

+ 医知創造ラボ

# 関節サプリ「グルコサミン」と アルツハイマー病の新しい話

飲んでいる人が知っておきたい「気をつけたい人」

健康のはなし

監修: 今村久司 所要 約9分

# 身近な関節サプリが、 もしかして脳の話に？

## 結論

新しい研究で、認知症やその前段階のある人では  
進行・死亡リスク上昇と「関連」が示されました。  
ただし健常人への影響は示されておらず、心配なら  
主治医に相談を。

- この動画でわかること **AGENDA**

# 5つの疑問で、すっきり理解

**1** グルコサミンって何？  
なぜ関節サプリアが脳の話に出てくるの？

**2** アルツハイマーの脳で何が？  
糖の飾りが「付きすぎ」ていた

**3** それは原因？結果？  
マウスが出したヒント

**4** 人間のデータは？  
5万人のカルテが示したこと

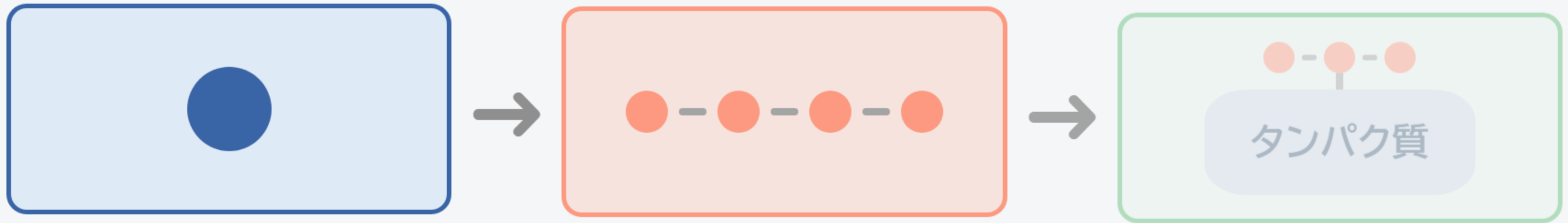
CHAPTER

01

そもそもグルコサミンって何？

---

# グルコサミンは、体の中では「糖の飾り」の材料



## グルコサミン

関節サプリの成分。  
糖の「部品」1個

## つながって糖鎖に

部品が連なった  
「糖の飾り」

## タンパク質に付く

脳のタンパク質に  
「飾り付け」される

だから関節サプリの成分が、**脳のタンパク質の「飾り付け」**とも関わってくるのです。

CHAPTER

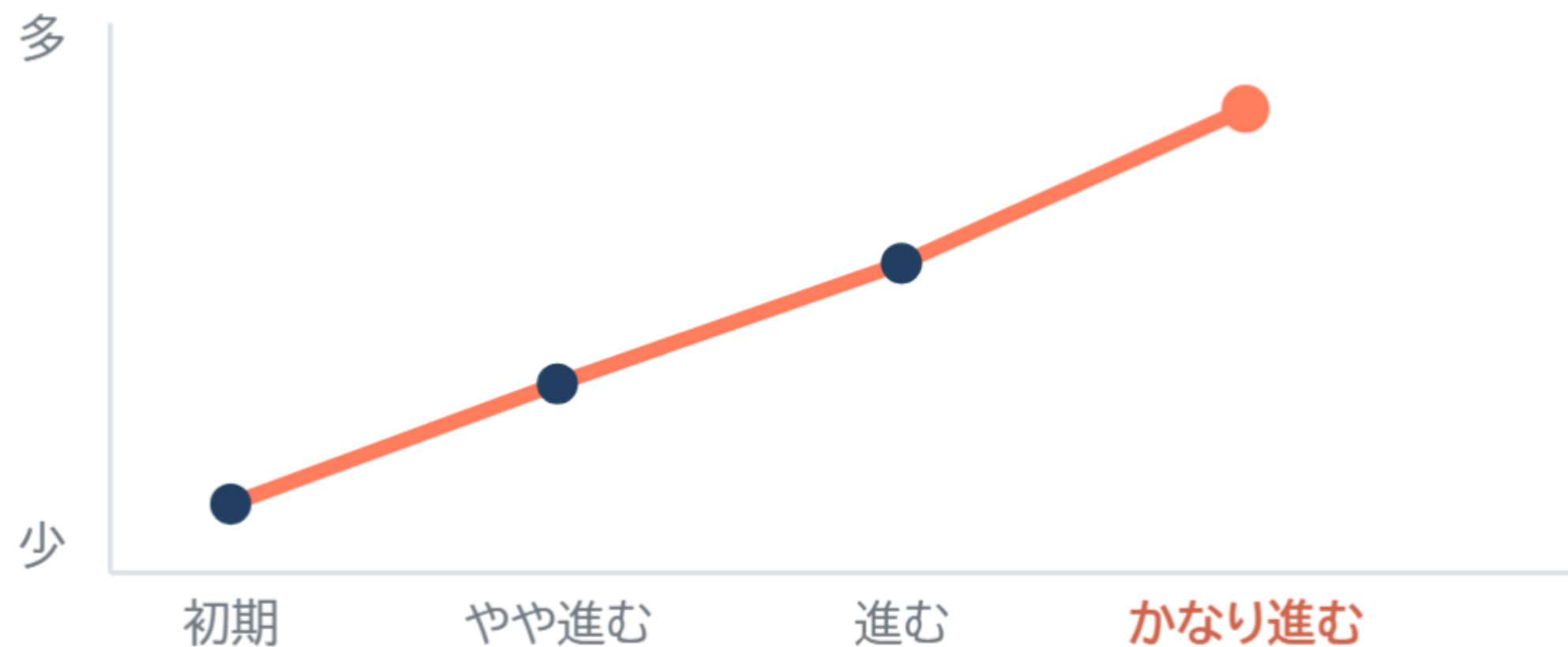
# 02

アルツハイマーの脳で  
何が起きていた？

---

# 糖の飾りは、病気が進むほど増えていく

07



脳に付く「糖の飾り」の量は、病気の進み具合(Braakの段階)とともに段階的に増えていた

CHAPTER

# 03

それは原因？

それとも結果？



# 糖の飾りを減らすと改善、足すと悪化

減らすと

## 記憶が改善

糖の飾りの合成を抑えると、アルツハイマーのマウスで「相手を覚えている力」が良くなった。

足すと

## 記憶が悪化

グルコサミンを与えると、脳の糖の飾りが増えて、同じ記憶の力が悪くなった。

