

骨の健康・肌の健康

—健康美は土台から—

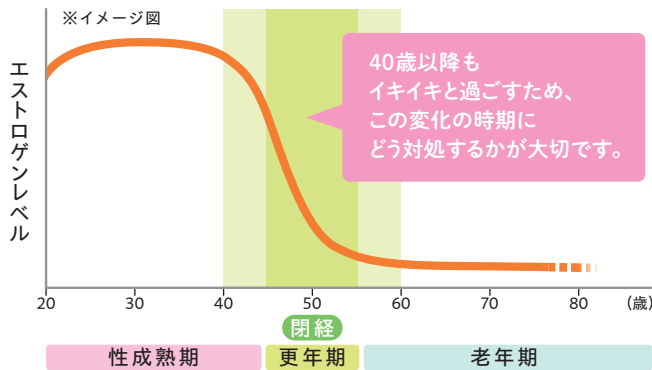


女性の心身の健康は、女性ホルモンの影響を受け変化します。その変化と対策を知って、ポジティブに年齢を重ねましょう。

監修 よしかた産婦人科 院長／横浜市立大学産婦人科 客員准教授 善方 裕美 先生

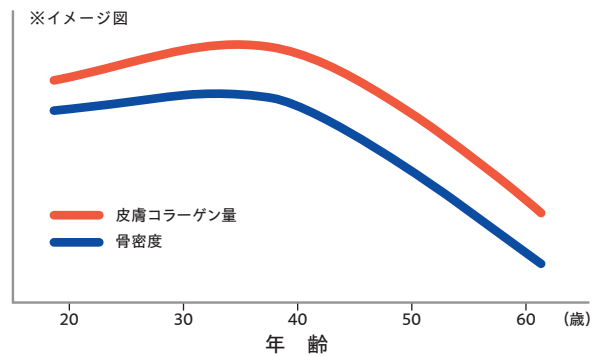
女性ホルモンの変動

妊娠や女性らしい体づくりに関わる女性ホルモンのエストロゲン。その分泌は一定ではなく、40歳以降乱高下を繰り返しながら急激に低下します。



エストロゲンの変動に伴うカラダの変化

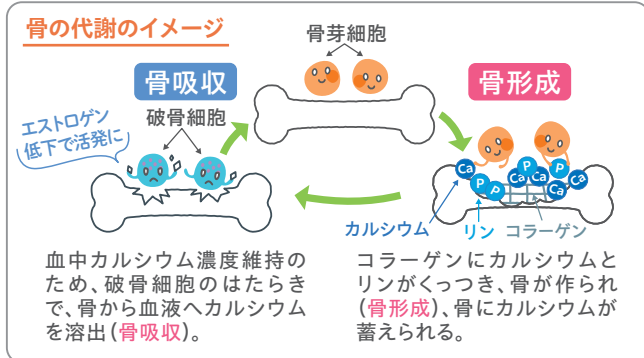
エストロゲンの低下は、血管や骨、関節、脳などの健康や、皮膚に影響を及ぼします。その結果、皮膚のコラーゲン量や骨密度も加齢に伴い低下することがわかっています。



Castelo-Branco C, et al., Maturitas, 18(3): 199-206, 1994より改変

骨の働きと代謝

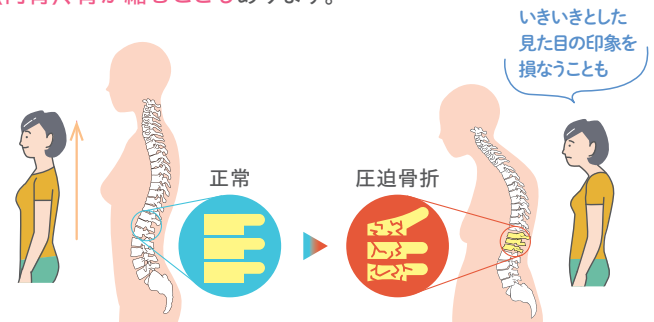
骨は内臓を守り身体を支える働きだけではなく、骨芽細胞から分泌されるホルモンは、体中の機能を高める役割を果たしています。



