

## 「膝の水が短期間で抜けました！！」

と、仁平裕子さんからのご報告です



仁平裕子さん

「ライフケア」にご縁ができて15年になります。大きな外科手術直後で、血糖も高かったため、健康を回復させる為、折々のアドバイスを松尾先生から頂き、「SOD」をはじめ、様々なサプリメントのお世話になって来ましたが、「コンドロイチン」と、「コラーゲンII」はほとんど摂っていませんでした。

北海道の友人に十数年、膝のためにこの二つのサプリメントをお勧めして、継続して摂り続けられており、お仕事もされている様子を聞いていたので、膝にとっても効果があるのはわかっていたのですが…。

それが昨年7月に突然、左膝の内側に水がたまり、歩きづらくなって、特に階段の上り下りが困難に

なり、整形外科医で、初期の“**変形性膝関節症**”と言われてしまいました。まさか、私が…？とびっくりです！

7月末から、**コンドロイチン**を1日2回(大きじ1ずつ)多めに、プラス**コラーゲンII**、**アガロオリゴ**も毎日飲んだところ、**1ヶ月弱で、水が抜けて、ふくらんでいた膝の形も元に戻りました。**

この三つのサプリメントの膝への効果を実感できた体験でした。

それから8ヶ月通常の量で飲み続けていますが、お陰さまで、膝はふつうの状態を保っています。松尾先生が栄養講座で、くり返しおっしゃっている

「必要な栄養を、  
**必要な量**、  
摂ることが大事」



水が抜けて、ふくらんでいた膝の形が元に戻りました。

ということが、とても納得できました。

「ライフケア」で、健康を保てるための良いサプリメントに出会え、松尾先生から適切なアドバイスと、カウンセラーの横山さんに迅速な対応を、いつもしていただけて、心より感謝しております。

# 人生100年の時代に“コンドロイチン”

人生 **100** 年の時代と言われて久しくなりますが、その大前提は**自分の足**で歩ける事。「寝たきり」や「要介護」では生きている価値が半減してしまうかもしれません！！  
ヒトの身体には「**265** 個の関節」あり、関節は手足に多く、約 6 割が集中しています。要介護の主な原因は、「**認知症**」が最も多く約 17.6 %を占めています。次に「**脳血管疾患**」、「**高齢による衰弱**」、「**骨折・転倒**」、「**関節疾患**」で、「**関節疾患**」は要支援の原因として最も多くなっています。しかし、歩けなくなれば、ヒトと会う機会も減り、結果的に「**認知症**」になる原因になってしまいます！

又、“骨量”が減少する「**骨粗鬆症**」では、骨の老化だけにとどまらず、骨と骨のクッションである「**椎間板**」や背骨の中央の神経を通す「**脊柱管**」が変形して、神経を圧迫します。そのため、足に痛みやしびれ（**座骨神経痛**）などの症状が起こります。更に、“**骨棘**（こつきょく）”という骨のトゲが全身に出来てきます。骨棘自体には痛みはありませんが、近くの神経や骨を圧迫すると痛みが生じ、骨棘がかかると出来る「**踵骨棘**（しょうこつきょく）」はよく見られ、歩行に支障が生じます。骨棘は発見されるまでに何年もかかることもあります。が、“**老化現象**”の一つとして捉え、“**骨の老化**”を進行させないためにも「**骨粗鬆症**」と「**軟骨劣化**」の進行を防ぐ事が最優先事項です。



つまり「**関節疾患**」を予防する事は先が見えない「**老老介護**」を予防し“**人生100年の価値**”を高める“**必要条件**”ではないでしょうか…！？

## 腰痛は国民病

“腰痛”は年齢とともに訴える人が増えていく症状です。高齢化社会の日本は、お年寄りの“腰痛は国民病”です。高齢者は、「骨や軟骨」が減り脆くなっていますが、同時に「筋肉」も衰えてくるので、僅かな腰への負担にも耐えられず、すぐに“腰痛”を起こすようになります。

