

膝痛にグルコサミンは効果があるか

整形外科の外来でよくある質問として、膝関節痛にグルコサミン(俗にサプリメントといわれているものの一つですが)が効果的かどうかというものがあります。現在までに分かっている範囲でこの質問にお答えしたいと思います。

(グルコサミンとは?)軟骨を形成しているヒアルロン酸やコンドロイチンといった物質のもととなる物質です。体内ではブドウ糖から合成されます。

(変形性膝関節症に対する効果の報告は?)グルコサミンは海外では約 30 年以上まえからサプリメントとして使用されていたようです。2001 年 Lancet という海外の有名な医学雑誌にグルコサミン硫酸 1500mg を含む製剤を 1 日 1 回 3 年間内服したところ、膝関節の隙間が 0.07mm 増加し変形性膝関節症の症状の評価が 24.3%改善したという報告が掲載されました。しかしその後この結果に反対する報告も多数なされています。報告によって結果が異なるのはその研究の対象となった人(膝関節の変形の程度)、評価方法、投与方法が異なるためと思われます。2005 年に比較的信頼できる約 20 の研究を総合評価した報告(メタアナリシスという方法ですが)では中等度の有効性と評価され、ある特定のグルコサミン製剤を用いた研究で結果が良かったとも報告されています。

(グルコサミンの安全性は?)血糖値の上昇や動脈硬化を心配する報告もありますが、実際には大きな副作用は報告されていないようです。体重 1kg あたり 1 日 184mg までのグルコサミンの摂取であれば血糖値を上昇させないといわれています。

(では結論は?)グルコサミンの変形性膝関節症の膝関節痛に対する効果は現在までの報告をみる限り強い効果ではありません。このため他の治療法(減量、運動療法など)も併用することが良いと考えられます。またグルコサミンは薬として病院から処方されるものではなく、サプリメント(あくまで食品)として製造されているためその品質は保証されていません。食品偽装が世間を騒がす現代ですからその点は注意が必要かもしれません。

(文責 古川)