# ただし、健康なマウスでは悪くならなかった

同じ量のグルコサミンを健康なマウスに与えても、糖の飾りは増えず、記憶も悪くなりませんでした。

## ⚠ ここがポイント

悪い影響が出たのはアルツハイマー的な状態の脳だけ。健康な脳には、それを抑える仕組みがあるようです。

CHAPTER

# 04

人間のデータは  
どうだった？

---

■ KEY NUMBER

約25%

認知症のある人では、  
死亡リスクの上昇と関連

前段階(MCI)から認知症への進行も、約25%増と関連

5万人超の電子カルテ解析(死亡リスク  $P=0.0023$  / 進行  $P<0.001$ )

## 「関連」は「原因」とは限らない

これはカルテをさかのぼって調べた観察研究。「一緒に起きやすい」という関連であって、グルコサミンが原因と証明されたわけではありません。

### ⚠ おさえておきたい3点

① 使っていた人は各群で約8% ② 前段階(MCI)だけでは死亡リスクに差はなかった ③ あくまで認知症などの病態がある人での関連で、健常な人の発症を示したものではありません。

CHAPTER

# 05

で、私は  
どうすればいい？

---

## あわてず、この順番で



### 怖がりすぎない

健康な人での発症は示されていません。過度に不安にならなくて大丈夫。



### 自己判断でやめない

飲んでいる薬やサプリを、急に自分の判断で止めないでください。



### 心配なら主治医に相談

認知症が心配・該当する家族がいるなら、かかりつけ医に相談を。



### 今後の研究を待つ

本当に害があるかは、これからの臨床試験で確かめられていきます。

# 今日の3つの持ち帰りポイント

01

## 脳では「糖の飾りの付きすぎ」

アルツハイマーの脳で起き、病気を進める側かもしれない、という手がかりが出ました。

02

## 病態がある人で「関連」

5万人のカルテで、認知症のある人の進行・死亡リスク上昇と関連。健常者では影響なし・因果は未確定。

03

## 怖がらず、相談を

急にやめる必要はなし。心配なら、自己判断せずかかりつけ医に相談しましょう。