→筋肉を増やす“**スロー筋トレ**”＋プロテイン＋  
ビタミン **B** 群&“**軟骨の老化**”＝コンドロイチン。

## 腰痛を起こす部位

- ①**椎間板ヘルニア**……椎間板内の髄核が脊柱管内にとび出し、神経根を圧迫している状態
- ②**椎間板症**……椎間板が水分を失い、軽度に変形したり変性している状態
- ③**分離症**……脊椎後方の椎間関節の疲労骨折
- ④**分離すべり症**……分離症が悪化して、分離している腰椎が前後にずれている状態
- ⑤**変形性脊椎症**……老化に伴う椎間板水分が減少して椎間板の角に骨棘ができる
- ⑥**骨粗鬆症**……もろくなった背骨の圧迫骨折
- ⑦**脊柱管狭窄症**……椎間関節の骨棘が脊柱管を狭くし、脊柱管の中の馬尾神経を圧迫する
- ①**変性側弯症**……高齢で変形性脊椎症が原因で腰椎柱が左右どちらかに傾いた状態

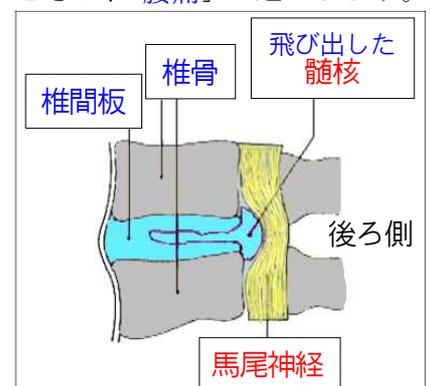
## 椎間板ヘルニア

椎間板は「軟骨」です。身体を中心の「**背骨**（脊椎）」は、「**椎骨**」という骨が積み重なって出来ています。下部の5つの骨は「**腰椎**」です。「**腰椎**」を通る神経の束である「**馬尾**（ばび）**神経**」や馬尾から枝分かれしている「**神経根**」が何らかの原因で刺激されたときに、「腰痛」が起こります。

椎骨と椎骨の間で衝撃を吸収する「**椎間板**」などの障害による腰痛の原因には「**椎間板ヘルニア**」があります。前傾姿勢で重い物を持ったり、急に振り返ったりする動作などをきっかけに発症します。

「**椎間板**」は、**脊柱**（背骨）の椎骨と椎骨の間にある“**軟骨**”です。椎間板の中央にはゼリー状の「**髄核**」があり、線維でできた弾力性のある「**線維輪**（エラスチン＋コラーゲン）」という組織が髄核を取り囲んでいます。

「**椎間板ヘルニア**」は椎間板の**水分が失われる事**で変性した「**椎間板**」に強い圧力がかかり、線維輪に亀裂が入って「**髄核**」が飛び出る病気です。飛び出した「**髄核**」が神経を刺激すると「腰痛」、

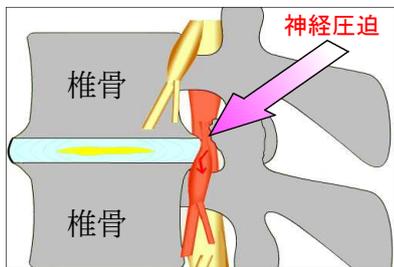


「**座骨神経痛**」や「**排せつ障害**」が起こります。又、変形が進むと、「**変形性脊椎症**」や「**脊柱管狭窄症**」を起こします。「**椎間板症**」では立つときや寝返りを打つなどの動作時に、腰に鈍痛が起こり、動いているうちに痛みが少し和らぐのが特徴です。

## 脊柱管狭窄症

加齢とともに、進行します

せきちゆうかんきようさくしゆう  
**脊柱管狭窄症**は、ヘルニアと並ぶ**二大腰痛**です。脊柱（背骨）の「**脊柱管**」が狭くなり、中を通る神経が**圧迫**されて、痛みやしびれなどが起きる病気です。特徴的な症状に、歩いていると脚の痛みで歩けなくなり、しばらく休むと痛みが治まる「**間欠性跛行(はこう)**」があります。間欠跛行がある場合は、神経を圧迫する反った姿勢を避け、少し前かがみになると、脊柱管への圧迫が緩んで、痛みやしびれ、間欠跛行が起こりにくいです。



