

戦後を丁寧に生きてきた人生の先輩、その滋味深い言葉を。

2015年8月25日号(毎月10日・25日発行)
8月10日発売(第39巻 第16号)
昭和52年6月2日第3種郵便物認可

女の暮らし 男の暮らし

特別定価 **440**

10日・25日の月2回発行

クワッサー

特大号
8/25

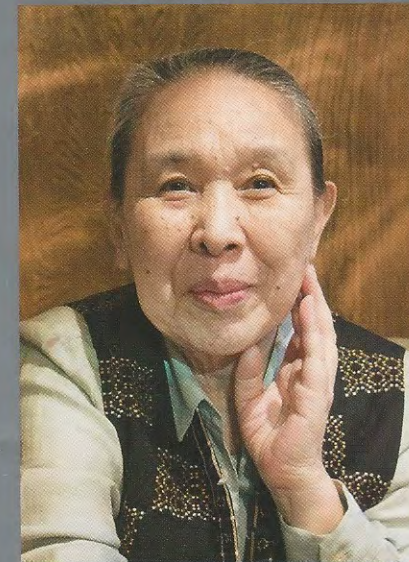
人生の先輩に聞く 真直、生きさぬく知恵。



生きるということは、面倒なことの連続だから。



どんな場でも自分の意見を言える、それが自由です。



こわいなあ……、古い布は生きています。



辰巳芳子さん 90歳 料理家

生きてゆきやすい国を遺す、私たち世代の使命と思う。



兼高かおるさん 87歳 ジャーナリスト

ずっと知りたがりでいると、いつも新しい発見がある。



与那覇百子さん 87歳 ひめゆり平和祈念資料館証言員

戦争の哀れさは充分すぎるほど、分かったはずなのに。

膝の痛み

50歳以降の女性に多い「変形性膝関節症」。重症化すると、人工関節の手術を勧められることがあります。一方、可能な限り自分の組織で治すという保存療法を目指す医師もいます。膝痛の治療で効果を上げているという栄養療法について聞きました。

