

2017 年 6 月 24 日

基礎体温計測推進研究会事務局

6 月 24 日（土）13 時半より東京・四ツ谷の主婦会館 3F の会議室で開催した、第 21 回基礎体温計測推進研究会定例会について報告いたします。

梅雨時なので例年は雨降りの研究会なのですが、今年は晴れとお天気にも恵まれ、とても活発な議論・交流の場となりました。最初に、堀口貞夫会長より、女性が基礎体温を計測することの重要性について、ご挨拶をいただきました。

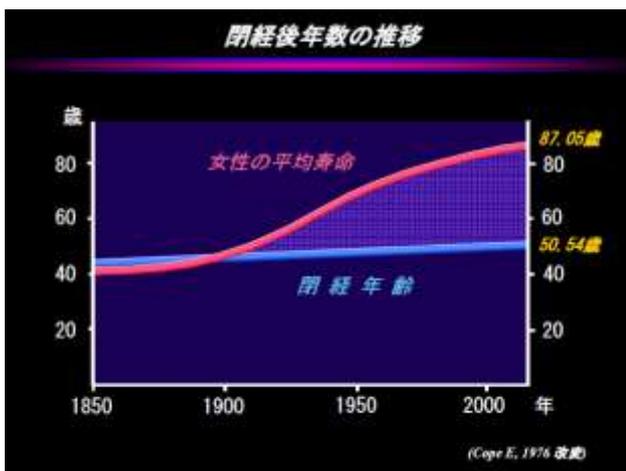


**講演 1 「華麗なる加齢のために ～更年期障害の基礎知識から最近の話題まで～」**

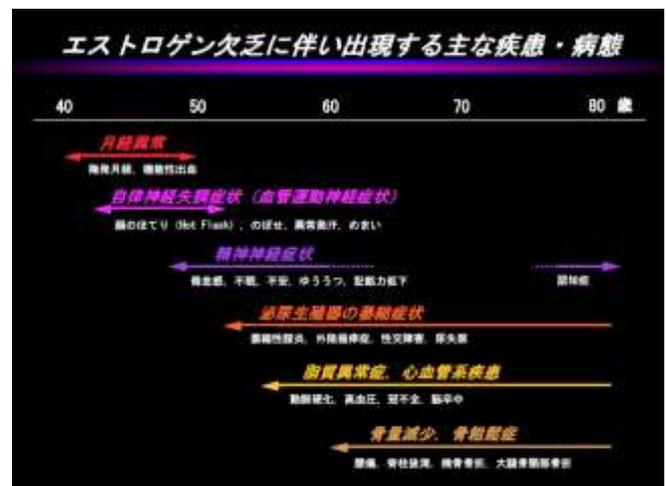
東京歯科大学市川総合病院産婦人科 教授 高松 潔先生



日本産科婦人科学会、日本女性心身医学会等でもご活躍の産婦人科医、高松先生のお話は、とても面白いことで有名です。本研究会でご講演をいただけたことはたいへんうれしく、参加者は皆引き込まれるように、内容の濃いお話をうかがいました。



哺乳類で閉経がある（子どもを産まなくなっても女性の寿命がある）のは、ヒト、シャチ、アザウなどわずかな種族のようですが、閉経後の年数がこんなに長くなったのはほんの 1～2 世紀

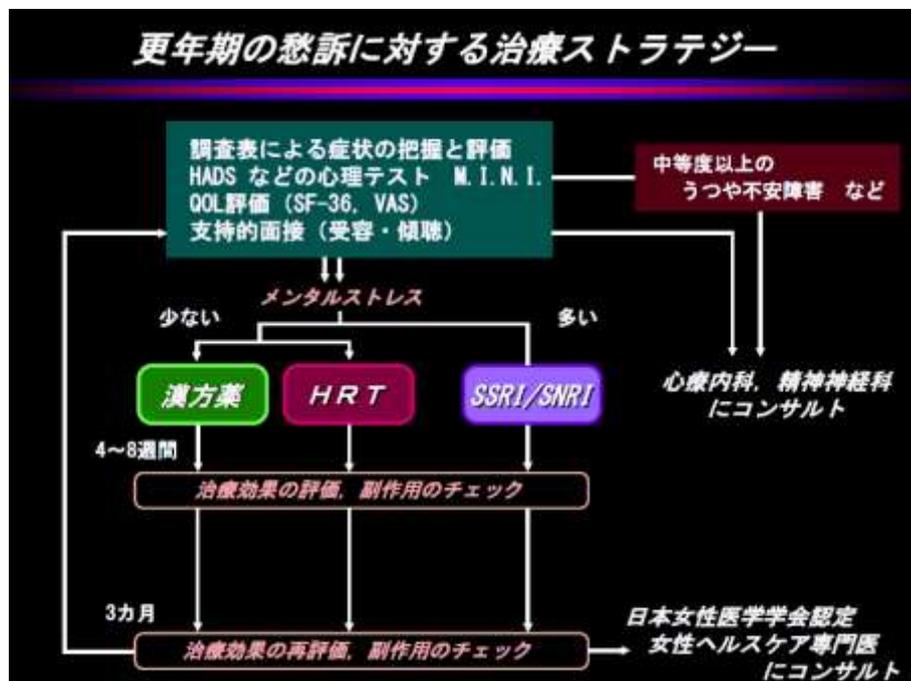


のこと。今や女性の人生のチェックポイントともいえる閉経ですが、「閉経」という言葉が登場したのは 1821 年のフランスの教科書で、その以前は、女性全体の 1/3 しか閉経を迎えなかったとのこと。実際、閉経前の月経異常の頃から

