



グルコサミンについて

グルコサミンのコマーシャルを目にしなない日はないくらいですが、健康食品、医薬品として購入していますか？グルコサミンは、人間の体内に存在する成分で、主に関節部分の軟骨、爪、皮膚などに多く含まれています。工業的に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製造します。体内でグルコサミンを素にして、関節の周囲のクッションとなる軟骨を再生するための材料となります。

<成分の種類と製品>

- ① 塩酸グルコサミン—サプリメント、健康食品
- ② Nアセチルグルコサミン—サプリメント・健康食品
- ③ **硫酸グルコサミン—医薬品**

<効能>

「関節の動きをなめらかにする」、「関節の痛みを改善する」

<用法・用量>

1日1000～1500mg

<効果判定>

医薬品として販売されている**硫酸グルコサミン**のみ、どの程度効果があるのか評価されています。

* 変形性膝関節症：おそらく効きます。

股関節や脊椎の変形性関節症にも効果があるというデータもあります。鎮痛効果は鎮痛剤と同程度の効果があるとされていますが、効果発現時間は鎮痛剤では通常 2 週間以内、硫酸グルコサミンでは4～8 週間くらいかかり、効果には個人差があります。重度、長期に及ぶ膝関節症、高齢者、肥満体型の方には、それほど効果がないと報告があります。また硫酸グルコサミンを長期にわたって摂取すると、変形性膝関節症の関節部の破損を送らせる働きが認められています。摂取している人のほうが摂取していない人に比べ、人工膝関節置換術を受けなければいけないリスクが低くなるというデータもあります。

<医薬品との相互作用>

- ① ある種のがん治療薬—がん治療薬の効果を弱めるおそれがあります。
- ② 血糖降下薬—硫酸グルコサミンが血糖を上げる作用があり、血糖降下薬の効果が弱まる場合があります。
- ③ ワーファリン—硫酸グルコサミンが紫斑や出血を起こす可能性があり、ワーファリンを服用中は摂取してはいけません。

<注意事項>

* サプリメントや健康食品の成分である塩酸グルコサミンは短期間、適切な摂取の場合に安全性が示唆されています。

* 若い人が長期にわたって摂取すると 自然な軟骨再生力が低下する可能性があります。

* 妊娠中、授乳中の摂取は避けましょう。

* 血圧、血中コレステロール及び中性脂肪値が上がったとの報告があります。

* 甲殻類にアレルギーの人でアレルギー反応がでたと言う報告はありませんが、注意は必要です。

治療中の病気のある方は、購入に際し、医師、薬剤師に必ず相談して下さい。

参考文献：健康食品・サプリメントのすべて(Jahfic)、国立健康・栄養研究所

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。

(お薬によっては時間がかかることがあります)あすなろ武川薬局

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています

TEL 0551—26—3800

FAX 0551—26—3810