

コラーゲンって本当に効果があるの？

コラーゲンってきくの？

コラーゲンは皮膚や軟骨などに存在し、お肌の弾力や関節の柔軟性に必要な成分のため、肌や関節などの悩みに対してコラーゲンを摂取している人もいます。

そこで、コラーゲンを摂取したときの、肌や関節の機能に対する効果を調べたところ、一部の研究で皮膚の弾力の改善や、ひざの伸びの改善が認められましたが、皮膚の水分量やシミ、シワ、ひざなどの痛みや違和感への効果

は認められていませんでした。最近では、コラーゲンが消化されたもの（ペプチド）が関節などのからだの特定部分で何らかの機能を発揮している可能性が考えられていますが、コラーゲンがどの程度、皮膚や関節に効くかは、摂取する人の体質、食・



生活習慣、製品の形態、製品に含まれるコラーゲンの特性などによって異なります。

コラーゲンは安全なの？



もともとアレルギー体質の人や、コラーゲンの入った肌につける保湿クリームなどを使った人が、コラーゲン飲料やサプリメントを摂取してアレルギーを起こしたという報告があり、重篤なアナフィラキシーの事例も複数報告されています。特に、コラーゲン濃縮物の摂取はアレルギーの原因となりやすいことから注意が必要です。

鶏や卵にアレルギーのある人は、鶏軟骨由来のⅡ型コラーゲンは避けた方が良いでしょう。

妊娠中、授乳中の方については、安全性について十分わかっていないため、サプリメントのようなかたちで多量に使用することは避けましょう。ひとりひとりの体質にもよりますので、コラーゲン製品を利用する場合は体調の変化に十分気をつけてください。

肌や関節に悩みがあるときは

肌に不調があるときは、食事や生活、睡眠習慣を見直すとともに、お近くの皮膚科を受診してください。日常の生活で、関節の痛みがあるときは、健康食品を使用する前に、お近くの整形外科などで医師の診断を受け、指示にしたがってください。

皮膚や関節を含むからだの健康維持のためには、コラーゲンの摂取にこだわるよりも、さまざまな食品をバランスよく適量摂取し、栄養・休養を見直すことが大切です。運動は、ひざに負担のかからない程度にとどめ、痛みがある場合は無理をしないようにしましょう。いま一度、自分自身の食事や生活スタイルを振り返ってみましょう。

●コラーゲン製品を利用したい場合

薬剤師や管理栄養士、健康食品・サプリメントのアドバイザースタッフなど専門的な知識を持った方にご相談ください。コラーゲン製品を利用する際には「利用メモ」をつける、製品の箱や容器を写真に残しておくなどし、体調の変化に注意するようにしてください。

●コラーゲン製品を利用して体調の異常を感じた場合

アレルギーが疑われるなど体調に変化があった場合、すぐに利用をやめて、お近くの症状に応じた診療科を受診してください。その際には、必ず、コラーゲン製品を利用していたことをお伝えください。病院に行くほどの体調不良でない場合は、お近くの保健所へ相談してください。

まとめ

コラーゲンを含む商品が、美肌や関節によいといった魅力的なうたい文句で多く出回っています。しかし、それらを摂取した人が体調不良を感じたという報告もあります。特に、もともとアレルギーのある人やコラーゲン入りの化粧品をお使いの人、妊娠・授乳中の人のコラーゲン製品の摂取には注意が必要で



す。効果を期待してすぐに飛びつくのではなく、まずは生活習慣を見直して本当に必要かどうかを冷静に判断しましょう。体調に不安がある場合には、まずはお近くの診療科を受診し、利用するときは専門的な知識を持った方に相談しましょう。

健康食品・サプリメントの詳しい情報は、

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

「健康食品」の安全性・有効性情報 <https://hfnet.nibn.go.jp/>

