

グルコサミンやコンドロイチン硫酸とは何ですか？

グルコサミンとコンドロイチン硫酸は、体の中で自然に見いだせる物質です。グルコサミンは、軟骨の形成と修復に必要と考えられているアミノ糖の一種です。コンドロイチン硫酸は、軟骨に弾力性を与える大きなタンパク質分子（プロテオグリカン）の成分です。いずれも食事療法や補助栄養食品（サプリメント）として販売されています。グルコサミンは、蟹、海老などの甲羅から、コンドロイチン硫酸は動物の気管あるいは鯨の軟骨等から抽出されています。（記者注：ヒアルロン酸を服用しても胃腸で消化されてグルコサミンとグルクロン酸に分解します。ヒアルロン酸がそのままの形で吸収されることはありません）

それらは、どんな働きをしていますか？

これまでの研究で、グルコサミンあるいはコンドロイチン硫酸を摂取した軽症ないし中等症の変形性関節症の患者さんの中にアスピリンやイブプロフェンなどの非ステロイド性消炎鎮痛剤と同じ程度の鎮痛効果が得られた人がいたと報告されています。変形性関節症の患者さんの軟骨破壊を遅らせられるかもしれないと示唆する研究もあります。アメリカの国立衛生研究所ですすめられている厳密な臨床研究でこうしたサプリメントの効果についての正確な評価がされるよう求められています。

どんな物を買えばよいか？

サプリメントは規制を受けないので品質や内容にバラツキが多いかもしれません。もしこうしたサプリメントの摂取を希望するなら：

- 責任を取ってくれそうな、大きくてよく知られた会社の製品を選択すること。
- 成分内容が納得いくものか確かめるため、製品のラベルを注意深く読む。もしトラブルが起きたら購入した薬局の薬剤師に救済を求めること。
- これらのサプリメントを試そうと決める前に必ず自分の主治医と相談すること。
- 今ある自分の痛みの原因が変形性関節症のためであることを確認すること。
- 主治医と相談せずにこれまで続けてきた治療薬を中断したり減量したりしないこと

勧められる薬剤量の価格は、1日当たり90円から270円位ですが健康保険の適応はありません。

どのように摂取するのですか？

もしあなたがこのサプリメントを摂取すると決めたら適当な服用量を主治医と相談して下さい。グルコサミンが研究で使われた量は1日1,500mg、コンドロイチン硫酸が研究で使われた量は1日1,200mgでした。これまでの治療に加えてこのサプリメントを6週間から8週間試すことが出来ます。数ヶ月以内で自分の症状に何らかの変化がなければあなたにとってその治療が有効とはいえません。

副作用はありますか？

もっとも多い副作用は腸内ガスの増加と軟便です。もしこのような問題が起きたら全てを止めてしまうのではなく他のメーカーの製品を試しても良いでしょう。このサプリメントの安全性と有効性を確認するためさらなる研究が必要です。もし摂取してから何かいつもと違う新しい症状に気がいたら必ず主治医に連絡して下さい。

注意事項

- 子供や妊娠中あるいは妊娠予定の女性は摂取してはいけません。子供や胎児の成長にどのような影響があるかについての十分な研究がまだされていません。
- グルコサミンはアミノ酸に糖が結合した物質ですから糖尿病の患者さんはこのサプリメント摂取中これまで以上に血糖値を調べる必要があります。
- 血液をサラサラにする薬剤やアスピリン治療を受けている上にコンドロイチン硫酸を摂取する時は血液凝固機能検査をこれまで以上に受けて下さい。このサプリメントは血液をサラサラにする薬剤やヘパリンと構造が似ており併用すると出血の危険が増すかもしれません。
- 甲殻類にアレルギーのある人はグルコサミンの摂取を決める前に主治医と相談して下さい。しかしほとんどの場合アレルギーの原因はグルコサミンを抽出するキチンや炭水化物に対するものではなく甲殻類の蛋白質です。