まつクリ院長通信

No.465
2024.12.5.

～第 101 回　箱根駅伝～

2025 年 1 月 2 日、1 月 3 日に開催される箱根駅伝まであと 28 日！！当院メディカルサポートチームである大東文化大学男子・城西大学男子も出場いたします。応援よろしくお願いいたします！！

花言葉

カーネーション・・・“無垢で深い愛”

リューカデンドロン・・・“沈黙の恋”

ドラセナ・・・“幸福・真実”

松田院長からあなたへ　耳より情報

■サプリメント（グルコサミンやコンドロイチン）は膝の痛みに効果ある？？

通販番組やショッピングサイト、薬局などには、膝の痛みにはグルコサミン、コンドロイチンといったサプリメント商品が多く展開されています。刺激的なフレーズに心躍らせ、大きな期待を抱き購入して、毎日欠かさず飲み続けている方もいらっしゃるのではないでしょうか？でも実際効果は？安全性は？いろいろ気になる方も多いと思います。今回はサプリメントについて説明します。

■グルコサミンとコンドロイチンのはたらきとは？

グルコサミンは軟骨の構成成分でアミノ糖といわれる物質で、グルコース(ブドウ糖)にアミノ基が結合しています。コンドロイチンはネバネバした粘性物質であるムコ多糖類に分類されます。これらは結合組織や軟骨に存在して、**潤滑剤のような働き**をしています。

■サプリメントで痛みは改善しない？

グルコサミンもコンドロイチンも、膝関節には欠かせない大切な成分ですが、サプリメントは経口摂取なので、摂取しても**胃や腸で分解**されてしまいます。もし仮に血中に取り込まれたとしても、**軟骨は血流がない組織**なので、成分が辿り着くことは基本的にあり得ません。そのため、**サプリメントで痛みの改善は期待できない**のです。

★院長よりメッセージ

日本整形外科学会のホームページには次のような記載があります。「一般にサプリメントとして販売されているものは、**科学的データとして有効性が認められていない**ために保険では認められていません。しかし、**全く効かないというデータもない**のです。あるいは個人差があるということも可能性としてはありうると思います。既にこれらを飲んでいるかたの場合は、**ご本人が判断し、有効でないものは続けないようにしていただきたい**と思います」過度な期待はやめましょう(^^;

インフルエンザについて

インフルエンザ予防接種の時期になりました。
ワクチンを接種することにより、感染防止や発症した際の重症化を防ぐことができると言われております。
ワクチンを接種することもひとつの予防法ですが、感染しないために感染経路の遮断や感受性を高めることも有効です。

＊感染経路の遮断
　うがい・手洗い・マスクの使用・消毒など。
＊感受性を高める
　バランスの良い食事・適度な運動・規則正しい生活など。

今回はインフルエンザなどの感染症に対する免疫力を高めるビタミン・ミネラルを多く含む食品を紹介したいと思います。

★ビタミン★
ビタミンＡ・・・鶏レバー・豚レバー・にんじん・かぼちゃ・春菊など
ビタミンＢ６・・・マグロ・カツオ・にんにく・くわい・さつまいもなど
ビタミンＥ・・・あんこう肝・すじこ・アーモンド・大根の葉・唐辛子など
カロテノイド・・・エビ・カニ・鮭・ブロッコリー・ほうれん草など
★ミネラル★
亜鉛・・・牡蠣・うなぎ・牛もも肉・チーズ・卵黄など
鉄・・・イワシ・ひじき・小松菜・柿・みかんなど
銅・・・シャコ・ホタルイカ・シジミ・ごま・くるみなど
セレン・・・鰹節・ホタテ・タラ・マッシュルーム・レンズ豆など

これらのビタミン・ミネラルを摂取しようとすると、秋・冬時期の旬の食品を食すことにより、自然と免疫力を高めることができるようですね！
インフルエンザ予防のために参考にしてみてはいかがでしょうか？

nagomi 会の取り組み

詳しくはこちら！