

主婦8人が語る「私の美容・健康情報アンテナ」

若々しく、心地よくいることに 敏感です

対策への
積極度若々しくありたい！
でも若作りはイタイ

- ・髪形などを若ぶるのは嫌なので、「50代 ヘアスタイル」とかのワードで検索して参考にする。明らかに若いと思う髪形でも、そうやって検索したものの中に入っていると良いかなと思う。若ぶるのはイタイ。(Dさん／54歳)
- ・年齢なりに美しく。若作りは嫌。(Cさん／52歳)

健康の不安が増えた
同年代の知人、
芸能人の病気・死で意識

- ・友達や、友達のご主人が亡くなったとかチラホラ聞いて、健康を意識するようになった。(Fさん／48歳)
- ・朝のワイドショーで芸能人の病気を取り上げる事が多いし、身近な友達が乳がんで亡くなったりするので、昔より心配になった。(Gさん／52歳)

40代・50代向け
とあると気になる
私たち向けの情報が少ない

- ・テレビは60歳以上がターゲットで、私たちが欲しい情報が少ない気がする。40代・50代と書かれている情報は見る。30歳の時に30代向けと言われても見なかったと思う。50代の今は更年期の真ん中だから気になる。(Bさん／50歳)
- ・「50代の悩み」とか書いてあったら見るかも。皆そうなんだと思うと楽になる。50代、60代とだんだん変わっていくのかなと自分に言い聞かせるかも。(Dさん／54歳)
- ・体の不調や髪や目、皆はどんな対策をしているのかな？とか知りたい。リアルな主婦の声でよくて、専門の先生じゃなくていい。(Eさん／45歳)

人に見せるより、
自分のために自己管理

- ・ビュッフェが大好きでよく行く。今まではわりと大丈夫だったけど、下半身・下腹が大きくなってきた。代謝が落ちてきたと思うので、動くようにしている。食べる方は削らない。痩せてどうこうというより自分が心地よくいたい。(Aさん／49歳)
- ・食べ放題が大好き。年上の友達から、このままだとブクブクになって、生理が止まると高コレステロールで大変よと言われた。食べ放題はやめたくないので、1年ぐらい前から、ボクササイズを週1時間半始めた。痩せて人に見せるということはないから自分のため。(Bさん／50歳)
- ・バランスボールやヨガマットなど家にゴロゴロある。今ワンダーコアを買おうかなと思ってる。痩せるというより体力をつけたい。(Dさん／54歳)

不安はまずネットで検索
病院に行くべきか、相談窓口が欲しい

- ・ネットで「冷えチェック」とかあると、ちょっと調べたりする。それで病院に行った方がいいですよとなると、ああそうかって。(Hさん／53歳)

更年期は、自然な通過点とは思うが
意識しないでやり過ごしたい

- ・残念な感じ。女から降りる嫌なイメージを皆が持ってるんじゃないかな。よくくしゃみをしながら「私は花粉症じゃない」と言う人がいるけど、私も更年期はそういきたい。来ていたとしても「そうじゃなかったわ」ってなりたい。(Bさん／50歳)

シミ・シワ…美肌にはお金をかける
しないより、したほうが良さそう

- ・サブリはおまじないみたい。飲んだからシミが薄くなったとは思わない。飲んでいたらこのぐらいで済んだんだと思う。(Bさん／50歳)
- ・シミとシワにはお金をかけていい。ローヤルゼリーやビタミンEを飲んでる。すごく効果があるかという、どうかな？と思うけど、飲まないより飲んだ方がいいかなって。(Cさん／52歳)
- ・友達が顔全体にレーザーをした。痛いらしいけど本当にきれいになる。1回1万円とか。お金かかるけど、やろうかな。(Eさん／45歳)

