

西川クリニック便り

『大豆イソフラボンと 補完代替医療』

坂田 正博 (さかた まさひろ)
大阪大学医学部卒 / 医学博士
日本産科婦人科学会 専門医
日本生殖医学会 生殖医療専門医
日本内分分泌学会 内分分泌代謝科 専門医・指導医



2月最初の行事『節分』。大豆をまいて邪気を払い1年の無病息災を願います。さてこの大豆ですが、実にさまざまな栄養が詰まっています。タンパク質をはじめ、脂質、糖質、ビタミンB1、ビタミンE、葉酸、カリウム、マグネシウム、カルシウム、リン、鉄、亜鉛、銅など、栄養素の種類がとても豊富に含まれます。その一方で、大豆にはコレステロールが全く含まれていないこともわかっています。

補完代替医療のなかに、植物エストロゲン(女性ホルモン)として知られる大豆イソフラボンがあります。大豆イソフラボンの構造式が女性ホルモンに類似している為、体内でエストロゲン受容体と結合し、種々の作用が発揮することが知られております。

原因不明の不妊または胚移植が成功しなかった女性は、胚の着床時期に、子宮内膜に増加する着床関連因子のLIFの濃度が低いことが知られており、東京医大から、イソフラボンがLIFを増加させる可能性が示されました。不妊・不育の35名にイソフラボンを服用すると、12名の患者が妊娠し、イソフラボンの服用は、不妊治療の1つとして試みる補助療法であると考えられました。

また、閉経の前後5年間を更年期とよび、この間に現れる多種多様な症状を更年期症状といい、卵巣からの女性ホルモン産生低下により症状を起こします。それには、ほてり、のぼせ、発汗、動悸、などの自律神経症状がありますが、大豆イソフラボンの服用で、のぼせを含む更年期症状を改善することが報告されています。

しかし、長期間の大量の大豆イソフラボンの服用では、子宮内膜増殖症が見られたことにより、内閣府安全委員会は、大豆イソフラボンの摂取量を1日30mgとしています。補完代替医療においても有害事象が起こる可能性はあり、これに注意する必要があります。上手に摂取し、バランスの良い食事を心がけてください。

【参考文献】産婦人科診療ガイドライン 婦人科外来編 2017
産科と婦人科 2009年 105,1605-1609

医療法人 西恵会 西川婦人科内科クリニック

大阪市中央区備後町4丁目1番3号 御堂筋三井ビル1階

【診療科目】[婦人科] 不妊症外来、流産・不育症外来、更年期外来、超音波外来、
体外受精・顕微授精外来、びらん・ガン外来、
一般婦人科、婦人科ドック、ブライダルチェック

[内 科] 一般内科、健診 [放射線科] 一般撮影、各種透視

TEL.06-6201-0317(代) <http://www.nishikawa.or.jp>