

# Well-being for Women

Vol.2

私たちの心と体に密接にかかわる女性ホルモン。上手に付き合うことで、心も体ももっと快適に、そして前向きに過ごすことができます。女性ホルモンの仕組みや日常生活で役立つヒントをお届けします。



## 女性ホルモンと骨の深い関係 今こそはじめたい、 コツコツ骨ケア

女性ホルモンが、実は“骨”と深く関わっていることをご存じですか？

年齢を重ねても元気に歩き続けるには、骨のケアがとても大切。

さらに、骨の健康は見た目の美しさや若々しさにも影響します。

今回は健康な骨を保つためのヒントをご紹介します。

### 女性ホルモンが減ると骨がスカスカに？

女性ホルモンの分泌が低下

破骨細胞の働きが活性化

骨が弱くなりやすい

骨も、髪や肌と同じように日々新陳代謝を繰り返しています。古くなった骨を壊す「破骨細胞」と、新しい骨を作る「骨芽細胞」がバランスよく働くことで、骨量が維持され、しなやかで丈夫な骨が保たれています。この骨の代謝において重要な役割を果たすのが、女性ホルモン「エストロゲン」です。エストロゲンには、破骨細胞の働きを抑え、骨芽細胞の働きを促し、骨からカルシウムが失われるのを防ぐ作用があります。しかし、加齢とともにエストロゲンの分泌が減少すると、破骨細胞の活動が活発になり、骨芽細胞による骨の再生が追いつかなくなります。その結果、骨量が低下し、骨がもろくなって骨折のリスクが高まるだけでなく、目のまわりの骨がやせてくることで、顔全体が老けた印象を与えてしまいます。

骨も新陳代謝が行われている

女性ホルモン（エストロゲン）

骨吸収

破骨細胞  
が  
古い骨を  
壊す

骨形成

骨芽細胞  
が  
新しい骨を  
作る

カルシウムを  
溶かし出す

カルシウムを  
定着させる

Ca カルシウム

# 骨の減少は“老け見え”的サイン? 見た目年齢を左右する意外な真実

骨量が減り、骨密度(骨の強度を示す指標)が低下すると、骨粗しょう症という「骨の病」としてあらわれるだけでなく、頬のこけや目元のくぼみといった「老け顔」の原因にもつながっていきます。

## 骨粗しょう症とは

### 原因

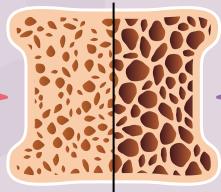
- ・加齢や女性ホルモンの減少
- ・食事や運動不足の影響

### 状態

- 骨がスカスカ & もろくなる

骨折しやすい

健康な骨

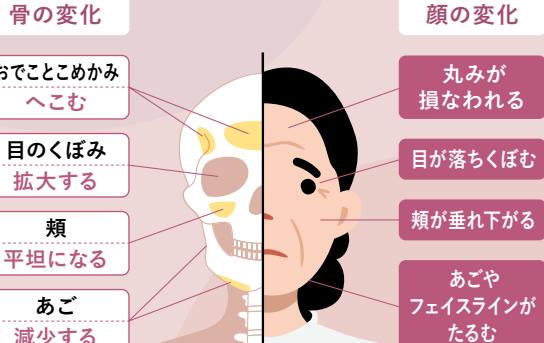


## 老け顔の原因は骨の萎縮

### 骨が老化している人

#### 骨の変化

- おでことこめかみ  
へこむ
- 目のくぼみ  
拡大する
- 頬  
平坦になる
- あご  
減少する



#### 顔の変化

- 丸みが  
損なわれる
- 目が落ちくぼむ
- 頬が垂れ下がる
- あごや  
フェイスラインが  
たるむ

## 今からでも間に合う!骨密度の増やし方

普段から骨を丈夫にすることを心掛けていれば、骨密度の低下をある程度防げるといわれています。

日常生活でできる、骨を丈夫にする3つの方法をご紹介します。

### 01 | カルシウムとビタミンDと一緒に摂る

骨の約70%は、カルシウムを主成分とするミネラルであることから、毎日の食事でカルシウムを多く含む食品をとることがポイントです。カルシウムを豊富に含む食品には、牛乳や乳製品、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などがあります。また、カルシウムの吸収を促すビタミンDも一緒に摂るようにしましょう。

