

ランナーズ 2016 年 7 月号 に掲載されました！！

当クリニックの松田 芳和 院長による「背伸びの効用」についての記事と
取材コメントがそれぞれ掲載されています。

今週の **花言葉**

アジサイ

家族団欒

カーネーション

無垢で深い愛

テマリソウ

才能

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆変形性膝関節症への**ビタミンDサプリメント**治療は有効なのか？

低ビタミンD・変形性膝関節症 413 人を対象に検証 **JAMA**

ビタミンDは骨の維持のために重要で、骨粗鬆症の治療薬としても使用されています。血液中のビタミンD濃度の低い変形性膝関節症の患者さんは症状も悪化しやすいという報告がありますが、ビタミンDをサプリメントで補充すれば改善するのでしょうか？オーストラリアの研究チームが検証したので紹介します。

◆**ビタミンDの値が低い変形性膝関節症の患者さん 413 人を対象に**

変形性膝関節症があり、血液のビタミンD濃度の値が低い患者さん 413 人を対象として、ビタミンDによる改善があるかどうかをみる研究を行いました。その研究では、平均年齢 63.2 歳の 413 人を、ビタミンDのサプリメントを月に 1 回服用するグループと有効成分のないプラセボ（偽薬）を服用するグループに分けて、2 年間の観察を行いました。

◆**有効性に差はなし**

ビタミンDのサプリメントで血液中のビタミンD濃度は上昇しましたが、2 年間の変形性膝関節症の進行度や、膝の痛みの程度には、プラセボのグループと比較して**有効性に差はありませんでした**。ビタミンDによる副作用を含め、何らかの有害なことがら起こった人はビタミンDを飲んだグループのほうが多くなりました。

★**院長よりメッセージ**

ビタミンDは骨粗鬆症には効果がありますが、**軟骨には効果ははっきりしていません**。サプリメントでの容易な摂取はむしろ**副作用のリスクがあり控えましょう！**