軟骨を修復しようにも原料となる成分が全く足りてないのが現状です。また、ヒアルロン酸を主成分とする関節液が不足しても、痛みが発症してしまいます。

食事から摂取するのは難しいため、若いうちから予防を心がけておくことが大切です。また、サプリメントで補うことも有効です。

## グルコサミンの作用

グルコサミンには変形性関節症や関節炎などにおいて関節軟骨を修復するほか、関節の痛みを緩和する抗炎症作用という効果もあるので、すでに軟骨が減ってしまっている関節痛のある人は、グルコサミンの摂取が必要です。グルコサミンが変性疾患である変形性関節症に作用することは多くの研究で立証されています。



すり減った関節軟骨がみごと再生  
変形性膝関節症の女性(74歳のひざのレントゲン写真。上下の骨の間の黒っぽい部分が関節軟骨。①の初診時に対して、②では、黒い部分がふえており、軟骨が再生していることがわかります。