

まつくり院長通信

きめの細かい検査と診断には自由診療
ならではの骨ドックです。受付中！

今週の花・言・葉

✿ 鷹の爪

生命力

✿ 白樺

あなたをお待ちします

✿ シンブヒバ

固い友情



松田院長からあなたへ 耳より情報！！

◆膝が痛いとき、グルコサミンを飲んででも効果がない！？

ランダム化比較試験により検証 [Arthritis & rheumatology \(Hoboken, N.J.\)](#)
「ぐるぐるぐるぐるグルコサミン♪♪」膝が痛い方のなかには、市販のグルコサミンサプリを飲んでいる方が少なくありません。でも実際のところ高いお金を出して効果があるのでしょうか？

◆研究方法

今回の研究は、慢性的な膝の痛みを患っている 201 名を対象に、グルコサミンを飲む群と飲まない群で、**膝の MRI 画像に変化が見られるか検証**しました。対象者は、1,500mg のグルコサミン塩酸塩を飲料の形で 24 週間摂取する治療を受けるか、プラセボ飲料を摂取してもらいました。両膝の MRI を撮影し、軟骨ダメージの悪化が減少しているか、the Whole-Organ MRI Score (WORMS) という世界的に認められたスコアリングシステムを用いて評価しました。

◆結果

グルコサミンを飲んで、プラセボ群と比較して**骨の改善は見られませんでした**。

★院長よりメッセージ

膝の痛みと言えばグルコサミン、と考える方もいるかもしれませんが、この研究では効果がなかったと結論されました。個人的にはグルコサミンにお金をかけるより、美味しいものにかかるほうがいいですね～♪どう思われますか～？