

だいじょうぶ？

サプリメントの効果について

最近、ヒアルロン酸とかコラーゲンとかの飲むサプリメントの宣伝がテレビで流れているのを目にします。私の知る範囲でも相当に高価な、この種のサプリメントを常用している方もおられます。これらの薬の効果はあるのでしょうかというご質問を患者さんからよく受けま

す。これについて日本整形外科学会のコメントを紹介させていただきます。

ヒアルロン酸は、関節内投与（注射）に関しては、膝関節と肩関節のみ保険で公的に認められています。これは科学的データに基づき有効性が認められているからです。

飲むヒアルロン酸の経口摂取の有効性については、現在のところ相反したデータが出されています。ただ有効と結論づけたデータも自覚的に痛みが良くなったというものであって、例えばレントゲン検査などで改善したというような科学的データではありません。

単純に考えれば、ヒアルロン酸のような巨大分子は腸

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



日野高睦

管で吸収される時分解されてしまう筈ですから、直接関節に行って吸収されるとは考えにくいと思われます。

また現在の飽食の日本で、年配者ではヒアルロン酸の材料が不足するということも考えにくいでしょう。

一般にサプリメントとして販売されているものは、科学的データとして有効性が認められていないために保険では認められていません。

しかし、全く効かないというデータもないのです。あるいは個人差があるということも可能性としてはありうると思います。

従って我々整形外科医は、この質問に的確に答えることはできないのです。

既にこれらを飲んでいる方の場合は、ご本人が判断し、有効でないものは続けないようにしていただきたいと思います。現在市販されているものでも、科学的に有効性が明らかになれば将来厚労省が薬として認めることになると思います。