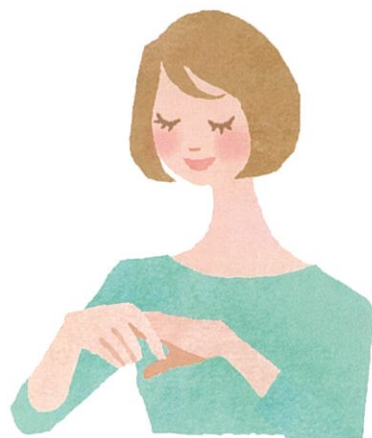


手ジワを防ぐ **簡単** ハンドケア

血行UP

ハンドクリーム 逆向き塗り

ハンドクリームは手前から指先に向かって塗りがちですが、逆から塗ることで美しい手に。指先から心臓方向へ血流を促すことで肌の代謝が高まり、美肌効果が期待できます。続けることでシワを防いだり、爪の周りに塗ることで、爪も美しく。



やり方

- 1 指先から手の甲に
- 2 指先から手の平に
- 3 爪の周りにも

まずハンドクリームを手全体に広げる。親指と人差し指で、反対の手の小指をつまみ、指先から手の甲へゆっくりすべらせる。親指まで順番に行う。

手を返して、手のひらも同様に指先から手の平側へゆっくりとすべらせる。小指から親指まで順番に行い、もう片方の手も1~2を行う。

最後に爪と指の境目にもしっかりとハンドクリームを塗り込む。両手の指、すべてを行う。

監修/メイクアップ研究家 福井美余

更年期についてよく知れば イキイキと年齢を重ねることができます

ホルモンバランスの変化を乗り越え、元気で若々しさを保つために、更年期についてよく知っておきましょう。『KO-NENKI.Lab』は、更年期の症状や対策、体験談をお伝えする情報サイトです。女性特有の心身の変化を「知って、対処する」。その第一歩を、ここから始めてみては。

更年期ラボ



健やかな体で毎日を快適に

イキイキからだの つくり方



手指編

こんな変化を感じていませんか？

女性の手や指には、さまざまな変化が現れます。

関節が腫れる・痛い

関節に水ぶくれのようなものができる

朝、手がこわばる

手指の動きが悪い

指輪が入りにくい

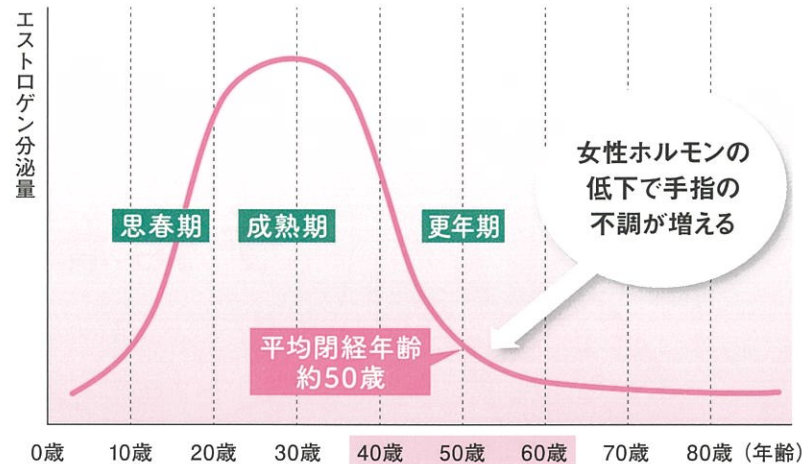
手を握りづらい

女性のからだは、女性ホルモンと深い関係にあります。その変化と対策を知って、毎日をイキイキと過ごしましょう。

女性ホルモンの減少期に

手指が変形するなどのトラブルは、リウマチや関節炎などが原因とされてきました。しかし近年、

50代で女性ホルモンが減ると 手指にトラブルが起こりやすくなる



閉経を迎える50歳くらいになると、女性ホルモンの分泌量が大きく低下します。女性ホルモンは、体のさまざまな機能を守る役目があるので、低下により不調が現れやすくなります。そのひとつが手指のトラブルです。手指の痛みやしびれは腱が腫れることによって起こりますが、更年期を迎える頃から多くの女性に症状が出始めるため、女性ホルモンの低下が原因と考えられています。

エストロゲンは腱や腱鞘などの腫れを抑える

エストロゲンの減少と共に症状が進む



手指の不調は、まず腫れや痛みから現れがちです。症状が進むと、手のこわばりに。これを放置しておくと、指の変形に至ることにも。症状が出始めたらすぐに対処することが大切です。



手指の不調が増える!?

