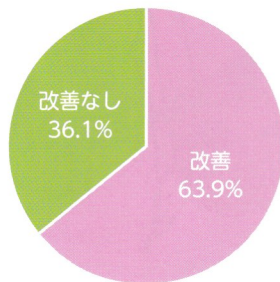


ですが、手指の症状に対してあまり効果が期待できないことがわかっています。エストロゲン補充療法は更年期症状の緩和には役立ちますが、すでに変形している関節の痛みなどには症状改善が乏しいことが報告されています。

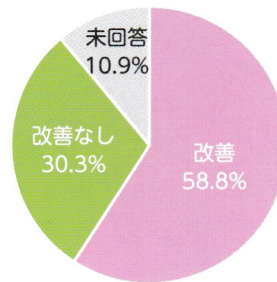
4. 代替治療として食品の選択も

近年の研究によると、大豆イソフラボンの一種で腸内細菌に代謝されてできるエクオールという物質にエストロゲンに似た作用があることがわかりました。エクオールは女性ホルモンの減少によるさまざまな症状の予防や軽減といった作用が報告されています。このエクオールを手の痺れや指の関節痛のある更年期以降の人に毎日10mgずつ3カ月間摂取いただいたところ、症状が落ち着いた方が多くいました（下図）。

手指の機能評価試験（DASH）



痛みの計測（VAS）



VAS：安静時 VAS+運動時 VAS

提供：四谷メディカルキューブ手の外科・マイクロサージャリーセンター

このように、50歳以降の手指の痛みや痺れに対して食品などの代替療法も効果がみられる可能性があります。これまで手指の使いすぎや年齢のせいだと治療をあきらめていた方は、主治医やかかりつけ医に相談のうえ取り入れてみるのもよいでしょう。



エクオールまめ知識

近年、女性ホルモンの減少と認知症の関係が報告されていますが、60歳以上の男女のエクオール産生者と非産生者を比較したところ、エクオール産生者の方が認知機能の低下が少なかったとの調査研究が報告されています。これはエクオールの持つ女性ホルモン様作用が影響を与えている可能性があります。エクオール産生者の大豆摂取は、認知機能の維持に役立つかもしれませんね。

出典：Igase M, et al. Geriatr Gerontol Int 2017. doi: 10.1111/ggi.13029.

※手指の症状にはリウマチなど別の原因の疾患も多くあります。まずは、かかりつけ医に相談することが大切です。