ら、自律神経失調・精神神経症状・泌尿生殖器の萎縮・脂質異常・心血管系疾患・骨粗鬆症と、エストロゲンの低下に伴い続々と不調が押し寄せます。

更年期障害の3つの要因として、生物学的要因（卵巣機能低下・加齢など）、心理的・性格的要因（女性性の喪失感・将来の不安など）、社会的・環境的要因（家族・仕事・コミュニティなど）があります。生活のストレスが症状を悪化させると考えられるため、赤道直下の女性は症状が少なく、北欧など寒い地域は症状が強いそうです。緯度・海拔との相関もあり、つまり寒いところに住むほど、また、性格が良いほど症状を強く感じるとのことでした。日本での更年期障害推定患者数は359万人（H23年推定）ということですが、実際の受診者は10万人程度とのことでした。

更年期障害の治療法として、エストロゲン欠乏に伴う諸症状疾患の予防・治療の目的でHRT（ホルモン補充療法）が有効で、8割の患者に効果があるとのこと。しかし、日本ではHRTは乳がんリスクの懸念（実際の影響はとても小さい）から敬遠されがちで漢方（当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸等）や、SSRI（精神的症状に効果）などが選択されるケースもあるようです。



さらにザクロ・大豆・ブロッコリーなどの植物エストロゲンも注目されることもありますが、大豆イソフラボンの過剰摂取と乳がんの関連などが話題となったこともあります。大豆から腸内細菌により産生されるエクオールは、エストロゲンと同じ構造を持ちホットフラッシュの改善効果がみられたという研究もあり、日本人の約半数（若い世代は2/3）はエクオールを産生できないため、そういう方には、エクオールのサプリメントは有効と思われるとのことでした。



## 講演 2 「女性のヘルスケアにおける新しい選択肢「エクオール」の開発について」

大塚製薬株式会社佐賀栄養製品研究所フェロー 内山 成人さん



企業発表は、更年期症状改善用のサプリメントとして『エクエル』を開発・製品化した大塚製薬研究所の内山さんより、開発秘話やエクオールの効果についてお話をうかがいました。



1990年代、大豆イソフラボンのエストロゲン様作用が注目を浴びましたが、最近では、腸内細菌が大豆イソフラボンから作り出すエクオールが、その活性本体と考えられるようになったそうです。しかし、日本・台湾・中国など大豆をたくさん食べる文化を持つ地域に住む人の約半数、欧米では30%に満たない人たちしか、エクオール

を産生することができないのだそうです。日本でも若い世代では約1/3となってしまうとのこと。更年期障害とエクオールの関係を調べた研究では、エクオールを多く産生できる人は有意に更年期症状が軽い結果となったようです。

いくら大豆を摂っても、エクオールが作り出せない人は意味がないことに着目し、大豆杯軸をエクオール産生菌「ラクトコッカス 20-92」で発酵させてエクオールを含有する食品「エクエル」が誕生したようです。プラセボとの比較実証実験では、ホットフラッシュ・肩こりの頻度の軽減、閉経後の骨代謝改善、閉経後の肥満・メタボリック症候群改善、閉経後の肌（しわ・弾力）改善などに効果が見られたそうです。

また、エクオール産生者は、PMS（月経前症候群）の「精神的症状」「ニキビ・肌荒れ」などが顕著に少ないこともわかっており、国内外での評価も受けているようです（女性医学ガイドブック・健食データベース等）。高松先生のご講演後も活発な質問応答がありましたが、内山さんの発表後も、様々な質問に対して、企業内の事情も含めてお話いただき、とても内容の濃い、勉強会となりました。

研究会の後は、8Fに会場を移し、懇親会を行いました。戸川先生の乾杯のご挨拶で始まり、美味しい食事をいただきながらの交流の時間は、あっという間に過ぎて行きました。今回は新しいサービスを検討中の若い男性陣の参加もあり、少しずつですが、これまでの妊娠・避妊目的だけではなく、健康管理法としての基礎体温が注目されてきたことを感じます。自己紹介では、それぞれが健康の重要性を認識し、丸10年の歴史を持つ本研究会にかかわるきっかけとなった事柄について、改めて考える機会となりました。



次回第22回は、2017年秋を予定しております。みなさま半年後も、ぜひご参加ください。またお目にかかるのを、楽しみにしております。