#### カルシウムが多い食べ物



牛乳 高野豆腐 干しエビ

#### ビタミンDが多い食べ物



きのこ しらす しゃけ



### 02 | 下肢に負荷・衝撃のかかる運動を行う

骨密度は、運動によって増加するといわれています。効果的なのが、ジャンプやスクワット、ジョギングといった、下肢の骨に衝撃や負荷の大きい運動です。運動する時間がない人は、立ったり座ったりを繰り返すなど、日常生活の中でこまめに動くことを意識するといいでしょう。

### 03 | 日光浴をする

紫外線を浴びることで、体内ではビタミンDが生成されます。ビタミンDは、カルシウムの吸収を促し、血中のカルシウム濃度を一定に保つ働きがあるため、骨の健康を保つには欠かせません。最低でも、1日15分程度は日光を浴びるようにしましょう。

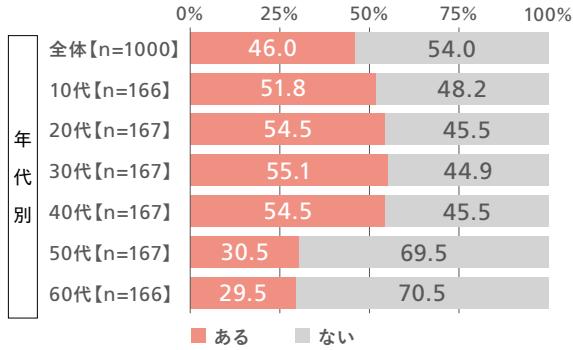


## 大人世代の フェムケア入門

【フェムケアとは】女性ホルモン「エストロゲン」は、女性の体に起きる変化に生涯かかっています。身体的な症状もそうですが、心の症状もあります。そんな女性の悩みに寄り添いQOL向上を目指すのが「フェムケア」です。

### フェムゾーンの悩み (乾燥・ニオイ・かゆみ・黒ずみ・ムレなど)があるか

[単一回答形式]



全回答者(1,000名)に、フェムゾーンの悩み(乾燥・ニオイ・かゆみ・黒ずみ・ムレなど)があるか聞いたところ、「ある」は46.0%、「ない」は54.0%となりました。女性の約2人に1人がフェムゾーンに関する悩みを持っていることが明らかになりました。

## フェムケアは メンタルにも良い?



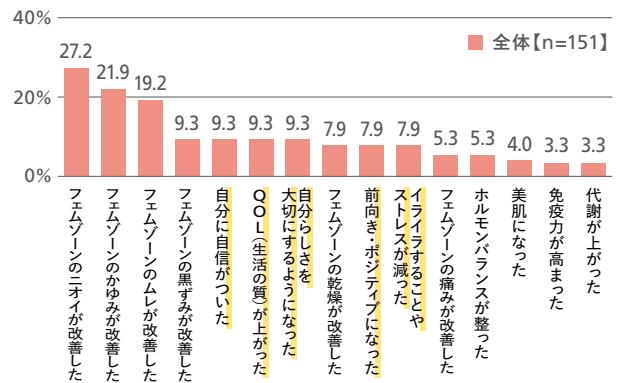
フェムケアのひとつであるフェムゾーン\*ケア。

フェムゾーンケアを取り入れた女性の多くが、気持ちの前向きな変化を感じています。全国1,000人の女性への調査で明らかになったのは、フェムゾーンケアによる“気持ちの変化”。ケアを習慣化することで、心と体、両方のバランスが整っていくことが見えてきました。

\*フェムゾーンとはデリケートゾーンのことです。

### フェムゾーンケアを始めてから、 自分自身にどのような変化を感じたか [複数回答形式]

※上位15位を表示 対象:実際にフェムゾーンケアをしている人



フェムゾーンケアを実践した人の多くが、ニオイ・かゆみ・ムレなどの不快感の改善を実感。さらに「自信がついた」「気持ちが前向きになった」など、心の変化を感じた人も多数いました。

