



## 資源の持ち去りは禁止されています

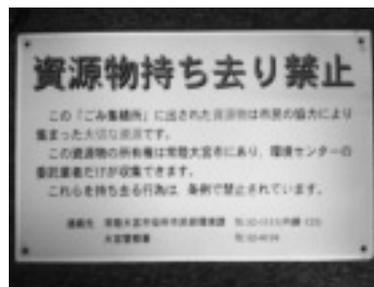
市民の皆さんのご協力により、ごみ集積所に出された瓶・缶・ペットボトル・古紙（新聞等）などの再生資源を、市が回収する前にトラックなどで持ち去る行為は禁止されています。しかし、市内ではこのような行為が横行していて、警察と連携しパトロールを実施しています。

### ○持ち去りを禁止している資源物

- ・ 瓶類・缶類・紙類
- ・ 鉄、アルミニウムその他の金属類を原料とするごみ

### ○持ち去り防止にご協力ください

再生資源の持ち去り行為を行っている不審な車を見かけたら、声をかけるなどせずに、本庁環境課または各総合支所市民福祉課まで情報の提供（日時・場所・車両ナンバーなど）をお願いします。



### 問い合わせ

環境課環境推進グループ ☎52-1111 (内線123)  
 各総合支所市民福祉課(代表) 山方 ☎57-2121 美和 ☎58-2111  
 緒川 ☎56-2111 御前山 ☎55-2111



常陸大宮済生会病院  
副院長  
小島 正幸先生



### グルコサミンは効くの？

最近、テレビ・新聞などで、グルコサミンの宣伝をよく見ます。本当に飲んで効くのかという疑問がわくと思います。日本だけでなく、欧米でもサプリメントとして使用され、グルコサミン、コンドロイチンの内服が膝や股関節の変形性関節症に有効であったという報告もありますが、本当に効果があるのかどうかは異論の多いところです。

2008年発行の日本整形外科学会編集の変形性股関節症診療ガイドラインでは、以下のように述べられています。

1. サプリメント（コンドロイチン、グルコサミン等）は症状の緩和に対して有効な可能性はあるが、一定の見解は得られていない。
2. 5年以上内服の報告はなく長期的な有効性や進行予防効果については不明だが、安全性に関してはアレルギーの問題を除けば、少なくとも負の効果は認められていない。

日本だけでなく、欧米でも臨床研究が行われています。2010年のイギリス医学会雑誌（British Medical Journal）に、1994年から2009年に報告された論文から合計3,803例を対象とした10試験の解析結果が報告されました。グルコサミン、コンドロイチンまたはそれらの併用による効果が評価されましたが、結果は、プラセボ（偽薬）との比較で、有意差はなく効果はないとの結果でした。

また、これとは別に2010年に報告された1,583例を対象とした大規模な研究（グルコサミン／コンドロイチン関節炎介入試験）では、2年間の内服で、プラセボ（偽薬）、グルコサミン1日1,500mg、コンドロイチン1日1,200mg、グルコサミン+コンドロイチン、セレコックス1日200mg（医薬品の消炎鎮痛剤）間で有意差はなく、いずれの治療でも痛みがある程度は軽減し、重大な副作用はなかったという結果でした。

### <結論>

効果のある人もいるようなので、サプリメントとして用いる分には、問題はありません。ただし、グルコサミンは原料としてカニやエビの甲殻を使用しているため、カニ、エビのアレルギーがある人は、使用しない方がよいでしょう。