

話題の食品(得)情報

⑤ヒアルロン酸

基本情報

名 称	ヒアルロン酸 (Hyaluronic Acid)
<p>ヒアルロン酸は、眼の硝子体成分として発見された高分子多糖であり、粘性が高く、動物の結合組織の成分である。皮膚、腱、筋肉、軟骨、脳、血管などの組織中にも広範に分布している。加齢とともに減少することから関節炎などに対する効果、美肌効果などが期待されている。俗に「関節痛を和らげる」「美肌効果がある」といわれているが、経口摂取によるヒトでの有効性については信頼できるデータは見当たらない。</p>	
<p>有効性：</p> <ul style="list-style-type: none">・経口摂取によるヒトでの有効性については信頼できるデータは見当たらない。・外用で口腔粘膜の炎症の治療や、眼内注射の白内障治療の補助剤としては、おそらく有効と思われる。・関節内投与で骨関節炎の治療に有効性が示唆されている。	
<p>安全性：</p> <ul style="list-style-type: none">・適切に用いれば、外用および非経口摂取でおそらく安全と思われる。経口摂取の安全性については信頼できる十分なデータが見当たらない。・妊娠中の適切な非経口使用は安全性が示唆されているが、経口摂取での安全性については、信頼できる十分なデータがないので、使用を避ける。	
<p>危険性：</p> <ul style="list-style-type: none">・授乳中の非経口使用は危険性が示唆されている。	
<p>副作用：</p> <ul style="list-style-type: none">・関節内投与の副作用として、発赤、激しい痛み、アレルギー反応が起こることがある。・ヒアルロン酸点眼薬による接触性皮膚炎の報告がある。	
<p>引 用：</p> <p>(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2007/04/03 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>	

話題：ヒアルロン酸を注射すると効果がある？それとも有害？

「ヒアルロン酸を皮膚に注入してシワなどを取り若さを保つ・・・」という広告がインターネット検索で沢山見つかります。多くは美容整形外科の広告ですが、注入キットを個人で購入して使用した結果、患部の腫れがひどくなったというテレビ報道がありました。シワなどのへこんだ部分にヒアルロン酸を注入してミゾを埋めるという、わかりやすい理屈ですが、実際には種々問題があると思われます。

ヒアルロン酸は粘性の高い多糖類で、構造の特性から大量の水を保持することができます。人体では、眼、皮膚、軟骨、関節など広く分布し、水分や弾力性を保つ働きをしています。人の体の中で生合成されますが、加齢とともに減少し、関節痛や皮膚の老化が起こります。足りなければ補えばいいというわけで、飲むヒアルロン酸や食べるヒアルロン酸が花盛りですが、残念ながらヒトが食べてははっきり効果があると認められた研究はありません。ドロドロ、ネバネバしたもの(多糖類など)は分子量が大きくて、そのままでは腸壁から吸収されないと考えられています。食べてもダメなら、直接注入するという方法が考えられます。実はヒアルロン酸は、効果がほぼ認められているとして医薬品になっています。ただし、上記の理由で飲み薬はなく、直接患部に注入するか、外用薬のみです。

医薬品としての適用は、「・変形性膝関節症、肩関節周囲炎(注入剤)・角結膜上皮障害(シェーグレン症候群、手術等による外因性疾患)(点眼剤)」しかなく、顔などの皮膚に注入することは認められていません。注意として「ショック」が記載されています。サプリメントとして大容量パッケージで売られていますが、分解されて吸収された場合には、体内でブドウ糖になりますので、糖尿病の方は大量に摂取しないようにした方が良さそうです。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)