

# 指や関節の痛みやこわばりに悩んでいませんか？

ゆらぎ世代では、指や関節の痛みやしびれ、こわばりを感じる人が少なくありません。関節リウマチを心配する人が多いのですが、実は**女性ホルモン**の減少が影響していることがあります。



## 女性ホルモンは、



- 軟骨に対する強度アップ
- 関節に栄養を与える
- 筋力のアップ

などにより手指や関節の健康を保っています

## 女性ホルモンが減少すると



- 軟骨や骨がもろくなる
- 関節の炎症がおさまりにくくなる
- 痛みを感じやすくなる

などのトラブルが増えてきます

# 女性ホルモンの一つに卵巣で作られる「エストロゲン」があります。

大塚製薬から発売されている「エクエル」の成分「エクオール」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産生され、「エストロゲンによく似た働きをする」という特長があります。



## 大豆が女性のからだによい!!



医療機関で検査を受けて、  
関節リウマチでないことがわかれば  
エクオールの女性ホルモン様の働きが  
期待できるかもしれません。

