

リウマチ性関節炎：その2

前回の続きで

「ミネラル」から・・・

銅

銅を補うと「抗炎症剤」としての効果が出て、痛みが和らぎます。

えっ？「銅」？って思う方が多いと思います。

銅は多くの体内酵素の正常な働きや骨の形成を助ける働きがあるミネラルで、レバー、牡蠣、イカ、ナッツ、ココアなどに含まれています。最も大切な働きは、正常な血液を保つということです。

赤血球中においてヘモグロビンの合成には鉄が必要なのですが、この鉄をヘモグロビンに合成する重要な働きをしているのが銅なのです。ですので、銅が不足してしまうと十分なヘモグロビンの合成ができず、また鉄が不足している状態になるので貧血症状がでたりします。

そして、免疫機能や抗酸化活性を正常に保つ働きがあります。

ただ、過剰摂取すると体内の「亜鉛」を減少させる事も分かっています。

サプリメントとして摂取する際は、量を必ず守って下さい。

亜鉛

銅と一緒に摂取する事が望ましいのが、この亜鉛です。

亜鉛を補った研究結果からは、亜鉛不足の患者さんの場合は亜鉛を補うと、銅と同じように「抗炎症作用」が得られます。

その他の栄養物質

オメガ-3の脂肪酸

オメガ-3とオメガ-6の2種類の必須脂肪酸には、抗炎症効果がある事は良く知られています。

摂取する事で、関節の痛みや朝の強直などに効果があり、手の握力も上がったとの報告もあります。

サプリメントとして摂取する場合は、EPAの含有量が豊富な物を選ぶと良いでしょう。

1日に、十分な量としては最低2000mg。但し、これは欧米人であまり魚を食べない人。

日本人で、日頃魚を良く食べる人は、まず半分の量から試しても良いと思います。

プロメライン

パイナップルの幹から取れる酵素です。

抗炎症効果があります。

文献結果

25人の患者に、胃で溶けず腸で溶けるようにコーティングしたプロメラインを投与した実験で、1/3に「極めて顕著な効果があった(Very Good)」、半数の人数で「良い効果があった(Good)」

大部分の患者で、関節のむくみが際立って減少し、関節の動きも良くなった。

副作用もなく、ステロイド剤の使用が減った。

グルコサミン、コンドロイチン、MSM

グルコサミン

は軟骨組織に存在する「グルコサミノ.グルカン」の事です。

グリコサミノグリカンはたんぱく質と多糖類の複合体で、関節の組織に栄養を送ったり、水分を保持したり、細胞や組織をつなげるセメントのような役割をしています。関節の健康を守って、ダメージから自力で修復するために重要な成分です。

コンドロイチン

コンドロイチンはグルコサミンと同じく、関節の健康を守る成分として注目を集めています。

コンドロイチンは軟骨やじん帯などからだの弾力のある場所に存在するムコ多糖です組織の伸び縮みを助け、また栄養分を透過させて組織に栄養を補給する役割を担っています。

コンドロイチンは若い頃には体内で生成されるのですが、年齢を重ねるにつれて生成されにくくなり減少してしまうので、組織が弾力を失い、皮膚のハリやみずみずしさを失い、ひじや膝に痛みが生じる原因となります。

MSM

MSMはメチルスルフォニルメタンの略で天然に存在するイオウ化合物（有機イオウ）です。

牛乳や野菜、果物など様々な食品に含まれていますが、調理すると失われてしまうことが多いので、食品経由での摂取は難しく不足気味の人が多いと言われています。

MSMは痛みを和らげる働きがあるとして注目をされています。

また、関節を痛めてしまう場合にはイオウが通常よりも少ないことが分かっています。

まとめ

脂肪、特に飽和脂肪酸を減らす事は十分意味があります。

食物過敏症の疑いがある場合は、それを調べてみる必要があります。

オメガ-3の摂取はもっとも効果が高いと報告があります。

銅と亜鉛のサプリメントを摂取する事で十分な「抗炎症効果」が上がります。

パントテン酸とプロメラインは、どれも全くもって副作用がないので試す価値は十分あります。選ぶ場合は、含有量のもっとも高いサプリメントを選ぶ方が良いでしょう。

最後に

リウマチの症状と、ストレスとは密接な関係があると言われています。

だから、ストレスを減らす事に役立つことは、一応に試す価値があります。

* 1つ・・・

どんなに効果的な栄養素を補充しても、効果の期待出来ない患者さんがいます。

その場合は、「食物アレルギー」と「胃酸不足」の疑いがあります。

除去食を試し、胃酸分泌を促すサプリメントを併用して下さい。