

さまざまな不調をやわらげ、更年期を心地よく過ごすために

ミドルエイジの女性では、閉経前後(40代後半~50代前半)に卵巣機能が低下・停止し、エストロゲンが激減してさまざまな不調が起こりやすくなります。これが更年期症状・障害です。

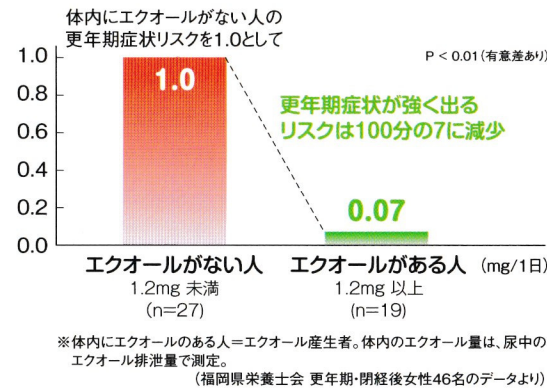
エクオールを食品化したものを使った実証研究では、ホットフラッシュ(多汗)や肩こりを中心に更年期症状を改善するという結果が出ています。

更年期症状とは？

- ◆のぼせ・ほてり・ホットフラッシュ
- ◆頭痛
- ◆めまい・耳鳴り
- ◆物忘れ・記憶力低下
- ◆不眠・不安感
- ◆全身疲労感

- ◆口の渇き
- ◆のどのつかえ
- ◆肩こり
- ◆動悸・息切れ
- ◆食欲不振・吐き気

- ◆便秘・下痢
- ◆腰痛
- ◆しびれ・知覚過敏
- ◆皮膚や粘膜の乾燥・かゆみ
- ◆関節痛・筋肉痛
- ◆陰炎・性交障害



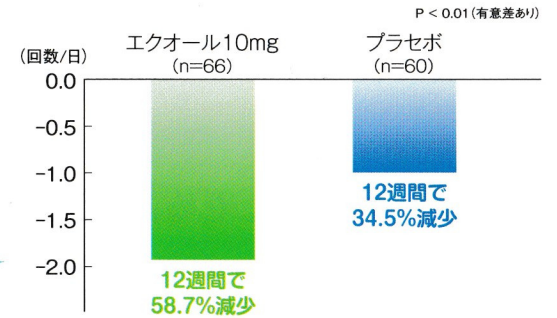
更年期症状が軽くすむ確率が高い

体内のエクオール量が多い(尿中のエクオール排泄量が1.2mg以上)人では、更年期症状のリスクが低いと言われています。

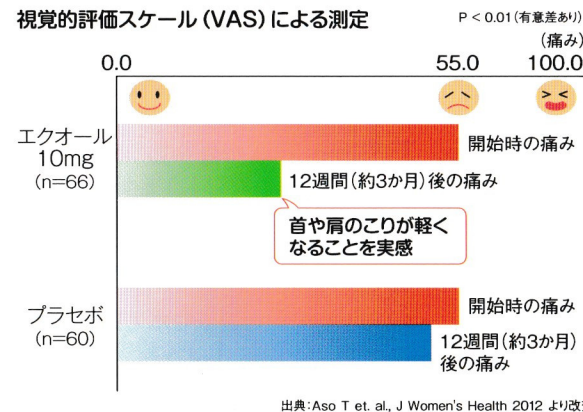


ホットフラッシュが改善

ホットフラッシュのある人がエクオールを摂った結果、12週間(約3か月)の使用で、明らかな改善効果が出ています。



視覚的評価スケール (VAS) による測定



首や肩のこりが軽減

更年期には肩や首のこりも出やすく、こりが続くことで、頭痛や倦怠感に悩まされる人も少なくありません。肩こりのある人がエクオールを摂ったことで、肩や首のこりが減ったという実感が明らかになっています。



プラセボとは? 有効成分を含まないもので作った薬(偽薬)を「プラセボ」と言い、乳糖やでんぷんが使用されます。エクオール検証試験では、被検者の方々に「エクオール10mg摂取」「プラセボ摂取」の2グループにわけ、両者を比較した検査を行いました。被検者も調査協力を行った医療機関も、誰がどちらを摂取しているかわからない「二重盲検法」とっています。