

からだの しくみを知ろう

コンドロイチン・
ヒアルロン酸は
人の体の構成成分です

理学療法士
岡田 順二



皆さんも、コンドロイチンやヒアルロン酸に耳馴染みがあると思います。これらは、いずれも多糖で、人の体の構成成分であり、動物性食物繊維です。体の中で角膜を作ったり、タンパク質と協力して皮膚や軟骨に弾力性を与えます。

皮膚に塗る化粧品は、体内には吸収されません。表面に一時的に潤いを与え保護します。

また、食物繊維は消化されにくく、口から摂ってもそのままでは体内に吸収されません。膝の軟骨成分として摂取するには、関節内に注射すれば効果があります。保険適応されている方法としては、ヒアルロン酸ナトリウムを週1回で5回繰り返し関節注射します。

膝の症状でお悩みの方は、まず当院の整形外科を受診されてはどうですか。

