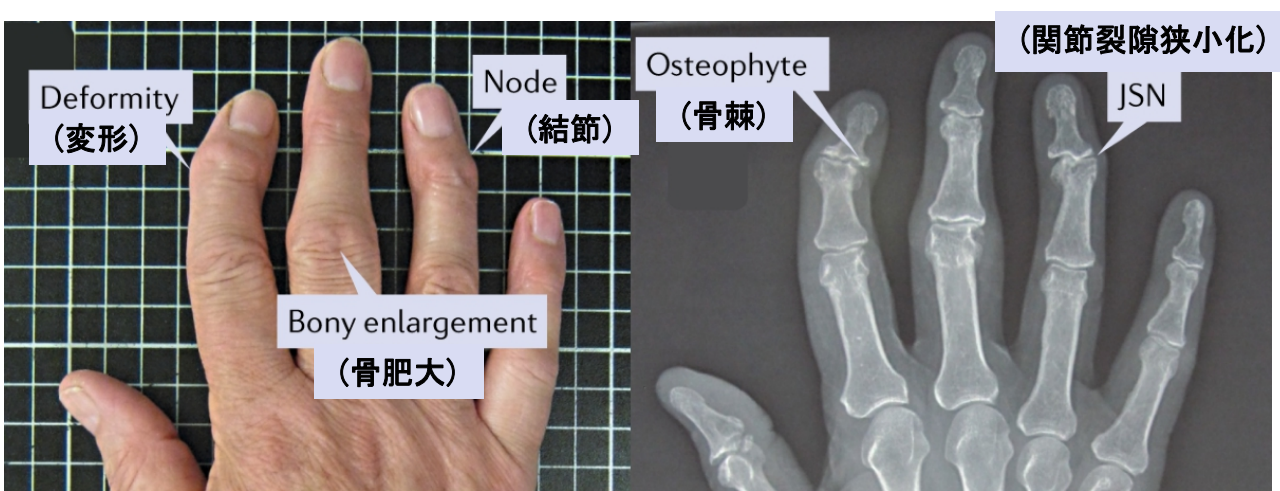


早ければ40歳代から発症するようになった変形性関節症 (ヘバーデン結節[第1関節]、ブシャール結節[第2関節])

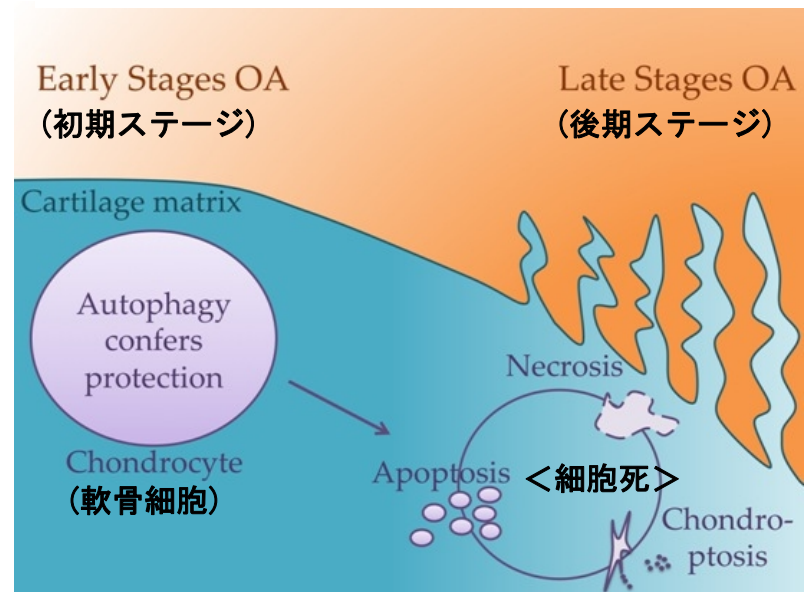


(原図の出典:Nature Reviews Rheumatology volume 14, pages641-656 (2018))



(原図の出典:オノクリニック)

