

ふれあい

発行人
医療法人 メディケア宇都宮
倉井清彦内科医院
ふれあい編集部
〒321-0932
宇都宮市平松本町326-4
TEL.028-636-1511



グルコサミンやコンドロイチン硫酸は軟骨の重要な構成成分であり、関節軟骨の形成、保護や修復にも基本的な役割を果たしています。そのようなことから、関節の健康を維持するために、これらをサプリメントとして摂取することが推奨されています。

▼サプリメントとしての効果

(1) グルコサミン

関節軟骨の構成成分であるアミノ糖。サプリメントとしてとることで、消化管から吸収され、軟骨の再生を促し、関節の動きを滑らかにし、関節の炎症を改善する効果があります。コンドロイチン硫酸と併用するとより効果的です。

(2) コンドロイチン硫酸

コンドロイチン硫酸は年を取るにしたがって体での生成量が減少します。不足すると関節や皮膚への弊害が起こるので、サプリメントとしてとることで、関節、靭帯などの弾力・円滑性を保ちます。

(3) 薬物との相互作用

グルコサミンは、薬物との明らかな相互作用はこれまでに報告されていないようです。コンドロイチン硫酸は、弱い抗凝固作用をもつことが報告されていますので、抗凝固薬との併用は避けた方が安全です。

▼グルコサミンなどが有効とされる病気

(1) 変形性関節症

この病気は、関節でクッションの働きをしている関節軟骨が傷つき、やがて保護膜がすり切れ、骨と骨が直接こすれ合うようになり、その結果、痛みが生じたり骨が変形する病気です。最近の研究では、グルコサミンやコンドロイチン硫酸に痛み止めの成分と同等、もしくはそれ以上の効果があることがわかっています。1日当たりグルコサミン1,500mgとコンドロイチン硫酸1,200mgの併用は、毒性や有意な副作用はみられず、変形性関節症にも有用とのこと。ただ、効果が現れるまでに少なくとも1ヵ月以上毎日摂取する必要があるそうです。

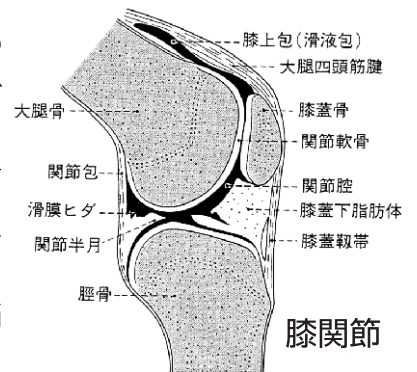
(2) 慢性関節リウマチ

この病気は、自己免疫現象によって関節の軟骨が攻撃されてしまう病気で、男女比は1:3です。最近の研究では、グルコサミンやコンドロイチン硫酸が軟骨分解酵素の活性を低下させ、それにより関節軟骨の健康を維持することや、新たな軟骨の形成を促進し、炎症反応を抑制することがわかっています。

(3) その他

高齢や運動のやり過ぎなどで膝などの関節に痛みを感じる方にも有効とされています。

この冬、関節の痛みでお困りの方々、手軽に摂取できるサプリメントを使用してみたいはかがでしょうか。



膝関節

今回は、**平野、上田**が担当しました。



引用文献：1.大塚薬報 Vitamin text No.16グルコサミン
2.日経ヘルス 2001 (2)
3.「健康百科 読む人間ドック 危ない現代病30 気になる腰痛・ひざ痛・肩痛」 集英社刊 2005

