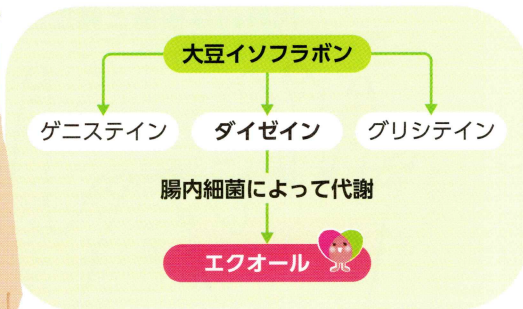


# 女性ホルモンの働きを助ける大豆イソフラボンの機能の本質は「エクオール」です。

## エクオールは大豆イソフラボンの機能の本質。

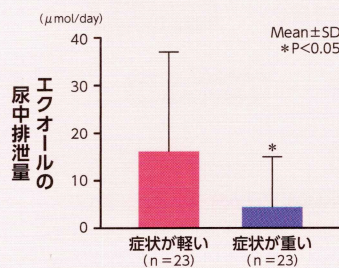


大豆イソフラボンは、消化管内でダイゼインに分解されます。ダイゼインは腸の中で、腸内細菌によって代謝され、「エクオール」に変化します。そして体内に吸収され、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをします。



## エクオールはエストロゲンの代わりに活躍する。

エクオールは女性ホルモンのエストロゲンと似た作用や抗酸化作用が認められています。しかも大豆イソフラボンよりも作用が強く、エクオールが細胞のエストロゲン受容体に結合して、閉経後にはエストロゲンの代わりに活躍することがわかっています。



対象: 更年期の日本人女性46人  
方法: 対象者の更年期症状の程度を簡易更年期指数によりスコア化し、症状が軽い群と重い群に分け、24時間尿中排泄量を比較

日本更年期医学学会雑誌15: 28-37, 2007

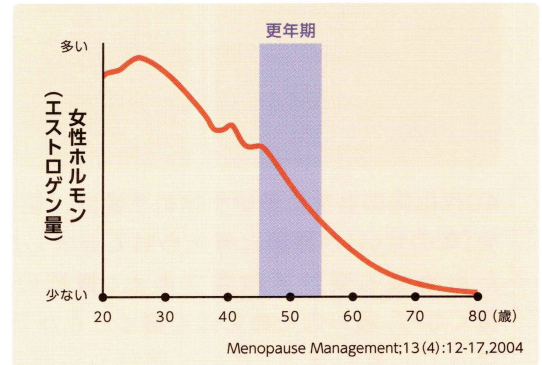
## エクオールが更年期症状を軽減

## 女性の約半数が体内でエクオールをつくれない。

エクオールの産生能には個人差があり、産生できる人とできない人が存在します。日本人では、約50%の人がエクオールを産生できず、若い年代の人では20~30%の人しか産生できません。しかも産生できる人でも、その多くは大豆の摂取量が不十分なのでエクオールが不足しがちです。

## 女性ホルモンの働き

女性ホルモンであるエストロゲンは骨の強化と肌の潤いを保ちます。さらに血管をしなやかにし、善玉コレステロールを増やし悪玉を減らして代謝を促します。しかし分泌量は45歳頃から急激に減少するため、さまざまな症状があらわれます。



## 大豆イソフラボンの働き

大豆イソフラボンはポリフェノール的一种で、「植物エストロゲン」とも呼ばれています。化学構造が似ておりエストロゲンと似た働きをします。

## 毎日10mg (1日の目安) エクオール摂取による症状の改善作用。

エクオールには下記のような症状を改善する作用が期待できます。

- **骨量減少**  
女性ホルモンの急激な減少によって起こる骨密度の低下を抑制。
- **更年期症状**  
ホットフラッシュの回数の減少、更年期に起こる首や肩こりを改善。
- **肌**  
シワの面積増加を抑制する。
- **脂質代謝**  
LDLコレステロールの上昇を抑制、メタボリック症候群のリスクを軽減。
- **その他**  
健康寿命、認知機能、手指の不調