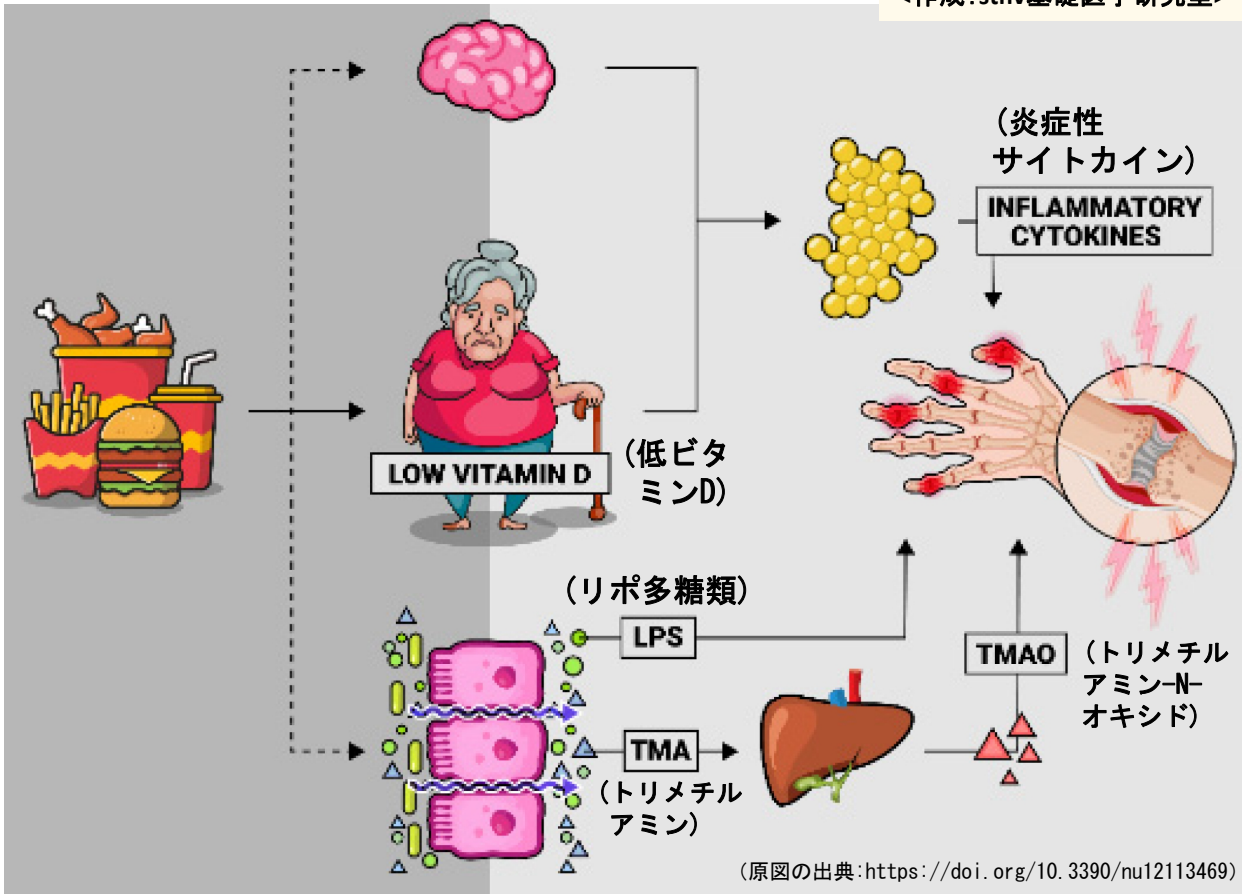
軟骨が擦り減るのではなく、軟骨細胞が死滅していくことが最大の原因



(原図の出典:https://doi.org/10.3390/i.jms17122146)

昔は高齢者の病気であったものが、近年では、特に都市部において中年期からの発症事例が増えている。使い過ぎでもなく、女性ホルモンの減少でもなく、ファストフードに代表される高カロリーかつ不自然な食生活、それに起因する腸内細菌叢の異常、日光を避けすぎることによるビタミンD不足、などが軟骨細胞の死滅を促進している。

<作成:stnv基礎医学研究室>



(原図の出典:https://doi.org/10.3390/nu12113469)

【予防・対策】

- ① 軟骨細胞が死滅せずに済むように、オートファジー機能を高めるファイトケミカル(クルクミン、レスベラトロールなど)を補給する。
- ② 大豆製品(特に多くの繊維質を含むオカラ)をしっかりと食べ、エクオール産生菌を増やす。
- ③ 紫外線を避けすぎず、キノコや魚などからビタミンD類を補給する。