

第15回 日本抗加齢医学学会 総会

たった3割？

エクオール産生者減少の可能性。



二〇一五年五月二十九日、福岡県で開催された「第十五回抗加齢医学学会総会」において、エクオールに関する研究発表がなされました。エクオールは、女性ホルモンと似た働きをする成分で、40代以降の女性の身体と心の健康の鍵を握るとしてテレビや雑誌など幅広いメディアでも注目が高まっている成分。

エクオールを体内で産生するためには特定の腸内細菌が必須で、産生能力を持つのは日本人で2人に1人と言われてきました。しかし、浜松町ハマサイトクリニック院長 吉形玲美医師の発表によると同院の更年期症状を有する女性46例（平均51.4歳）を対象とした調査によると、産生可能者は約3割の15例。また、吉形医師がその後行った、更年期症状有無を問わない700名以上の女性を対象とした研究でも、20・80歳代の各年代別それぞれ同様に産生能力者は約3割という結果が出ているとのこと。自身の体内での産生により、エクオール効果の恩恵に与れる女性は、これまで知られていた以上に減少している可能性が示されています。

ホルモン補充療法に匹敵するエクオール摂取の効果。

「エクオールを摂取」と「ホルモン補充療法」の比較で行った臨床試験によると、女性ホルモンを投与する補充療法の方が特に汗、ほてりについて1カ月目の早い段階で強い改善効果

が認められるものの、更年期全般の症状は3か月にエクオールでもほぼ同等に近い改善効果が確認されました。副作用のない栄養補助食品として摂取できるエクオールのこの効果は、更年期症状への新しい対策方法が可能であることを示しています。

血圧や動脈硬化については、ホルモン補充療法以上の効果も。

肩こり、腰痛、イライラ、眠り、不安感、疲れなど、様々な更年期症状について、ホルモン補充療法(エゴ)に近い症状改善効果がエクオール摂取により得られることが確認されました。また、薬剤ではなく、健康食品として摂取できる成分でありながら、血圧、動脈硬化についてはホルモン補充療法以上の改善効果が示されています。

吉形医師はこのエクオールに関する研究発表を昨年十月の第13回更年期と加齢のヘルスケア学会でも行っており、「学会奨励賞」を受賞しています。つまり更年期症状の対策として注目が高まり、摂取者の改善の声が数多くあがっている「エクオール」。吉形医師によりその研究は、さらに進められています。