老化

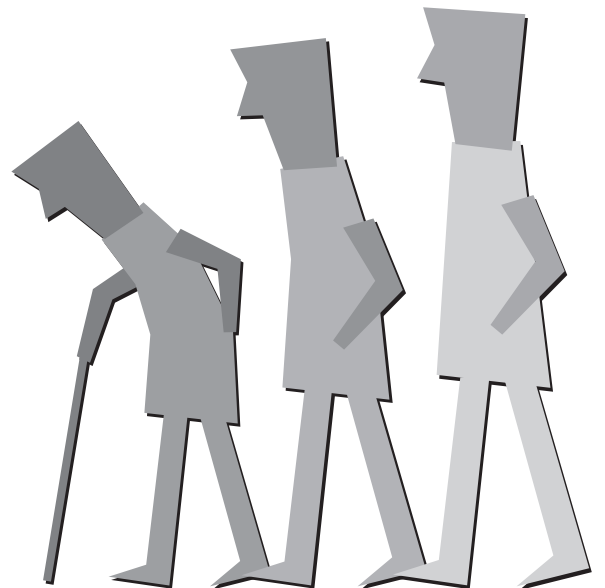
23

ヒトは触れることにより物を認識したり、危険なものを避けたりするが、心を通わせたりもできる。細やかな動きや温もりを肌で感じるにより、時として目でみる以上に相手の存在や心の動きを感じとれる。

近年、補完・代替医療が盛んになってきている。医療の発展における現代西洋医学の貢献は多大なものがあるが、それら西洋医学によっても力の及ばない部分があり、そのような部分を補うものが補完・代替医療である。これらの医療の中には、皆さんよくご存知の漢方や鍼灸、そして今や大ブームの栄養補助食品(サプリメント)があり、他にも太極拳、ヨガ、気功、アニマルセラピー、アロマセラピー、温泉療法、マッサージ、信仰療法など、信頼性の非常に高いものから、かなり怪しげなものまでさまざまなものがある。故に、何でもすぐに飛びつくのではなく、それらの中から効果があり安全性の確保されたもの、そして、その人にとって有用なものを選択することが大切である。そのような中、心の癒しやリラクゼーションを目的とした音楽療法が今注目を浴びている。音楽療法は元来、心身の障害や不適合などへの治療手段として発達したものだ、最近では、ホスピスにおいて疼痛緩和や生きる意欲の向上など、生命や生活の質(QOL)の改善に効果を発揮している。自律神経のうち、昼間は交感神経の活動が活発になり、夜間は副交感神経の活動が活発となる。それゆえ、ヒトは通常昼活動し、夜眠りにつく。このように、自律神経が関与するためにヒトの血圧、脈拍、呼吸などには日内リズムがみられ、その結果生活にリズムが生まれる。最近の研究によると、生体の中には基本的な“ゆらぎ”があり、それは副交感神経の活動を活発にする“1/fのゆらぎ”であるといわれる。クラシック音楽にはこの1/fのゆらぎの音楽が多く、クラシックを聴くと気分が落ち着き心地よく感じられるのは、どうもそのためらしい。そう言えば、我が家の扇風機には1/fのゆらぎモードが付いていたが、夜快眠できたのはそのためだったのかなと、時期を過ぎた今になって思っている。これから数回にわたり、この音楽療法について

お届けしたい。

今回は、五感シリーズの最後「触覚」である。触れるということにより、ヒトは物を認識したり、危険なものを避けたりすることができる。また、触れることにより、心を通わせたりもする。細やかな動きや温もりなどを肌で感じるにより、目でみる以上に相手の存在や心の動きを感じとれることもある。おそらく皆さんも、触れ合うことにより安堵したり、心をときめかしたこともあったのではないだろうか。このように触覚も大事な感覚の一つだが、これもまた加齢とともに低下する。とくに下半身での低下が著しく、思いがけず物につまずいたり、階段を踏み外したりするようになる。転倒してケガや骨折をしないように、歩くときには十分足元に注意を払っていただきたい。少し話が変わるが、医療の原点は、この院内情報誌の名のように“ふれあうこと”にある。当院も、いろいろな意味での触覚を研ぎ澄まし、その老化防止に努めていきたいと思う。単に手当てするだけでなく、その奥の心のふれあいを大切にしながら医療を実践していきたいと考えている。



参考文献：1. 日本医師会雑誌 122 (7)
2. 「老化」近藤昊・井藤英喜著 山海堂刊