## 関節痛・シワ+たるみ・難聴 すべて「コンドロイチン」が関係！

加齢と共に、しわ・たるみが増えて肌が乾燥してきます。加齢と共に失う成分は、張り（**コラーゲン繊維**）・弾力性（**エラスチン**）・しっとり感（**コンドロイチン硫酸**）で、「**結合組織**」といわれ、お互いに助け合っていて働いています。

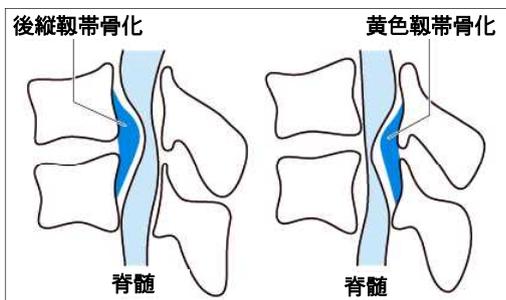
肌は、表皮と真皮からできていますが、真皮は約1~2mmの厚さを持つ皮膚組織で、コラーゲン繊維が網の目のように交差し、その**コラーゲン**を**エラスチン**が結びつけ、コラーゲンの網目を伸び縮みさせるので、肌の張りを助け、**しわ・たるみ**を防いでいます。「**コラーゲン**」や「**エラスチン**」は**水分が豊富な場所**を好むので、「**保水作用**」がある「**コンドロイチン硫酸**」が必須です。



従って、肌の「**コンドロイチン**」が不足すれば、コラーゲン・エラスチンは弾力性を失い、肌の「**老化**」が早く進行していきます。

## 脊柱靭帯骨化症

背骨のじん帯が骨化する病気



背骨（脊柱）を構成する「**椎骨**」はバラバラに動かないように、その前後に約1~2ミリの薄い**靭帯**で結ばれています。この靭帯が厚くなり、「**石灰化**」する病気の総称が「**脊柱靭帯骨化症**」です。脊柱の靭帯は3種類ありますが、特に多いのは椎体の背中側の靭帯に起こる「**頸椎後縦靭帯骨化症**」です。日本人に比較的好くみられる病気で、男性に多いといわれています。手足のしびれや排泄障害などの「**脊髄症状**」が現れるのは、40歳代後半以降の年代の人が多いようです。現在、約2万人が脊髄症状の治療を受けています。靭帯の「**石灰化**」の背景には「**骨粗鬆症**」があり、カルシウム摂取不足、遺伝的な要因、又、患者さんの6~7割に**血糖値**が高くなる「**耐糖能異常**」がみられるため、糖尿病との関係が考えられています。日本人には、もともと「**脊柱管**」の狭い人が多いことも、発症する人が多い要因の1つと指摘されています。⇒高めの血糖値に要注意！

主な症状：首の痛み・肩こり・体が硬くなる・  
手足の動きがぎこちない・歩行障害・排尿障害

## 耳鳴りに、コンドロイチン



耳の奥の「**内耳**」は「**蝸牛**」と呼ばれ、内耳の内部で音の振動を電気信号に変えて脳に伝える役割をしている「**有毛細胞**」があります。「**有毛細胞**」は入口に近いものほど沢山の音に曝されるためダメージを受けやすくなります。特に、高い周波数の音を分析する「**有毛細胞**」が衰える「**老人性難聴**」は、高い音が聞こえにくくなります。

若い頃から「**イヤホン**」に親しむ人が増え、大音響で聞き続けると難聴が生じやすくなります。

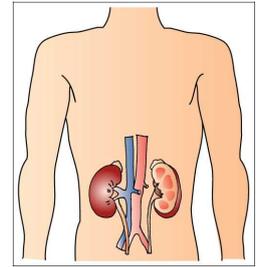
「**耳鳴り**」を強く訴える患者の約9割は「**感音難聴**（聴覚神経の働きが低下）」です。主な原因は、加齢（高い周波数が聞こえない）、メニエール病、薬物副作用、高血圧、イヤホン等です。

