

いつまでも
やりたいことを
楽しむために

1/4

メノポハンドとは？

2/4

更年期の手指の痛み・こわばり 「メノポハンド」 をご存じですか？

更年期前後の女性にみられる、手指の痛み・こわばり・しびれなどのさまざまな症状は、近年「メノポハンド (Menopausal Hand)」と呼ばれるようになってきました。

このような症状はありませんか？

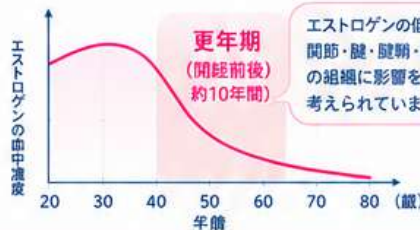


「メノポ」はメノポーズ (Menopause=更年期) を意味します。
更年期には、女性ホルモンである**エストロゲン**が大きく変化し、その後低下していきます。
エストロゲンは、骨だけでなく、関節や腱、腱鞘などの運動器の健康にも関わっており、
そのため更年期前後には、それまで気にならなかった手指の痛みやこわばり、
腫れなどが現れることがあります。
このような症状が、近年「メノポハンド」と呼ばれるようになってきました。

エストロゲンの変化と手指への影響

女性ホルモン(エストロゲン)の変化(イメージ)

手指の主な関係組織



「年齢のせい」と決めつけないことが大切です

更年期にみられる手指の症状には、さまざまな原因が考えられます。
次のような病気が隠れている場合もあります。



自己判断せず、まずは医師にご相談いただき、症状の原因を確認することが大切です。
当院では、症状や経過を確認し、必要に応じて画像検査などを行いながら、
原因に応じた治療をご提案します。

3 エクオールという成分をご存じですか？

3/4

エクオールは、大豆に含まれる「大豆イソフラボン」が腸内細菌によって
変換されることで生まれる成分です。
女性ホルモンの一つである**エストロゲン**と似た構造を持つことから、
更年期のさまざまな不調との関係について研究が進められています。
特に、手指の痛みやこわばりに対する有用性を示す報告もあり、近年注目されています。

エクオールができるまで



エクオールは、誰でも作れるわけではありません

エクオールを産生する腸内細菌を持っているかどうか
には個人差があります。日本人では、
エクオールを体内で産生できるのは
約50% (半数程度)と報告されています*。
そのため、大豆製品を日頃から摂取していても、
体内でエクオールを作れない方もいます。

つくれない
約50%

つくれる
約50%

大豆製品を食べれば十分？

大豆製品は健康に良い食品ですが、エクオールを作れるかどうかは
腸内細菌の種類によるため、大豆製品の摂取だけでは十分でない場合があります。
エクオールを効率的に摂取したい方には、
エクオールを含む食品(サプリメントなど)を利用するという選択肢もあります。



* 出典：Takahashi et al. Biosci. Biotechnol. Biochem. 2006; 72(6): 1515-1522.
日本人女性の約50%がエクオール産生能を有することが報告されています。

4 「エクエル プチ プラス」のご紹介

4/4

当院では、女性の健康をサポートする栄養補助食品
「**エクエル プチ プラス**」の取り扱いを開始しました。



製品の特長

- ✓ 1日2粒でエクオール10mg
- ✓ ビタミンD 20μg・亜鉛 5mgを配合
- ✓ ビタミンDは骨の健康維持に
- ✓ 亜鉛は皮膚や粘膜の健康維持、正常な味覚の維持に
- ✓ 大豆を乳酸菌で発酵させて作ったエクオールを含む製品
- ✓ 1日2粒と少ない粒数で摂取可能
- ✓ 病院・診療所専用販売品
(医薬品ではなく、栄養補助食品です)

1日の摂取目安量 (2粒) あたりの成分

エクオール
10mg

ビタミンD
20μg
(800IU)

亜鉛
5mg

内容量：60粒 (30日分)

1袋 (30日分)
4,320円 (税込)

このような方におすすめです

- ✓ 更年期を迎え、手指のこわばりや違和感が気になる方
- ✓ 指の関節の痛みや腫れが気になる方
- ✓ 女性ホルモンの変化に伴う身体の変化が気になる方
- ✓ 日々の健康維持を意識している方
- ✓ 大豆製品を摂取していてもエクオールを作れない方
- ✓ エクオールに加えてビタミンDや亜鉛も摂取したい方

大切なお知らせ

- 「エクエル プチ プラス」は医薬品ではなく、
毎日の食生活を補うための栄養補助食品です。
- メノポハンドを含む手指の痛みやこわばりを
治療するものではありません。
- 手指の痛みや腫れ、こわばりには、変形性
関節症や関節リウマチなど、さまざまな原因
があります。
- 気になる症状がある場合は、サプリメント
だけで判断せず、まずは医師にご相談ください。

その手で、これからも。
好きなことを、ずっと。

整形外科

— 手からはじまる、これからの健康 —

