

「ひざ痛教室」 - 第8回 - 変形性ひざ関節症⑥

副院長の三上です。

第8回の「ひざ痛教室」です。よろしくお願いいたします。

今回も前回に引き続き、“変形性ひざ関節症”の患者さんからよく質問されることについて、お話させていただきます。

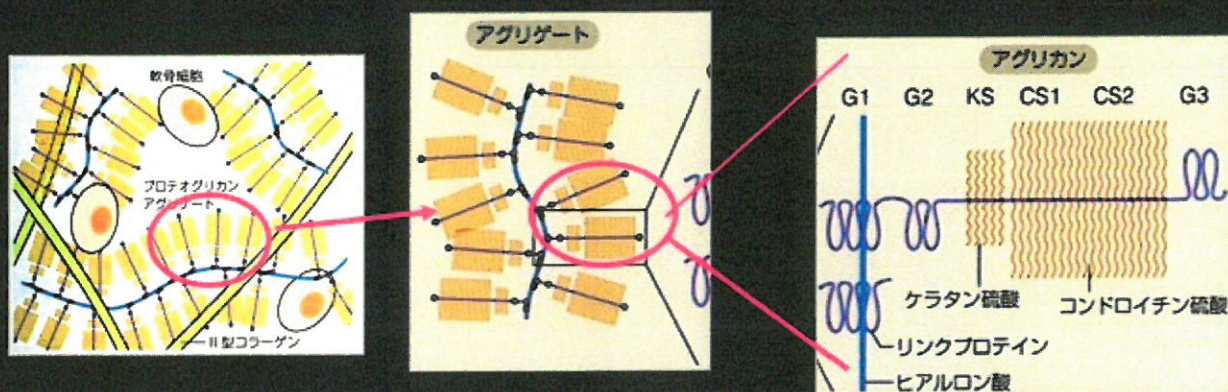
「グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸などのサプリメントは、ひざの痛みに効果あるのか？」とよく聞かれます。

厚生労働省『「統合医療」に係る 情報発信等推進事業』；eJIMのホームページでは、アメリカ国立補完統合衛生センター（NCCIH）からの「変形性関節症に対するサプリメントについて知っておくべき6つのこと」という提言を掲載しています。そこには、「多くの変形性関節症患者が、痛みを緩和し機能を改善しようとグルコサミン、コンドロイチンなどのさまざまなサプリメントを単独でまたは併用で試していると報告されているが、なんらかのサプリメントが変形性関節症の症状をやわらげ変形性関節症の病態の経過に有用であるという説得力のある科学的根拠（エビデンス）はありません。」と述べています。さらに、「多くの研究では、ひざ関節や股関節の変形性関節症に伴う症状や関節の損傷に対するグルコサミンやコンドロイチンの効果はほとんどないこと

を明らかにした。」という記載もあります。

サプリメント、健康食品の効果は？

グルコサミン,コンドロイチン,ヒアルロン酸e.t.c
軟骨を構成する成分だが、口から飲むと、分解
されてしまう...。
軟骨に血管がないために、届かない...。



口から飲んだサプリメントは、胃腸を経由して消化吸収されて、バラバラに分解されてアミノ酸という最小単位になって血液に移行します。つまり口から食べた（飲んだ）ものが、そのまま身体に利用されることはありません。

分解され形を変えたサプリメントが、身体に多数ある関節の中のひざ関節を選び、しかも血管のない軟骨にたどり着き、有益な効果を出すことは医学的に困難と考えられています。関節に直接間違いなくヒアルロン酸を届けるのには、病院でヒアルロン酸関節注射を受けることが、良いと考えます。

まとめです。サプリメントの変形性関節症に対する効果はほぼなく、ものまかせ、薬まかせにならず、患者さん自らが、筋力訓練をしたり、減量をしたり、自分自身の努力が痛みを抑えたり、進行を予防する一番の原点になります。