サプリメント使用の最前線

手指の腫脹・疼痛を訴える中高年女性患者にエクオールを使用

エクオールのサプリメントによる更年期症状の緩和などが注目されています．中高年女性患者の手指の腫脹・疼痛に対するエクオールの有効性について検討した奥田整形外科の奥田敏治院長にうかがいました．

奥田敏治先生
奥田整形外科院長

エクオールは大豆イソフラボンの腸内細菌による代謝産物で，穏やかなエストロゲン様作用を有するとされます．そのため，女性の更年期症状改善のためにサプリメントとして使用され，ホットフラッシュ，首や肩の凝り，骨代謝の改善，肌の改善などに対する有用性が報告されてきました．

一方，中高年女性によくみられる手の変性疾患（手根管症候群，腱鞘炎，手指変形性関節症など）にみられる症状も，エストロゲンの急激な減少が関与する可能性が高いと考えられています．このため，近年では更年期女性の手の痛みに対してもエクオールサプリメントが使用され有効であったとの報告も散見されます．

2017年6月以降，雑誌や新聞などにこれらのことが紹介されたこともあり，手の症状に悩む女性患者さんからエクオールに関する問い合わせも多く，当院においても導入を試み，希望患者さんへの提供を開始しました．

患者さんの満足度は全体に高く，今回，中高年女性の手指の腫脹・疼痛などの症状に対してエクオールの有効性を検討しました．

エクオールによる臨床症状の改善

対象は，手指の腫脹・疼痛やしびれなどの症状を訴え受診され，エクオール含有食品（10mg/日）服用を希望され，初回投与後6か月以上経過した女性患者140例（2018年12月時点）です．①疾患の内訳，②継続状況，③有効性（手の疼痛・腫脹関節数の変化，更年期症状の変化，一部症例で骨密度測定）を調査しました．

平均年齢は56.2歳で，50代が46％と最も多く，次いで60代が32％，40代は17％でした．

疾患の内訳（診断名）は，ヘバーデン結節（109例），ブシャール結節（28例）が多く，ばね指（24例），手根管症候群（11例），母指CM関節症（10例），ドゲルバン病（2例）と続いています（重複あり）．

継続状況（摂取回数）ですが，1か月後に継続を希望された方は90例（64％）で，開始後6か月の時点での希望継続率は24％でした．

有効性の検討は，摂取開始後1か月以降で評価が可能であった54症例を対象としています．評価項目は，①手の疼痛・腫脹関節数の変化，②VAS評価（疼痛），③更年期指数の変化の3点です．

❶手の疼痛・腫脹関節数の変化

手指の疼痛関節数は5.4から3.1に下がり，手指の腫脹関節数も3.5から1.5に下がりました．

❷VAS評価（疼痛）

100mmのスケールを使用するVASは，1か月で46.1mmから25.9mmに下がりました．

❸更年期指数の変化

簡易型更年期指数を用いて評価しました．これは患者さんの自己採点ですが，整形外科とはほとんど関係ない項目も採点してもらいました．

開始時の合計点数は「異常なし」（0～25点）が33例，「食事・運動に注意」（26～50点）が19例，「受診必要」（51～65点）が1例，「治療必要」（66～80点）が1例と，更年期症状としては比較的軽症例が多かったといえます．