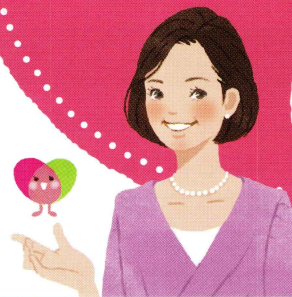
# その手の痺れや痛み、腫れ。

## 実は女性ホルモンの減少が

### 原因かもしれません。

# 新発見！ 女性の健康を支える エクオール

## Vol. 8 手の痛みに関する効果



手指の不調は使い過ぎや  
加齢によるものと  
見過ごされていました。

40代以降の女性に多い手指の不調は、「使い過ぎ」や「年のせい」が原因と考えられてきました。そのため治療も受けず放置すると、関節の動きが悪くなり、痛みのために強く握ることができなくなってしまいます。さらに腫れやしびれ、指の変形などの症状が現れることもあるため、注意が必要です。

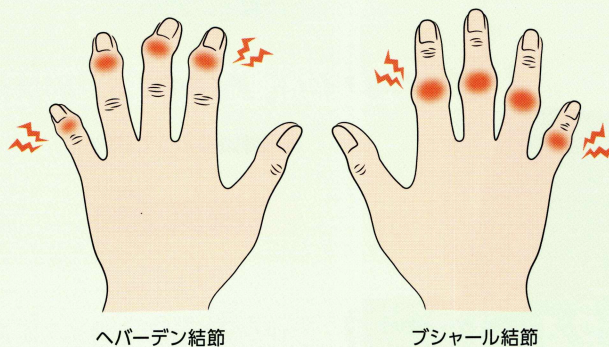
女性ホルモンの低下と  
手指の不調の関連が  
注目されています。

手指の不調は、女性ホルモンの「エストロゲン」の減少が関与している可能性があることがわかってきました。エストロゲンには、関節の動きを維持したり、腱を保護するとの報告があることから\*、更年期にエストロゲンの分泌が急激に減少すると、関節や腱に炎症が起こりやすくなると考えられます。

エクオールには  
手指の疼痛や腫脹の症状の  
改善が期待できます。

関節の変形がない群で「エクオール10mg」を3ヵ月摂取したところ、疼痛緩和に効果がみられました。軽度変形群では、関節内ステロイド局注と「エクオール10mg」摂取の併用で疼痛などが改善することが報告されています。関節の変形がないまたは変形自体が軽度であれば、エクオールの摂取により疼痛緩和の改善が期待できます。

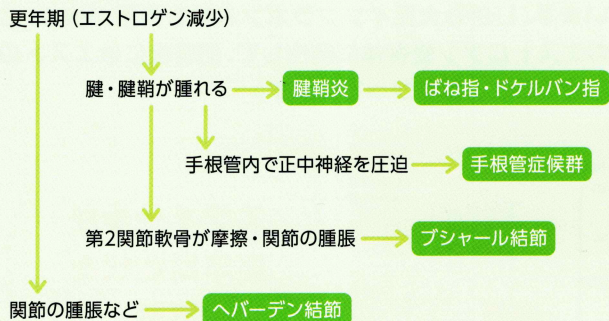
### 代表的な疾患と発症部位



ヘバーデン結節

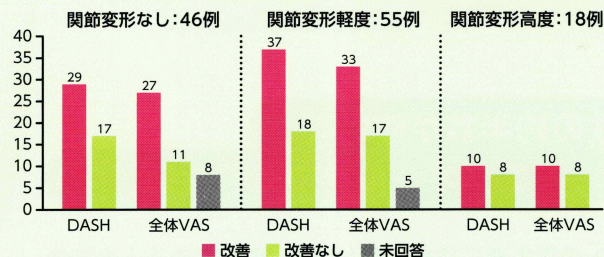
ブシャール結節

### 手外科疾患と女性ホルモンの関係



日本女性医学学会雑誌, 25(2):308-311, 2018 (一部改変)

### ブシャール結節に対するエクオール投与の効果



対象: 関節の腫脹・疼痛・変形を訴えたPIP関節症候群119例 (女性117例、男性2例)  
方法: エクオール10mg/dayを3ヵ月摂取。関節変形軽度と高度の群は、症状に合わせて関節内ステロイド注射を併用。疼痛はVAS (安静時、運動時、平均)、機能評価はDASH-JSSHを使用。

日本女性医学学会雑誌, 25(2):308-311, 2018

\*2017年版HRTガイドライン

手指の不調は関節リウマチなど他の疾患が原因の場合もありますので、患者様にはまずは医療機関への受診をお薦めしています。