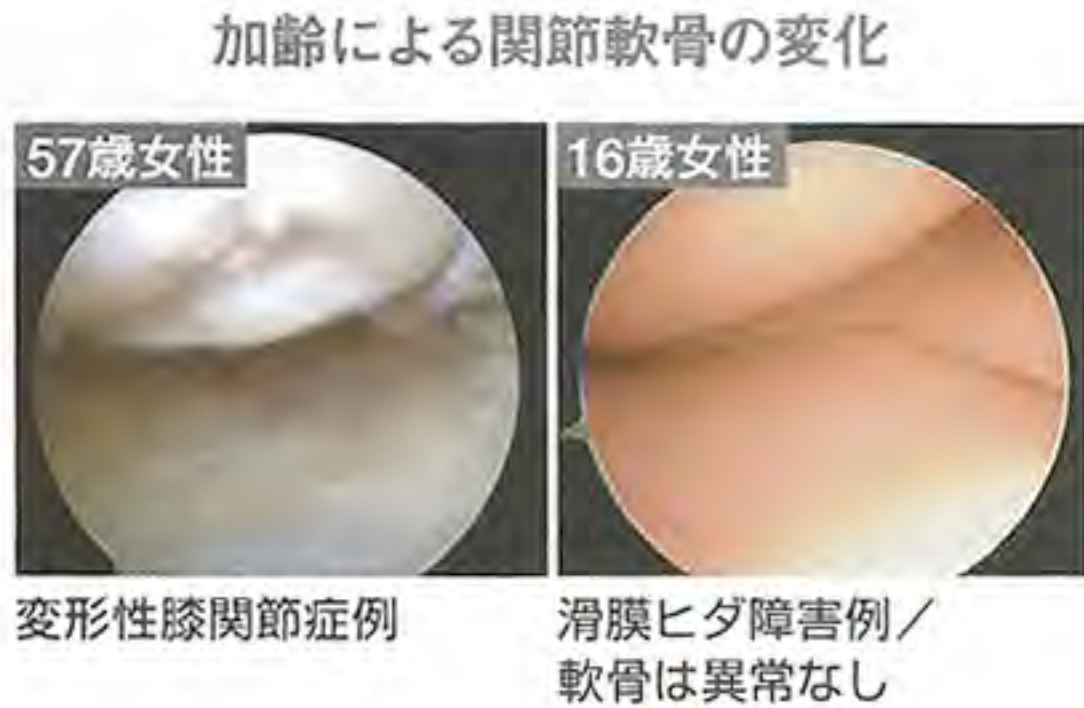


話す人・丸山公さん
関町病院 院長、整形外科医

トリペプチドは骨や軟骨に集中的に働いて症状を改善します。

変形性膝関節症とは、膝関節の軟骨がすり減り、関節炎や変形を起こして痛みが出てくる疾患。関節に骨棘（トゲ）ができて、痛みが生じる場合も。「女性では、加齢や遺伝的要因に加え、

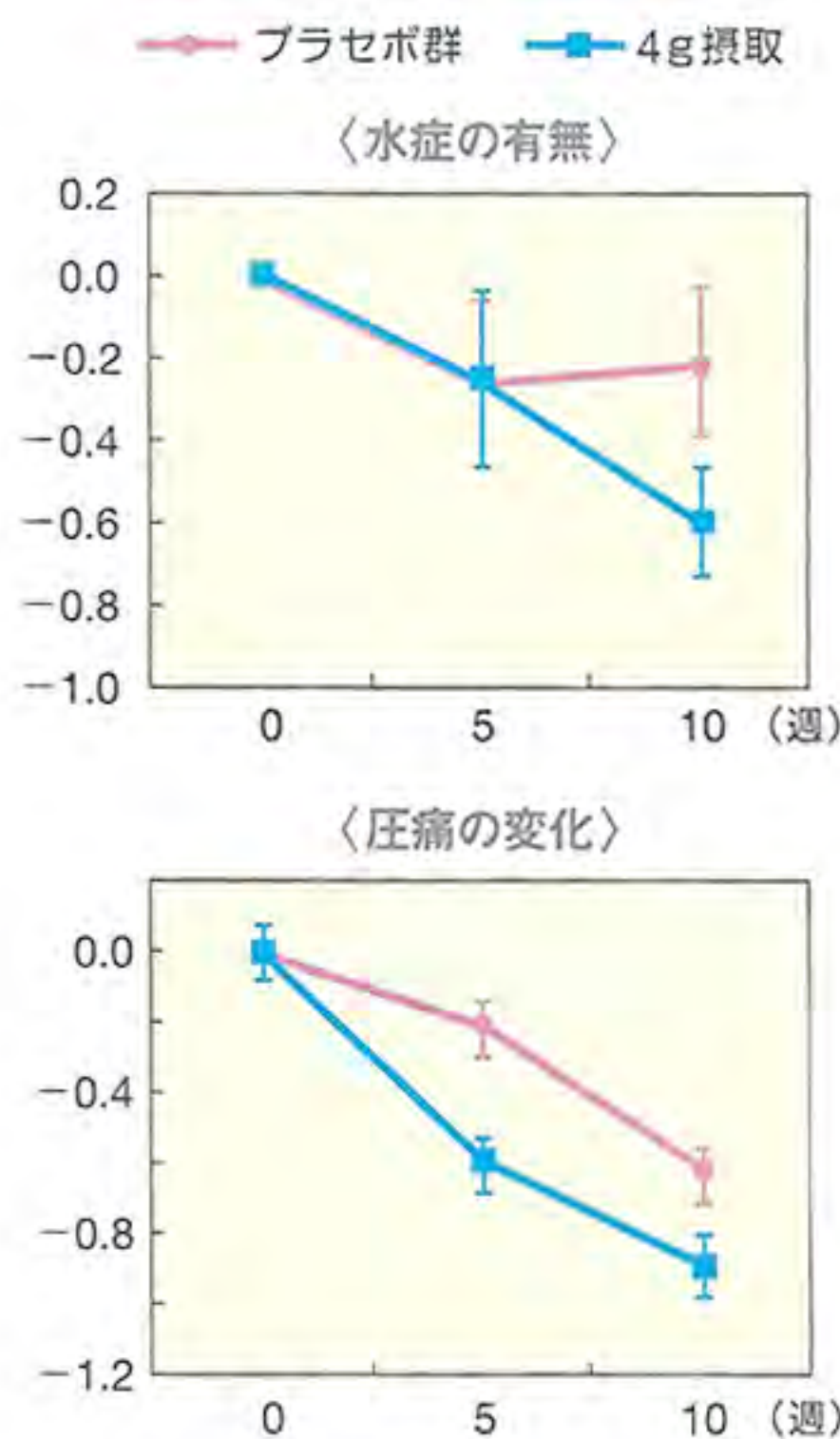
中年以降に体重が増えて膝への負担が増すことも原因。膝痛はリウマチや骨壊死、偽痛風など別の疾患でも起こるので、病態を見極めることが大切です」と丸山公さん。早期に治療をすれば、手術を回避できるといいます。



