



## 健康食品の適切な使用④…グルコサミンの例

ひざに痛みなどのトラブルを抱えている人は大勢います。特に50代以上の女性に多いのが変形性膝関節症といわれる病気で、関節の軟骨がすり減ったために、直接骨がこすれ合って痛みが生じるといわれるものです。日常のリハビリでひざの筋肉を鍛えるなどして症状をやわらげ、痛みが強い場合には痛み止めを使います。一時的に痛みを抑えても、軟骨がすり減っている、という根本的な原因が解決されていないので痛みは続きます。では根本解決の方法はあるのでしょうか？

手術などを除けば、医師の治療としても根本解決は難しいようです。まして食べ物で治すなどは至難でしょう。しかし、なぜかグルコサミンが人気です。グルコサミンが不足し、関節のクッションがなくなるといわれてグルコサミンを一生懸命補給することは効果的なのか、害になることはないか？ 適切使用のポイントに沿って考えてみましょう。

### ① 食品として「適切」か？（素材と製品の安全性、有効性）

グルコサミンは糖の一種で、食事から取り入れた糖質から体内で作られますし、動物の皮膚や軟骨、甲殻類の殻にも含まれているので、素材そのものは安全と言えます。サプリメントとしてのグルコサミンは、カニやエビなどの甲殻から得られるキチンを塩酸などで分解して得られるものを原料としており、含有量や添加物などを含めて、安全性の保証はありません。

グルコサミンは、ひざのクッション剤としてのコンドロイチン硫酸やヒアルロン酸を作るための大事な成分ですが、普通に食事を取っていれば、生体内で不足することはありません。加齢とともに衰えるのはクッション剤を作る能力ですから、材料のグルコサミンだけを大量にとることは適切とは言えません。

### ② 使用者にとって「適切」か？（必要性、体質、病気、）

食品として「適切」であっても、人によっては適切ではない場合があります。グルコサミンは、分解されてグルコース(ブドウ糖)になるので糖尿病の方が取り過ぎると血糖値に影響する可能性があります。

### ③ 使用方法として「適切」か？（過剰摂取、過剰期待、薬との相互作用）

一般に「関節の動きをなめらかにする」、「関節の痛みを改善する」などといわれ、新聞やテレビでの違反広告が盛んなので、痛みを悩む人は過剰な期待を抱いてしまいがちですが、ヒトでの有効性については、硫酸グルコサミンの摂取が骨関節炎に対して有効とされているのみです。ただし、重篤で慢性的な骨関節炎の痛みの緩和に対しては、その効果がないことが示唆されています。また若い方がとり続けると、自力で生成する力が低下しますので注意が必要です。

