



**痛みを感じやすい春先
身体を動かして対策を！**

日中と朝晩の気温差が大きい春先は、関節痛が起こりやすい季節です。冷えると筋肉や腱が緊張し、関節痛を引き起こす場合があります。また、気圧が下がるとう関節周囲の組織が膨張し、関節に圧力がかかって痛みを感じさせることもあります。

さらには自律神経のうち、活動している時に働く交感神経が過剰になると、身体がこわばって痛みを感じやすくなります。

季節の変わり目は自律神経が乱れやすいため、関節痛を引き起こす一因となっています。

関節痛を予防するには、関節に負担をかけない生活を心がけることが大切。長時間同じ姿勢をとらず、30分に一度は軽く身体を動かしたり、肘をつく、足を組むなどの癖を見直し、正しい姿勢をとるよう心がけましょう。

慣れない激しい運動はかえって関節を痛める原因になるので、ウォーキングや軽いストレッチ運動で十分です。運動で気分転換できれば、関節痛の原因の一つであるストレスの解消にも繋がります。

**関節痛を和らげる
高麗人参のパワー！**

高麗人参は、血管拡張作用を促し赤血球の変形能力を高めることによって、血流をスムーズにします。そのため身体が温まり痛みが軽減されたり、脂肪の代謝を促して肥満の解消に役



「三大関節痛」への対策は？

多くの人を悩ませる関節の痛み。特に「三大関節痛」と呼ばれる膝・腰・肩の痛みは、生活の質を維持する上で大きな影響があります。季節の変わり目は特に関節痛が起こりやすい時期。関節痛のメカニズムを理解し、早めの対策をとるのが大切です。

現代人を悩ませる 「三大関節痛」。

関節とは骨と骨をつなぐ部分で、関節があることによって曲げたりねじったりといった動きが可能になっています。ところが、加齢や使い過ぎによって軟骨がすり減ってしまうと、骨と骨が直接ぶつかったり、周辺の組織を傷つけたりして痛みが発生します。

中でも膝、腰、肩は「三大関節痛」とされ、運動の機会の減少やデスクワークの増加、スマートフォンなどの普及などによって、年齢にかかわらず悩まされる人が増えています。

それぞれの痛みが起こるシステムは次のようになっています。

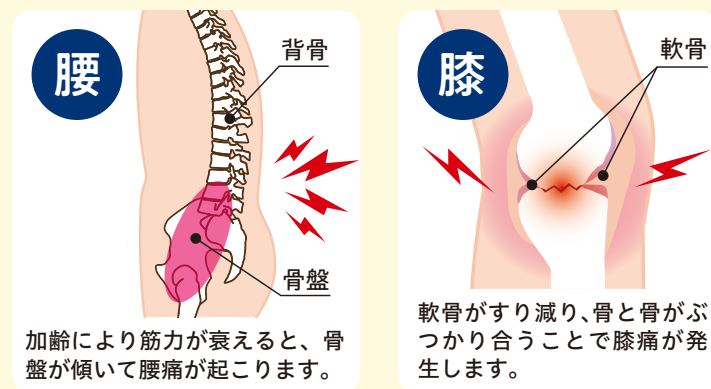
◆膝の痛み

多くは変形性膝関節症によるもので、軟骨がすり減って骨同士がぶつかることで痛みが生じます。体重が1kg増えると膝には3倍の負担がかかるといわれ、体重コントロールも重要です。

◆腰の痛み

加齢によって筋肉が衰えると骨盤が傾き、それによって背中を支えている背骨も歪んで腰に負担がかかり、痛みが生じます。長時間同じ姿勢で座っていると、運動をしないでいると、ますます腰を支える筋肉が弱り、腰痛につながります。

三大関節痛のメカニズム

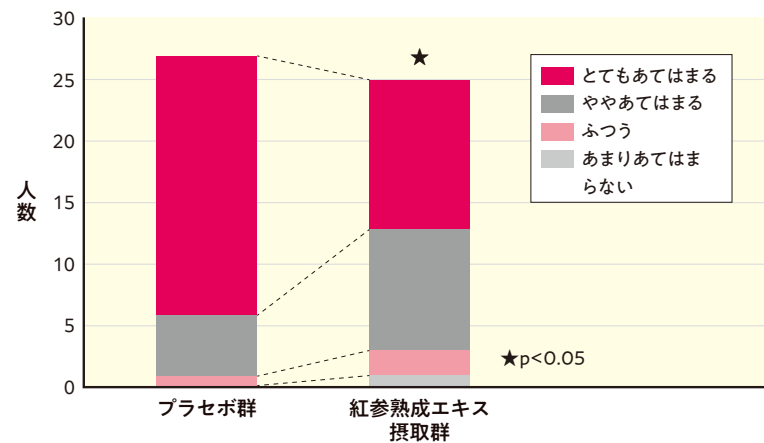


◆肩の痛み

肩の痛みと言えば五十肩（肩関節周囲炎）です。約5kgもある頭と約8kgもある両腕を支える肩まわりは筋肉に疲労がたまりやすい場所。さらに加齢によって、骨や軟骨、靱帯などが老化して関節やその周辺に炎症が起き、痛みが生じるのです。

試験で実証！ 作業負担による肩・首のこりの実感が軽減！

健常な成人男女52名を紅参熟成エキス摂取群とプラセボ（偽薬）摂取群に分け、12週間飲んでもらいました。負担として60分間の情報端末機器（VDT）作業を行った後、肩や首のこりについて尋ねると、紅参熟成エキス摂取群はプラセボ群に比べ、「とてもあてはまる」と答えた方が減少。紅参熟成エキスは、肩や首のこりの自覚症状を有意に軽減することがわかりました。



被験者：VDT作業を行うと肩こりを感じる健常な成人男女52名（紅参熟成エキス摂取群25名/プラセボ摂取群27名）

被験食品：紅参熟成エキス粉末を108mg/粒含有した錠剤を2粒/日摂取
試験期間：12週間

三原憲一ら『薬理と治療』52(3)：393-411（2024）

立ったりします。自律神経を整え、ストレスを緩和することも、関節痛の軽減につながります。

また、疲労の原因となる活性酸素の発生や働きを抑えたり、除去したりする働きによって、

筋肉の疲労を緩和し、肩こりを軽くすることが『品質保証・研究開発室』の試験で実証されています。

関節痛の予防・軽減にも高麗人参は役立つのです。