冷えは健康の悩みの中で
もっとも対策されている

- ・養命酒を飲んでいる。講習会みたいなのに行ったらとき、健康な人ほどあまり実感がなく続けるのが重要と言われた。国際薬膳師の資格を持っていて、冷え対策の薬膳を取り入れている。(Cさん／52歳)
- ・冷えにはお灸とかハリ。あと湯たんぽ。自宅でもよぎ蒸しができるよう、コンロと土瓶蒸しとマントを買った。よもぎ蒸しサロンに行ったとき、「家でもできる」と思って。サロンだと1回3000円～5000円とかしちゃうので。(Hさん／53歳)

- ・最近、ちょっとしたことで不安になる。病院に行くまでもないから、Yahoo!知恵袋とか教えて!gooを見ちゃう。相談窓口みたいな所があって女性ドクターが日替わりで答えてくれたりしたらいいな。大丈夫かな？と思った時、大丈夫ですと言ってほしい。気休めですね。(Gさん／52歳)

- ・案外明るく「私たち更年期だからしょうがないわよ!」のひと言で終わりにしちゃう。実際は悩んでいても、皆と話す時はあまり気にしない。年上の人に聞くと、時期で治るという人が多いので、自然現象なんだと思う。(Eさん／45歳)
- ・症状も人それぞれなので、何が更年期なのかわからない。明るく、「更年期かもね」って言って終わり。病院に行くほど深刻なら違うけど。(Gさん／52歳)

アラフィフ女性が今、注目する美容・健康キーワードを、8人の主婦による座談会でチェック。エイジングケアの主なテーマは“いつまでも若々しく、自分が快適であること”。そのため、白髪や老眼などダイレクトに老化を感じるものの対策には積極的だが、こういった情報は“もっと年代が上の人向けのものばかりで、私たち向けのものが少ない”と感じている。また、現在は直面していなくても不安を感じている更年期や病気については、“なるべく向き合いたくない”という意識が強いようだ。アラフィフ女性にエイジングケア情報をうまく届けるには、彼女たちの心の機微を捉えたアプローチが欠かせない。

白髪・薄毛は仕方ないけど
何とかしたい！ もっと情報が欲しい

- ・いくら頑張ってもこれだけはしょうがない。白髪染めは皮膚に良くないからやりたくないけど、仕方ないからやっている。何かあれば本当に教えてほしい。40代～50代用でわざわざしくない部分ウィッグがあれば。通販番組で4万円ぐらいのウィッグを買おうかな？と思ったけど、ロコミを見て止めた。試せる所とかの情報があるといい。(Aさん／49歳)
- ・40前に始めて十何年。白髪染めにすごくお金がかかっている。飲んだら白髪が治る薬があったら飲む。(Bさん／50歳)
- ・白髪に良いというシャンプーや育毛剤をいろいろ試したけど、白髪ストップにはならない。(Dさん／54歳)
- ・白髪はずっと染めなければいけないから何とかしたい。1年前から毎晩、育毛剤でマッサージをしている。そんなに効果は見られないけど、続けていたらきつという効果はあるかな。(Fさん／48歳)

老眼はしぐさに年を感じて嫌
人に知られたくない…

- ・モノを遠ざけて見るのが嫌。若ぶれない。あの老眼なのかな？と思われるのも嫌なので、見えない時はもう見ない。ひどくならないようマッサージをしているし、これから目のマッサージ器を買おうと思っている。(Aさん／49歳)
- ・近視のメガネを使っていて、小さい字を見る時はメガネをずらす。それがおばあちゃんみたいって思う。(Hさん／53歳)

頻尿、眠りの浅さ、物忘れ
は悩みだけどどうすればいいやら

- ・尿漏れに悩んでいるけれど、対策はパッドぐらい。運動とかあるけど続かない。(Fさん／48歳)
- ・頻尿で睡眠不足になって体力低下…。安眠アプリで、寝つきを良くする波の音とか流しているけど途中で起きる。(Hさん／53歳)
- ・物忘れが不安。認知症の前段階かもしれないけれど、病院もどこに行っていいいか。(Eさん／45歳)

悩みの深さ