女性ホルモンの低下との関係も指摘されています。

監修/ウェルネスクリニック銀座 beauty&sports
院長 伊藤実佐子

手指の病気の主な種類

手指の症状には、痛みや腫れが現れる部位により、図のような病名があります。「関節リウマチ」とも似ているので、専門医の診断が必要です。受診してご確認下さい。

手指のつけ根の痛み

ばね指(腱鞘炎)

親指のつけ根の痛み

母指CM関節症

第一関節の変形や痛み

ヘバーデン結節

第二関節の変形や痛み

ブシャール結節

手首の親指側の腫れと痛み

ドケルバン病(腱鞘炎)

治療法は

整形外科などを受診した場合、患部をテーピングなどで固定する治療や、薬の処方があります。薬は、鎮痛剤、漢方薬、ステロイド剤の注射などです。手指が変形し、日常生活に困るような場合には、手術を行うこともあります。

加齢のせい? 使い過ぎ? 女性ホルモンが原因かも

多いのは

更年期

産後・授乳期

手指の症状で受診すると「加齢のせい」や「使い過ぎ」と言われることもあります。しかし、高齢の方より更年期世代で発症が多かったり、利き手でなくても起こるなどの傾向が。つまり、加齢や使い過ぎが原因でないかもしれません。女性ホルモンが低下する「産後・授乳期」に症状が出る女性も多いため、女性ホルモンとの関係が指摘されるのです。

美しく健やかな手指のための5つのヒント

生活習慣に工夫を取り入れることで、手指トラブルの改善や防止に。

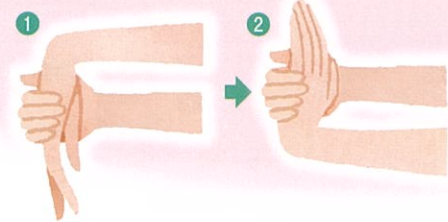
今日から始めて、美しく健やかな手をキープしましょう。

1 手のエクサでしなやかな指に

手指のストレッチや体操を行うと、筋肉の緊張が取れて血流がよくなり、悪化を防ぎます。ただし、痛みがひどいときは炎症が起こっているため、安静にしましょう。

手首曲げストレッチ

①腕を伸ばして指を下に向け、手の甲を反対の手で押す。手首をグッと曲げて5秒キープ。②指先を上に向け、手のひらを反対の手で押す。手首をグッと曲げて5秒キープ。



グーパー体操

両手の指をピンと伸ばして、思い切り手を広げる。次に、すべての関節をしっかり曲げて手をギュッと握る。広げる、曲げるを10回くり返す。



2 爪や肌のもとになる栄養を摂る

爪がもろかったり肌が年齢以上にシワシワなのは、栄養素が不足しているせいかもしれません。無理なダイエットで、爪や肌のトラブルを招くことは多いもの。美しい手をつくるために必要な栄養を、しっかりと摂りましょう。

たんぱく質

爪も肌も、その材料となるのは「たんぱく質」です。魚・肉・卵・大豆製品などを3食欠かさず。1食で手のひら1枚分くらいの魚や肉が、必要量の目安とされます。

ビタミン

爪や肌をつくり育てるには、ビタミン類のサポートが必須です。血流をよくして代謝を上げる働きも。野菜はそれぞれ含まれるビタミンが違うので、いろいろな種類を摂って。

ミネラル

亜鉛は爪が伸びるために必要な栄養素。鉄分は血流アップに欠かせません。こうしたミネラル類を摂るため、海藻や赤身の肉、貝類、ナッツなどをメニューに加えましょう。

3 手指を冷やさない

手指などの末端が冷たいという女性が多いもの。冷えは新陳代謝を悪くするので、予防策を。パソコンやスマホを使うときは、足元を温かくして全身の血行をよくすることで指先も温まります。また、1日の終わりに、温かいお湯を洗面器にはって10～15分くらい手を浸す手湯もオススメです。手湯のあとはクリームなどで保湿しましょう。



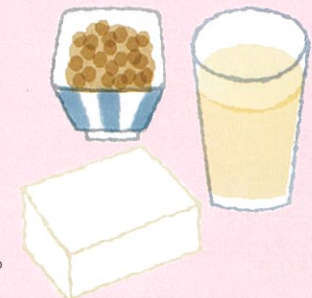
4 スマホやパソコンの負担を軽く

スマホの使い過ぎで、症状が悪化する人が増えています。片手で操作すると指に負担がかかるので、両手を使って。また、パソコンでの作業が多い人は、手指の負担を軽くするキーボードを取り入れてみましょう。作業を続けたら、手首や手指のストレッチを行って。



5 大豆食品を積極的に摂る

大豆イソフラボンに含まれる「ダイゼイン」は、腸内細菌の働きによって、女性ホルモンに似た働きをする「エクオール」をつくり出します。日々の食卓に大豆食品を取り入れることで、女性ホルモンの乱れによる不調をゆるやかにできるのです。たとえば、大豆イソフラボンから抽出された成分「エクオール」を摂取した女性では、手指の不調が改善したという結果が出ています(日女性医学誌 2018:25:307-311より)。



エクオールを生み出す働きには個人差が!
くわしくは次のページに。

大豆イソフラボンの
発展型

『エクオール』

女性ホルモンと似た働きをする「エクオール」。女性のからだの不調を

エクオールはこうやって生まれる

大豆食品を食べると、大豆イソフラボンに含まれる「ダイゼイン」という成分が、腸内細菌によって代謝されます。そのときに生まれるのが「エクオール」。大豆の成分がもとになって、エクオールがつけられているというわけです。