### 今後も、フェムゾーンケアをしたいと思うか [単一回答形式] 対象:実際にフェムゾーンケアをしている人



フェムゾーンケアを実践している女性のうち、実に約95%が「今後も続けたい」と回答。その理由としては、「ニオイ対策・予防のため」が最も多く、次いで「清潔・衛生的に保ちたい」「エチケット・身だしなみとして」といった声が上位を占めています。フェムゾーンケアは、今や多くの女性にとって当たり前の習慣になりつつあります。

調査タイトル：フェムゾーンケア（デリケートゾーンケア）に関する調査2024  
・調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする15歳～69歳の女性  
・調査地域：全国  
・調査方法：インターネット調査  
・調査期間：2024年7月22日～7月24日の3日間  
・有効回答数：1,000サンプル

おすすめの  
フェムゾーンケア  
商品

estre®

婦人科学発想による善玉菌  
「ラクトバチスル乳酸菌」に着目した、  
フェムケアブランド「エストール」。

詳しくは  
こちらから



産婦人科医が答える!

# 悩み・疑問Q&A

今回の疑問

「エクオール」が更年期の女性におすすめの成分なのはなぜ?

詳しくは  
こちらから



医学博士  
日本産科婦人科学会  
産婦人科専門医

よしかた れみ  
吉形 玲美 先生  
更年期・妊娠・生理不順など、ゆらぎやすい女性の体のホルモンマネジメントを得意とし、クリニックには全国から患者が訪れる。



Instagram  
婦人科医師 吉形玲美  
【お悩み相談室】

Q1

エクオールについて  
教えてください。

A 「エクオール」は、大豆に含まれる大豆イソフラボンの一種「ダイゼイン」が、腸内細菌である「エクオール産生菌\*」によって変換される成分です。女性ホルモン「エストロゲン」に似た働きを持つことから、更年期以降に急激に減少するエストロゲンのサポートとして、さまざまな不調のケアに役立つとされています。



Q2

具体的にはどのような効果があるのでしょうか?

A エクオールには、ホットフラッシュや肩こり、イライラといった代表的な更年期症状の改善のほか、骨密度減少の予防や皮膚の老化抑制、抗酸化作用、メタボの予防・改善、手指の機能や痛みの改善など、多くの効果が期待できます。



Q3

エクオールは  
体内で作れる力に個人差がある、  
ということがポイントなんですか?

A そうですね。大豆食品を食べて大豆イソフラボンを摂取し、それが腸内細菌である「エクオール産生菌\*」によってエクオールに変換されることで良い効果が期待できるのですが、日本人の中では、エクオールを产生する腸内細菌が働いている人は約3人に1人といわれています。



Q4

エクオールを  
体内で作れない女性は、  
どうすればいいのでしょうか?

A 一番手軽なのは、エクオール含有のサプリメントを飲んでいただくことですね。エクオールを産生できる方でも、食生活や体調によって産生量に差があるので、エクオールを作れる・作れないにかかわらず、サプリメント摂取はおすすめの方法です。また食生活の見直しによりエクオールを作れるような体づくりも大切です。



Q5

エクオール含有サプリは  
更年期に入る前から飲み始めても  
大丈夫でしょうか?

A 更年期世代の方はもちろん、PMS(月経前症候群)で悩んでいる20代、30代の方にもおすすめです。更年期に限らず、早めに飲み始めていただいたほうが、将来の生活習慣病のリスクを軽減することができると思います。

Q6

更年期症状が落ち着いても、  
エクオールは飲み続けたほうがいい  
のでしょうか?

A 更年期が過ぎたあとも、健康と美容の維持のため継続して摂ることが大切です。閉経後ほぼゼロになってしまう女性ホルモンの“代わり”として、エクオールは骨や血管、肌、さらには心の健康まで幅広くサポートしてくれます。