また、骨では作る・壊すを繰り返す新陳代謝が行われており、骨づくりには、カルシウムの他に、基盤となるコラーゲン、カルシウムの吸収を促すビタミンDが欠かせません。

骨密度の低下による円背と見た目

骨密度が低下すると、背骨がもろくなって、変形したり、押しつぶされたりする可能性があります。その結果、背骨が丸くなり(円背)、背が縮むこともあります。



えんばいは、エストロゲンの低下、骨づくりに必要な栄養素の不足、やせなど、さまざまな要素が重なると、若い世代でも起こりうる健康問題です。性成熟期、更年期にも、骨密度検査を行い、長くしゃんとした背筋でいられるように骨密度対策をしましょう。

セルフケア 骨密度対策のセルフケアとして、食事と運動も重要です。

また、カルシウムが摂れる食品の1つに大豆がありますが、大豆イソフラボンが腸内で代謝され生まれる成分のエクオールは骨や肌の健康に役立つ可能性があり、注目の成分です。

■ 食事

カルシウムを多く含む食品



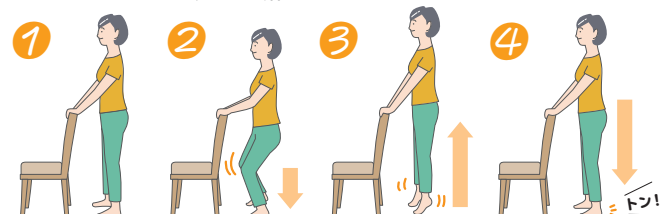
ビタミンDを多く含む食品



その他に、ビタミンK・タンパク質・マグネシウムなどもおススメ!

■ 運動

スクワット&ジャンプ、かかと落としなど



骨の健康・肌の健康と栄養成分

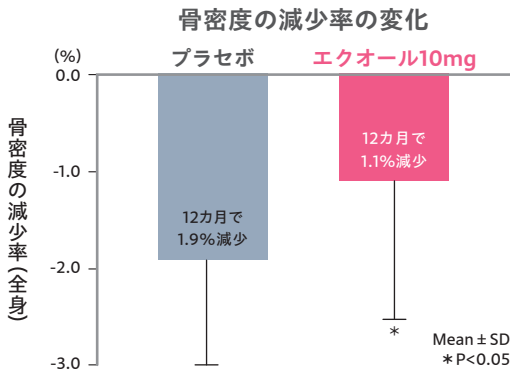
女性ホルモンに似た働きをする注目の成分「エクオール」とは

エクオールとは、大豆イソフラボンの一種であるダイゼインが、腸内細菌によって代謝される成分です。このエクオールこそが、エストロゲンと似た働きをすることがわかっています。ただしエクオールを作れる人の割合は、日本人で約5割と言われています。

エクオール10mgを12カ月間摂取すると骨密度の減少率を抑えられたというデータがあります。また12週間摂取で、目尻のシワ面積の広がりを抑えられたというデータもあります。



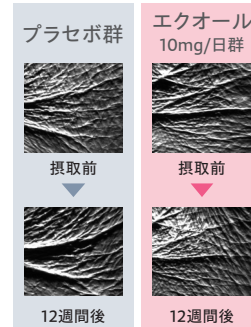
エクオールが骨密度の減少率を抑制



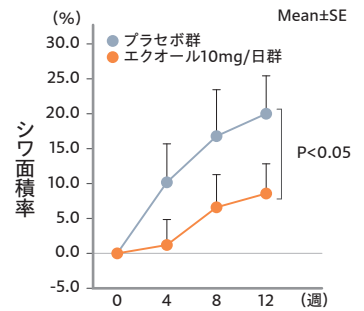
対象：閉経後5年未満の日本人女性（エクオール非産生者）
 方法：エクオール10mg/day (24例)、プラセボ (21例)を12カ月摂取し、全身の骨密度をDXA法で計測
 Tousen Y, et al., Menopause, 18(5): 563-574, 2011

