

話題の食品(得)情報

⑦ コンドロイチン硫酸

基本情報

名 称	コンドロイチン硫酸 Chondroitin sulfate
<p>コンドロイチン硫酸は、軟骨、骨、腱、血管壁などに存在します。結合組織や軟骨組織の水分・栄養調節と共に関節の滑らかな動きを保持していますが、加齢とともに減少し変形性関節症などを招くとされています。</p> <p>変形性関節症に対するコンドロイチン硫酸の効果に関しては、効果があったという報告と効果が見られなかった報告があり、見解が一致していません。その他に、動脈硬化や高血圧を予防するという報告もありますが、十分なデータが得られていません。</p> <p>有効性：関節炎の緩和に対する検討が行われているが、見解が一致していない。</p> <p>安全性：適正に使用する限りは安全。</p> <p>注 意：妊娠中の人は禁忌、授乳中の人は避けたほうが良い。 喘息患者では症状を悪化させるかもしれない。</p> <p>副作用：まれに上腹部痛、吐き気などが見られる。</p> <p>相互作用：出血を高める薬やハーブとの併用で出血のリスクが高くなる可能性がある。</p> <p>(独) 国立健康・栄養研究所 data-base (2009/01/20 時点で調査できた素材の科学論文情報)</p>	

話題：コンドロイチン硫酸は医薬品としても売られていますが、最近はコンドロイチン硫酸入りの健康食品に、関節の痛みに効果があるかのような宣伝が多く見られます。効果があるのでしょうか？

グルコサミン(⑥)のところで、ひざや腰の痛みへの効果をほのめかす商品の3点セットは、グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸だと書きました。この中で唯一飲み薬として許可されているのがコンドロイチン硫酸です。効果はそれほどはっきりしていませんが、品質は保証されていると言えます。サプリメントなどとして売られている商品には品質・規格が不明なものが多いのです。

国民センターがコンドロイチン硫酸入り健康食品の商品テストを行い、実際に含まれる分量が表示より大幅に少ない商品があることを報告しています。原料もサメ由来と表示しながら豚や鳥由来とみられる商品がありました。同センターでは関節痛の緩和など治療目的の場合は医薬品を使用したほうが良いと注意しています。ちなみに健康食品の原料としては牛やサメの軟骨が使用されてきましたが、BSE問題の後には豚、鳥なども使われているようです。

ひざの痛みに悩む人が多いので、変形性関節症への効果に期待が高まりますが、効果の検証はまちまちです。その理由の1つは、⑥でも書いたようにコンドロイチン硫酸はヒトの腸管では吸収できないような巨大分子だからでしょう。つまり血液や細胞の中に入れないのです。でも何らかの作用はあると考えられますので、品質の確かな医薬品がお勧めということになります。

使用上の注意としては、妊娠中の方は使用禁忌です。安全性については十分なデータがないので、授乳中の使用も避けたほうがよいとされています。

(NPO 法人ふあるま・ねっと・みやぎ情報管理室)