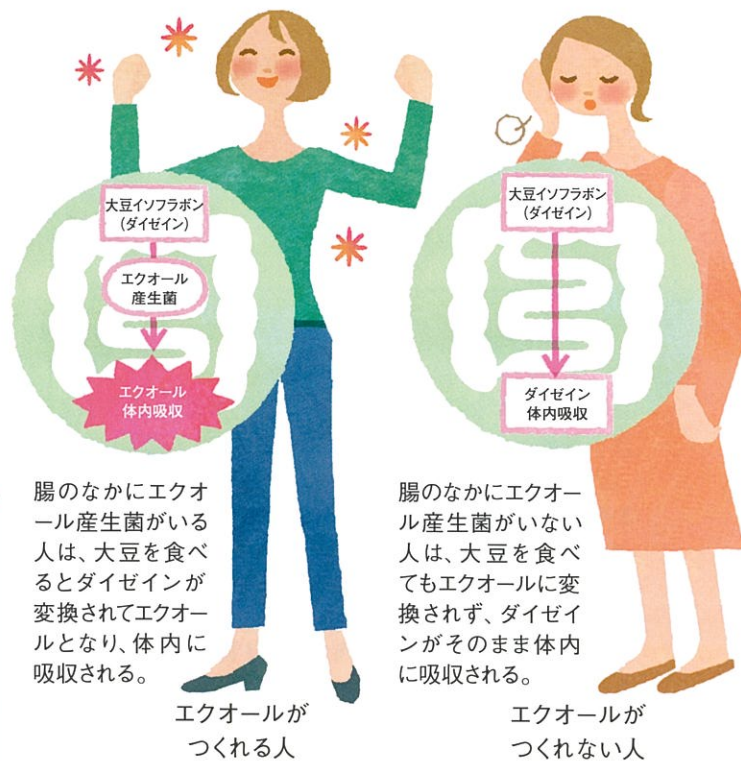


大豆イソフラボンが腸内細菌と出会う

腸内でエクオールが生まれる

エクオールをつくれるのは、日本人女性の2人に1人

ダイゼインからエクオールを生み出すうえで欠かせないのが、特別な腸内細菌「エクオール産生菌」です。これがなければ、どれだけ大豆を食べてもエクオールをつくることはできません。しかし、この腸内細菌を持っているのは、日本人女性の約半分と言われます。また、エクオールをつくれる人でも、腸内環境の変化によってつくれなくなることもあります。



腸のなかにエクオール産生菌がいる人は、大豆を食べるとダイゼインが変換されてエクオールとなり、体内に吸収される。

エクオールがつくれる人

腸のなかにエクオール産生菌がない人は、大豆を食べてもエクオールに変換されず、ダイゼインがそのまま体内に吸収される。

エクオールがつかれない人

エクオールについて詳しく知りたい方はコチラへ

更年期ラボ
<https://ko-nenkilab.jp/equol/>



がいま、注目されています

やわらげる働きがあることから、大きな期待を集めています。

監修/成城松村クリニック院長 松村圭子

エクオールの力で手指の不調を改善

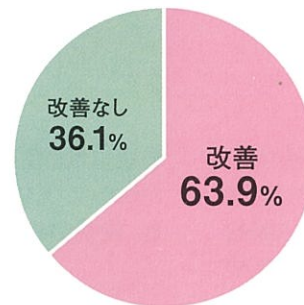
エクオールを含むサプリメントの摂取によって、手指の不調の初期症状が緩和されるという研究結果があります。その関係性はまだわかっていませんが、エクオールが女性ホルモンのように働くことで、手指の関節の炎症を抑える効果があるなどと考えられます。



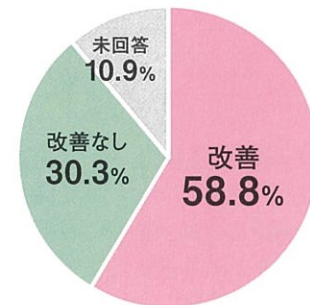
エクオール摂取後の改善率

手指にトラブルのある女性(119人)に、エクオールを1日10mg、3か月間摂ってもらいました。その結果、機能の改善や痛みの軽減が見られました。

● 手指の機能評価試験



● 痛みの計測



出典：平瀬雄一 日女性医学誌 2018：25：307-311より改変

Point

腸内でエクオールをつくれない人にはこんな方法が！

エクオール産生菌が腸内にいない人や、腸内環境の変化によってエクオールがつかれない人、毎日大豆食品を食べる習慣がない人に、おすすめの方法があります。

▶ エクオール含有食品を摂る

大豆を乳酸菌で発酵させてつくられた、エクオール含有のサプリメントなどを摂れば、エクオールを直接的に摂取することができます。不調に悩んでいる人は試してみてください。

私はエクオールがつくれるの？

エクオールがつくれるかどうかは「ソイチェック」で判定を。インターネットでキットを購入し、郵送検査で手軽にわかります。