「**コンドロイチン**」は「**有毛細胞**」に蓄積されたダメージを減らし、変性を予防する効果があります。又、「**コンドロイチン**」は耳にある柔らかい「**軟骨**」の成分でクッションのように衝撃を吸収して音が綺麗に聞こえる役割をしています。

# 「腎臓」が、あなたの寿命を決める

2017年10月1日放送のNHKスペシャル「人体」第1集・腎臓

を覚えていますか？「おしっこ」をつくるのが仕事の、地味な臓器。それが腎臓の一般的な印象ではないでしょうか…？ところが、そんなふだんあまり意識しない「腎臓」に、いま世界の研究者から熱い注目が集まっているって、知っていましたか…？なんと腎臓は、あなたの寿命をも左右する、人体の「隠れた要」であることが分かってきたのです。血液をろ過しておしっこが作られる際、実は同時に、巧妙な仕掛けによって「血液の成分調整」が行われています。



腎臓の本当の役割は、おしっこをつくることではなく、**血液の成分を厳密に適正に維持する、「血液の管理者」**だったのです。

さて、腎臓の働きを調べる検査をご存じですか？それは腎臓の血液をろ過する能力を表す「**eGFR**」です。単位は%で表され50なら50%機能している事を表します。腎機能が衰えると「**透析**」をしますが、「**eGFR**」が20%以下になると、「**透析**」をしなければ生きていけません。但し、早期の腎臓障害の診断には**eGFR**では不十分です。初期の腎臓障害を見つけるには、尿に漏れてくる「**尿中微量アルブミン**」というタンパク質です。血液にはアルブミンというタンパク質が流れていますが、腎臓で血液を“ろ過”するとき「**アルブミン**」が漏れてこないようにする仕組みがあります。しかし腎機能が衰えてくると、その仕組みも衰え、尿中にタンパク質が漏れるのです。

「**尿中微量アルブミン**（タンパク質）」を測る事が重要なのです。

特に、血糖値が高い方、血圧が高い方は、腎機能を劣化させるので、定期的に検査が必要です。ところが、医療では腎機能の劣化を防ぐ方法は無いために、検査をしない事ことが多いようです。**コンドロイチンが腎臓の劣化を遅らせる事ができるのです！**

## 腎臓の“ろ過力”を守るコンドロイチン

右のイラストは腎臓の**血管**の「断面図」です。円の内側の血液を“ろ過”して、不要な老廃物を排泄しているのですが、ろ過する「**穴（スリット）**」から**アルブミン**（タンパク質）が漏れないように、**マイナス**に荷電されています。更に、血管壁の外側には**コンドロイチンの足突起**（青色）があり、それも**マイナス**に荷電されて**アルブミン**が漏れないように二重になっています。（マイナス同士反発）

従って、**コンドロイチンの足突起がなくなると「アルブミン」が漏れるのです。**

しかし、「**高血圧**」や「**糖尿病**」などで**基底膜**・**内皮細胞**・**コンドロイチン足突起**が壊されると、**マイナス**（-）荷電を失い、血液を濾過する**フィルター**の役目が出来なくなり“**微量アルブミン**”が漏れてきます。⇒ **腎臓病の早期発見が可能**

“**アルブミン**（タンパク質）”は「**スリット**」より大きいので通り抜けることができません。従って、尿よりタンパク質が漏れてくると、腎機能はかなり衰えています。膝が痛ければ、分かりますが、腎臓の機能が衰えても**自覚症状**がありません！

そこで「**尿タンパク**」が漏れる前に“**早期**”の腎機能低下を知るには、“**尿中微量アルブミン**”検査が最も有効です。

## 腎臓の血管の断面図

血管の周りの「**内皮細胞**」や**コンドロイチン足突起**が傷むと、隙間から**微量アルブミン**が漏れてくる