加齢による関節軟骨の変化
57歳女性 変形性膝関節症例
16歳女性 滑膜ヒダ障害例 / 軟骨は異常なし
軟骨の内視鏡写真の比較。16歳女性の軟骨はさすがにきれいで、57歳女性の軟骨では、毛羽立ちなどの劣化や欠損が目立つ。(画像提供：関町病院 丸山院長)

「初期の変形性膝関節症は、補助具をつける、筋力をつける、薬で炎症を抑えるなどの治療で痛みがかなり改善します。軟骨成分を増やすコラーゲン・トリペプチドの摂取も勧められています」骨や軟骨の主要成分であるコラーゲンですが、摂取しても腸管からの吸収が悪いことが難点でした。そこで新たに開発されたのが、分子量を小さくして吸収率を高めたコラーゲン・トリペ

コラーゲン・トリペプチドで変形性膝関節症の症状が改善



膝痛を自覚している35～70歳の男女を2つの群に分け、各々コラーゲン・トリペプチド(1日4g)と偽薬を飲んでもらい10週間観察。1日4g飲んだ群では、膝の痛みや水がたまるなどの症状に明らかな改善効果が見られた。出典：関町病院 丸山院長

プチド(以下、トリペプチド)。

「動物実験で、トリペプチドは骨や軟骨への集積率が上がり、軟骨成分を増やすことがわかっています。ヒト臨床試験では、トリペプチドの継続摂取で、軽度の膝痛を訴える患者の痛みや関節ががくがくする軋轢音、水がたまるなどの症状に改善効果が見られました」このトリペプチド、足が悪くなった高齢の象の治療にも使われ、経口投与3カ月で歩行が安定。現在、全国15の動物園で治療に使われています。

「トリペプチドを併用することで治療効果が上がります。ヒアルロン酸の関節内注射とトリペプチド摂取を併用すると、関節内のヒアルロン酸がより増えることがわかっています。当院では、自家骨軟骨移植を行う患者さんにも摂ってもらっています。時間はかかっても自前の組織で治せる点がメリット」

標準体重や筋力の維持など、患者側の努力も必要と丸山さん。

「症状がなくても軟骨では変化が起きている、何年かかかって変形性膝関節症になるのです。じっくり治していくという考えを持つことも大切です」

まるやま・こう●医学博士。日本整形外科学会専門医、同スポーツ医。院長を務める関町病院整形外科では、人工関節手術を最後の手段ととらえられる限り人の再生能力を生かした保存療法や最小侵襲手術を目指している。

おいかわ・ゆうこ●医療ライター。モノポーズカウンセラーや健康食品コーディネーターの資格を生かし、美容・医療分野の取材・執筆を中心に活動。



あきらめていませんか？
今これ、治せるかも。