



# うしくり通信



## 医療用コラーゲン



当院では、サプリメントの中でも医療用コラーゲン「DAAC-01」を御紹介しています。

### [コラーゲンの働き]

人間の細胞の集合体の中の構成成分として最も多いのがコラーゲンで、特に皮膚や腱では水分以外の70-85%をコラーゲンが占めています。摂取されたコラーゲンは他のたんぱく質同様アミノ酸に分解されますが、その過程でペプチドの状態(いくつかのアミノ酸と結合した状態)で長く血液中に存在し、様々な組織に運ばれ、細胞を刺激し機能活性を起こし、生体の様々な反応の調節をします。その作用は多岐にわたります。



つまり摂取したコラーゲンそのものが皮膚や骨になるだけではないのです。

### [コラーゲンと骨]

骨を鉄筋コンクリートにたとえると、コンクリートに相当するのがミネラルで、鉄筋に相当するのがコラーゲンで、骨密度はミネラルの評価をしており、コラーゲンは骨質を担っていると言われています。

### [コラーゲンと軟骨]

関節の骨の表面を覆っているのが軟骨でコラーゲンが主成分で、コラーゲンの間隙を満たしているのがコンドロイチン硫酸やヒアルロン酸などのムコ多糖とグルコサミンなどのアミノ酸です。



### [整形外科疾患とコラーゲン摂取の効果]

- ・年齢とともに減ってくるコラーゲンを補充し、代謝スピードが落ちて質が悪くなるコラーゲンの量を減らす
  - ・コラーゲンが骨格筋合成を促進し、加齢による筋肉減少(サルコペニア)を防ぎ、ロコモティブシンドロームの予防につながる
  - ・骨質を改善し骨の強度を上げる
  - ・コラーゲン摂取により軟骨の層を厚くすることが可能
  - ・運動とコラーゲン摂取を組み合わせることで成長期の骨量を増やし、骨折を予防する効果がある
  - ・コラーゲンは、体内の繊維芽細胞を刺激し、「創傷治癒」に効果がある
- などが整形外科疾患に考えられる効果です。

### [医療用コラーゲンの飲み方]

DAAC-01は、微粒子状に作られています。粉状、つまりそのままでは服用できません。必ず、熱いお湯に溶かしてお飲み下さい。

飲みにくい場合には、様々な工夫を提案しています。人気があるレシピは、

- ・冷蔵庫で冷やしてゼリーとして、この場合100%ジュースなどを入れることをお勧めします。
- ・お味噌汁に。少しどろっとしますので、なめこ汁のような舌触りです。
- ・冷やしてゼリーにしたものを、きな粉でまぶして、葛餅のようにして食べる。



院長コラム

2015年12月末時点で日本の債務残高が104兆5904億円と発表があり、対GDP比230%強で他の先進国とは比べるまでもないダントツの高さです。国債はほぼ全て円建てで、対外純債権額が世界一であるからギリシャのように破綻することはないと云われますが(経済学者の間では意見の分かれるところのようですが)、永遠に歳入が歳入を上回る状態を望ましいと言う専門家はひとりもいません。消費税率を上げて財政を均衡させなくてはならないものの、そのタイミングが問題だと言われています。この場合、景気を好転させ、経済を成長軌道に乗せてから税金を取るアベノミクスの立場と、EUがギリシャに押し付けているように、経済の状態とは関係なくまず税率を上げようとする立場の2つがあります。どちらが正しいのでしょうか。選挙前だからと消費増税をためらえば、新たに私たちの子孫に付回しされることになります。日本が借金を続けられるのもそろそろ限界にきているのではないのでしょうか。