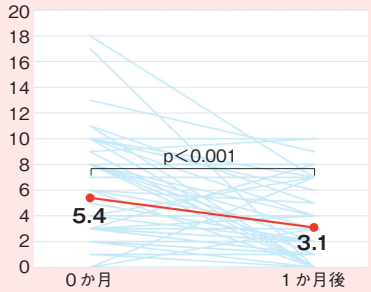
更年期指数（合計点数）は，1か月後に23.4点から15.6点に下がりました．

15例の患者さんに行った骨密度測定の結果は，6か月間でほとんど変化はみら

●エクオール使用による症状の変化

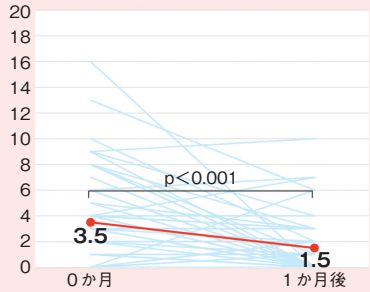
❶関節数の変化 n=54

①疼痛関節数



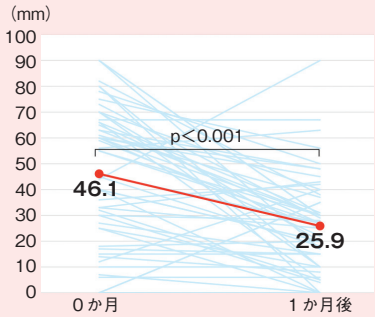
Wilcoxon符号付順位検定

②腫脹関節数



Wilcoxon符号付順位検定

❷VASの変化 n=54

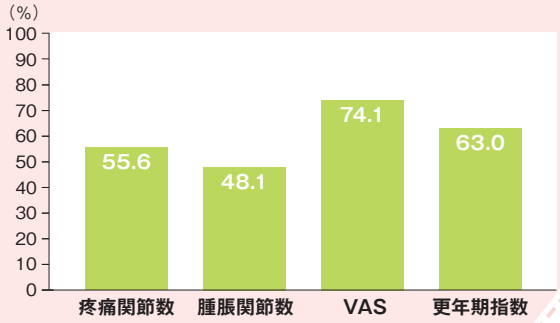


Wilcoxon符号付順位検定

❸簡易型更年期指数を用いた評価（自己採点）

症状	強	中	弱	無	点数
①顔がほてる	10	6	3	0	
②汗をかきやすい	10	6	3	0	
③腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	
④息切れ，動悸がする	12	8	4	0	
⑤寝つきが悪い，または眠りが浅い	14	9	5	0	
⑥怒りやすく，すぐイライラする	12	8	4	0	
⑦くよくよしたり，憂うつになることがある	7	5	3	0	
⑧頭痛，めまい，吐き気がよくある	7	5	3	0	
⑨疲れやすい	7	4	2	0	
⑩肩こり，腰痛，手足の痛みがある	7	5	3	0	
合計点					

❹臨床症状の改善率 n=54



れませんでした．

❹臨床症状の改善率

症状の改善率をまとめると，疼痛関節数は55.6％，腫脹関節数が48.1％，VASは74.1％，更年期指数は63.0％の患者さんが改善したという結果が得られました．

女性ホルモンと手外科疾患の関連性

手指の変形性関節症の治療は，従来から，安静の指示，関節固定，薬物療法が行われ，進行例には手術が選択される場合もあります．しかし，実際には変形が進行してから対処することが多いようです．変形が進行した際の手術療法として，ヘバーデン結節ではDIP関節の固定術，ブシャール結節ではPIP関節の人工関節が行われ，いずれも除痛効果と機能改善において有用とされています．一方，関節変形が軽度な時点では，鎮痛薬などの薬物療法が効かないことも多く，無治療のまま放置されることも少なくありません．

女性ホルモンと手外科疾患の関連について，日本手外科学会専門医である平瀬雄一先生は，「エストロゲンの急激な低下によって50代前半で手指の腫脹・疼痛などの症状が現れることが多い．①腱・腱鞘が腫れることで，ばね指・ドケルバン病が発症する，②手根管内の腫れに伴い正中神経が圧迫され手根管症候群が発症する，③関節の腫脹・軟骨摩耗が進行することによりヘバーデン結節・ブシャール結節などが引き起こされる」*と報告されています．

また，女性ホルモンに注目したPIP関節症候群に対するエクオール使用の検討によると，関節が腫脹して疼痛があるも変形自体は高度でない症例に最も適応が高いとされ，実臨床における対象患者は多いものと考えられます．

◆

今回，変形の程度や疾患に関係なく，手指の腫脹・疼痛を訴える中高年女性患者に対しエクオールサプリメントを使用した結果，比較的多くの症例で自覚症状の改善が確認されました．

手指変形性関節症，ばね指など女性に多くみられる手外科疾患の軽症例において，エクオール摂取が治療の一助となりうることが示唆されます．

（第19回日本抗加齢医学会総会より）

＊平瀬雄一：女性疾患としての手の痛み．日本女性医会誌，25(2)：307-311，2018.