

健康一口豆だより

ヒザ痛・関節痛・腰痛 2016年 3月号 (医) 創建会

変形性膝関節症約 4000 万人。これは 50 歳以上の国民の半数がしめています。そこで「グルコサミン・コンドロイチン・ヒアルロン酸」の関係を調べてみました。

*この 3 種類は相互が 1 つになつて助け合う関係にあり、1 つだけ摂取しても、効果はありません。

*グルコサミンはコンドロイチンとヒアルロン酸の原料です。

*グルコサミンの効能

- ① 炎症の緩和→ヒザ痛・関節痛・腰痛 ・リュウマチに有効
- ②生活習慣病の予防→ 動脈硬化の予防・血糖値を下げる・血圧を下げる。
- ③胃粘膜の保護→胃潰瘍の予防
- ④免疫力の UP→風邪の予防
- ⑤お肌の水分を保持する。→美しいお肌を保つ。
- ⑥骨を丈夫にする。→骨粗相症に有効
- ⑦糖の代謝を調節する。→糖尿病に効果がある。

腰痛は少し多めに、1 日 2000 mg 投与がおススメ！

但し 1 日 1500 に対し、10 倍～100 倍の継続投与は、動脈硬化が進む可能性がありますが、これは非現実的です。