



健康食品の有効性の再評価③… グルコサミン

グルコサミンの広告が新聞やテレビで大々的におこなわれています。実際に関節の痛みで悩んでいる人は多く、グルコサミン、ヒアルロン酸、コンドロイチンなどのサプリメントへの関心も高くなっているようです。

このような状況を踏まえて、「No.6-4」ではグルコサミンの適正使用について考えてみました。ここでは、有効性の評価という点から再度取り上げます。

「〇〇がXXに効く」という情報がどの程度信頼性があるかについては、次のように考えられています。

- ステップ1. 具体的な研究にもとづいているか？(体験談、専門家と称する人の話だけではダメ)
- ステップ2. 研究対象はヒトか？(試験管内実験、動物実験だけではダメ)
- ステップ3. 専門誌で論文報告されているか？(学会発表、審査のない雑誌記事ではダメ)
- ステップ4. 信頼度の高い研究デザインか？(少人数を対象とした症例報告ではダメ)
- ステップ5. 複数の研究で支持されているか？(特定の研究者だけの報告ではダメ)

ステップが進むほど情報の信頼性が高くなります。これに照らすと、健康食品の有効性情報は、ステップ3を超えるものはほとんどないと言っていいでしょう。

「No.6-4」では、ヒトでの有効性に関しては、硫酸グルコサミンが骨関節炎に有効という報告はあるものの、重篤で慢性的な骨関節炎の痛みの緩和には効かないことが示されており、グルコサミンをサプリメントとして摂取した場合の「変形性膝関節症」や「ひざ痛」に対する効果は明らかではないと書きましたが、7月になって、信頼性の高いひとつの試験結果が報告されました。

2010年7月7日付けのアメリカ医師会雑誌に掲載されたもので、慢性腰痛症ならびに変形性腰椎症を有する患者250名を対象とした「二重盲検無作為化プラセボ比較試験*」の結果、グルコサミンの経口投与による疼痛関連障害への効果はなかったというものでした。

* 二重盲検無作為化プラセボ比較試験： 被験者を無作為に目的治療群と対照群(プラセボ群)に割りつけて、しかも被験者、治験実施医師いずれもが割りつけられた治療内容を知らない形で実施し、評価を行うもので、試験するものまたは治療法を最も適正に評価する方法として広く採用されている

