

ひざ痛、腰痛がなくなる日◇もくじ

はじめに..... 3

## 第1章

### あきらめないで！変形性ひざ関節症は治る

ひざの痛みを治すことができる時代に.....	14
歩くとひざに体重の2〜3倍の圧力がかかる.....	16
「関節軟骨の修復・再生は不可能」は間違い.....	17
コラーゲン、グルコサミン、CC-Q10に注目.....	19
関節症で足が不自由な犬が疾走するまでに回復.....	21
ひざ関節の構造。関節軟骨はクッション材の役目.....	24
ひざ痛は関節軟骨、筋肉、じん帯の衰えが相乗的に作用.....	26
変形性ひざ関節症は生活習慣病.....	28
一次性と二次性の2つのタイプがある.....	30
ひざの痛みはどうして起こるのか.....	34
変形性ひざ関節症の治療法いろいろ.....	37

## 第2章

有効なサプリメントと適正な食事と適当な運動を……………39

Ⅰ サプリメントで軟骨成分を補給……………40

Ⅱ CC—Q10で筋肉を維持・増強……………48

Ⅲ 肥満を改善する……………52

医療現場でサプリメントの相談をされることも……………55

変形性ひざ関節症以外でもひざ痛を発症……………58

進行度（初期・中期・後期）のチェックポイント……………62

早期発見・早期治療が肝心……………67

## 26人の体験談 関節の痛みがすっきり消えた!!

ひざ痛、腰痛、その他の関節痛が改善した感動の体験談……………70

## 第3章

### 関節軟骨の成分を補給して根本から改善

ひざ痛の元凶は関節軟骨の磨耗……………108

軟骨と骨はまったくの別物……………110

体内の全タンパク質の約30%がコラーゲン……………112

## 第4章

- コラーゲンの補給は体内合成と食事から……………114
- コラーゲンは低分子化し吸収性を高める……………115
- フィッシュコラーゲンペプチドを選ぶ理由……………117
- コラーゲンの生成に不可欠なビタミンC……………119
- グルコサミンからプロテオグリカンの構成成分を生合成……………121
- 原料はカニやエビの甲殻から得られるキチン・キトサン……………123
- 世界各国の臨床研究で実証されるグルコサミン効果……………124
- コラーゲンもグルコサミンも安全な天然成分……………130
- もうひとつの基本材料がMSM(メチルスルフォニルメタン)……………132
- ひざ痛を予防・改善する本当の主役はCC—Q10**
- 軟骨細胞の機能低下を活性化する……………136
- CC—Q10の正体は……………138
- シクロデキストリンは世界一小さなカプセル……………140
- シクロデキストリンの内部は親油性・外部は親水性……………143
- 世界的に認められるγ—シクロデキストリンの安全性……………144

コエンザイムQ10の2大作用……………	145
コエンザイムQ10はエネルギー生産に必要不可欠……………	146
コエンザイムQ10の効果いろいろ……………	150
コエンザイムQ10は年齢とともに減少……………	152
コエンザイムQ10は食事で摂るのが難しい……………	155
コエンザイムQ10の弱点を克服するシクロカプセル化……………	156
CC-Q10はコエンザイムQ10の吸収性を高める……………	157
CC-Q10はコエンザイムQ10の安定性・安全性を高める……………	159
CC-Q10による肌改善やひざ痛改善のしくみは同じ……………	161
肌の本体は真皮……………	163
CC-Q10による肌改善の効果……………	165
CC-Q10が筋肉を保護・増強……………	178
肢帯型筋ジストロフィーにも効果を発揮……………	179
CC-Q10は高血圧の改善にも有効……………	181
CC-Q10でアンチエイジング……………	183

## 第5章

### 関節の痛みはサプリメントで治す時代

ますます増加が予測される変形性ひざ関節症……………

変形性ひざ関節症はサプリメントで治せる……………

世界的に代替医療への関心が高まる……………

インフォームド・チョイスの実現を……………

有効性や安全性に関する科学的根拠をきちんと把握……………

自分の健康は自分で守る……………

いつまでも足腰軽やかに、元気に過ごすために……………

## 附記

### もっと知ってほしいCCC—Q10について

$\alpha$ 、 $\beta$ 、 $\gamma$ 、それぞれの選択的製造法を開発……………

$\alpha$ と $\gamma$ は飲料にも利用できる水溶性……………

「包接」と「徐放」……………

包接作用により発揮される機能いろいろ……………

コエンザイムQ10の発見と歴史……………

コエンザイムQ10の原料生産の拠点は日本.....	223
CC-Q10はコエンザイムQ10の弱点を解消.....	225
CC-Q10は高い吸収性を長時間持続.....	229
コエンザイムQ10の光や熱に対する安定化をはかる.....	232
コエンザイムQ10の配合変化を改善する.....	234
CC-Q10は応用開発にもその特性を発揮.....	237
コエンザイムQ10のエネルギー生産を促す.....	238
コエンザイムQ10の抗酸化性を高める.....	240
コエンザイムQ10が筋肉の障害を改善.....	242
コエンザイムQ10が筋肉の分解を抑制.....	245
いつまでも元気で若々しく過ごすための天の恵み.....	247

参考資料.....