エクオールが肌シワ面積の広がりを抑制

目尻のシワのレプリカ像変化



目尻のシワ面積率の変化

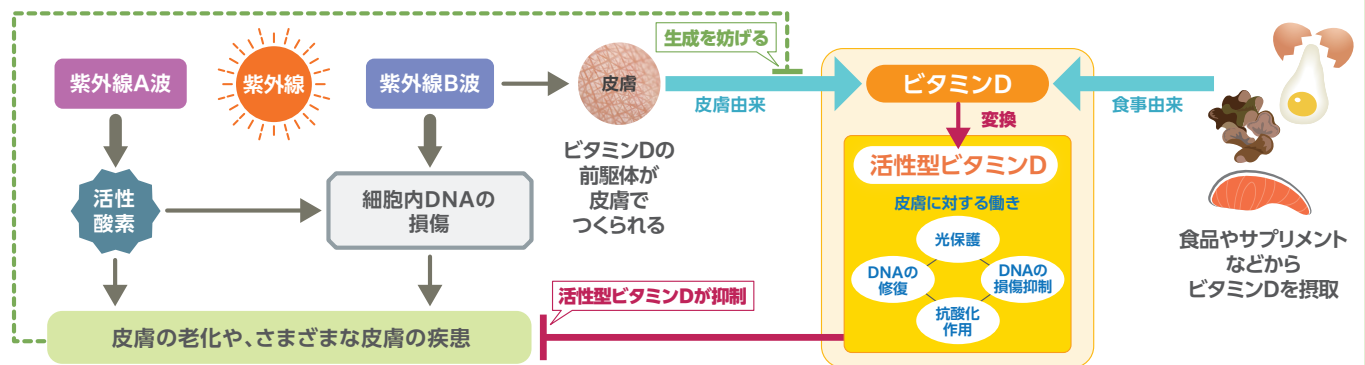


対象：閉経後5年未満の日本人女性（エクオール非産生者）
 方法：エクオール10mg/day (34例)、プラセボ (34例)を12週間摂取し、目尻のシワの面積率を計測
 Oyama A, et al., Menopause, 19(2): 202-210, 2012改変

骨だけではなく皮膚の健康にも注目されている「ビタミンD」

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促すことでよく知られている成分ですが、皮膚の健康にも役立つ可能性が注目されています。

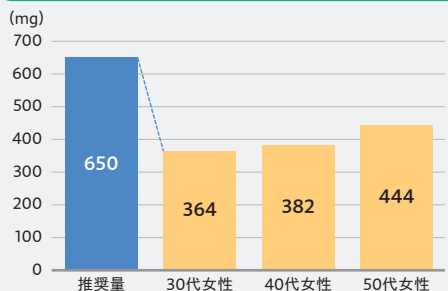
ビタミンDの代謝と作用



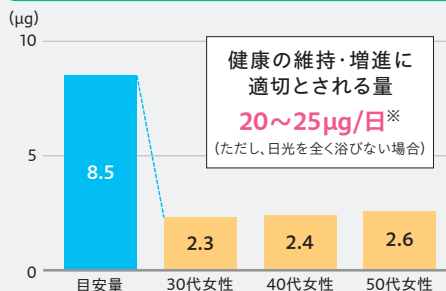
Bocheva G et al., Int J Mol Sci, 22(16): 9097, 2021より改変

活性型のビタミンDは、光保護、DNAの損傷抑制と修復、抗酸化作用の他、表皮細胞の分化・増殖や皮脂腺の調節など、皮膚に対してさまざまな作用を示します。その結果、皮膚の老化やさまざまな皮膚疾患を抑制する可能性があることがわかっています。

日本人のカルシウム摂取状況と推奨量



日本人のビタミンD摂取状況と目安量



Ca推奨量、VD目安量…日本人の食事摂取基準2020を参考に大塚製薬作成
 Ca、VD摂取量中央値…令和元年国民健康・栄養調査を参考に大塚製薬作成

※VD健康維持・増進適切量…Chevalley T, et al., Aging Clin Exp Res, 34(11): 2603-2623, 2022

カルシウムやビタミンDは食品から積極的に摂りたい栄養素の一つです。また、エクオールは作れる人でも、大豆食品の摂取を心がけ、体内にエクオールがある状態を保てるようにサプリメントなどからエクオールを摂取することをオススメします。



厚生労働省

山口労働局



Otsuka 大塚製薬

山口労働局と大塚製薬は包括連携協定を締結し、働く皆様の健康増進を推進しています。