

# クリニックレター 2019年8月

〒663-8113 西宮市甲子園口2-8-31 医療法人岐黄会西本クリニック

TEL:0798-65-5111 FAX:0798-65-5115 HP: <http://www.nishimotoclinic.jp/>

このクリニックレターは、西本クリニックから患者様への情報を、すばやく、わかりやすくお伝えするためのお手紙です。原則月1回の発行で、スタッフが皆さんに知っていただきたい事をビビッドに発信していきます。

## 大豆イソフラボンとエクオール

「今日の治療指針」という医師向けの本があります。「診療ガイドライン」と同様、医師が勝手な思い込みで間違った治療をしないように、エビデンスに基づいた治療方針が記載されています。この中の、「更年期障害」の項では、女性ホルモン補充療法とともに、漢方薬による治療（桂枝茯苓丸など）が推奨されています。さらに、代替療法として「エクオール」というものが記載されています。では、エクオールとはどのようなものなのでしょうか。調べてみると、非常に興味深いものであることがわかりました。今回は、エクオールについてご紹介します。

「大豆製品は身体によい」ということはなんとなく周知されていることですが、その理由は、大豆に含まれている良質なタンパクが日本人にとっては大切な栄養源であるということと、大豆に多く含まれる「イソフラボン」という物質が動脈硬化を予防したり更年期障害を緩和したりする作用があるからだと思われます。しかし、大豆イソフラボンはそれ自体に活性（体内で実際に働きを持つこと）があるのではなく、食事から摂った大豆イソフラボンは腸内細菌によって、ダイゼニン、さらにはエクオールなどの活性物質に変化し、それらが腸から吸収されて初めて仕事をするということがわかってきました。その中でも、生理活性の強い物質がエクオールです。話が少し変わりますが、女性ホルモン(エストロゲン)は、女性の生理周期に対する作用だけでなく、血管に働いて動脈硬化を抑制したり骨に働いて骨粗しょう症を予防したりする働きがあります。生殖器にエストロゲンが作用するのは主に $\alpha$ 受容体を介してであり、血管や骨には主に $\beta$ -受容体を介して働くことが知られており、エクオールはエストロゲンの $\beta$ -受容体に対する親和性（受容体と結合して生理活性を持つこと）が強いことがわかりました。つまり、大豆イソフラボンの代謝産物であるエクオールは、生殖器への影響が少なく、血管や骨などへのエストロゲン作用が期待できるということです。それではだれでも豆腐や豆乳などをいっぱい食べると動脈硬化や骨粗鬆症を防げるのか、ということになりますが、どうもそう

ではなさそうなのです。なぜかという、体内で大豆イソフラボンからエクオールを自分で産生できる人の割合は日本人で約50%（欧米人はもっと低く20%台）で、それ以外の人はいくら大豆製品をとってもエクオールを産生しないため、女性ホルモン様作用は期待できないようなのです。



そこで生まれたのが、エクオールを補充するためのサプリ「エクエル®」です。エクエル®の製造元の資料によりますと、エクオールの摂取により、

#1)更年期の女性のホットフラッシュや肩・首のこりの改善

#2)骨粗しょう症の改善

だけでなく、

#3)顔のしわ面積・深さの改善、シミの改善や美白

#4)血中コレステロールやHbA1Cの改善

が認められたとのことです。(表1-4参照)

また、男性にとっても、男性型脱毛を改善したり、前立腺がんや動脈硬化のリスクを減らすためにエクオールを摂取することも有意義であると考えられます。

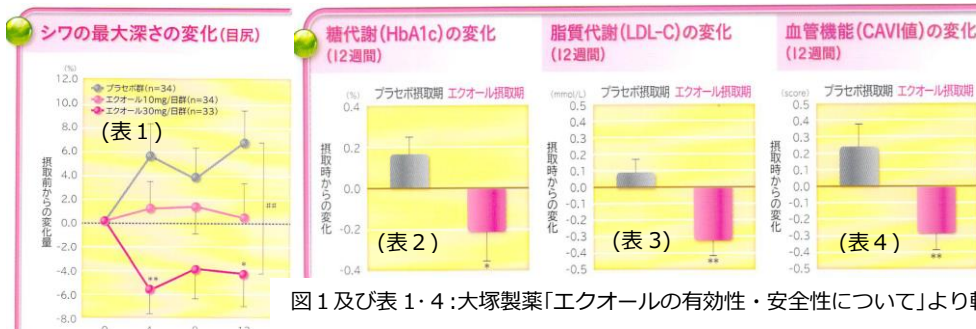
でも、まずは、自分がエクオールを産生できるタイプかどうかを知る必要がありますね。そのために、ソイチェックという検査キットが発売されています。

これは、ご自分の尿を採取して検査センターに送るだけです。どなたでも簡単に、自分がエクオールを産生できるのか知ることができます。

(私も試してみましたが、見事に「作れないタイプ」でした)

当院でも1セット¥3,500でお分けしています。

漢方治療にプラスしてエクオールを飲むことで、更年期症状を緩和し、艶やかなお肌や骨粗鬆症の改善に期待したい、加齢による動脈硬化を防いでいきたいという方は、どうぞお申し出ください。エクエル®1か月分の費用は約¥4,000です。



## 玄関開錠時間について

クリニックの玄関は午前 8:30 より、午後は 14:05 (月金) 15:05(火木)に開錠しています。

## 休診のお知らせ

8月15日は院長・武内医師とも休診させていただきます。

9月17日~21日の院長外来を休診とさせていただきます。

## お車で来院される患者様へ

歩行者や近隣の方の迷惑になりますので、駐車場の指定されたスペース以外、及び、クリニック周辺の道路には、絶対に駐車されないようにお願いします。駐車場で長時間のアイドリングもお控えください。

クリニックレターのバックナンバーはクリニックホームページでご覧いただけます。