

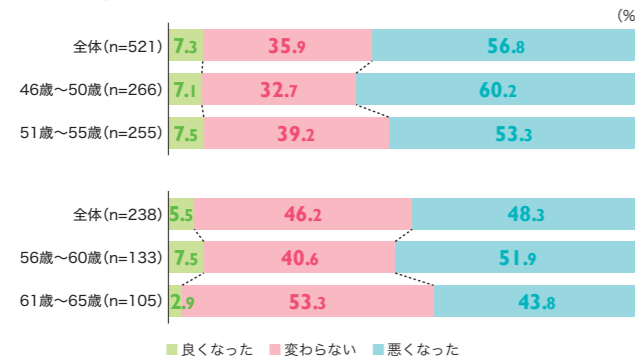
美容・健康不安

AR50の23%が更年期の意識なし

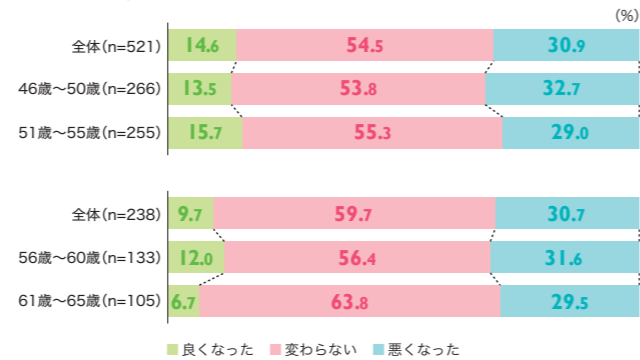
5年前と比較して体調が「悪くなった」のは40代後半が6割。60代前半になると「変わらない」がトップで「悪くなった」は減り、体調は落ち着く傾向。

AR50に自分の更年期について聞いたところ、全体で4分の1近い23.0%が「特に不調は感じないので更年期ではないと思う」と回答。ところが、そう答えた120人の体調の5年前との比較についての回答を見ると、38.3%が体調は悪くなったとしている。更年期の認識と体調の悪さがリンクしていないという結果に。

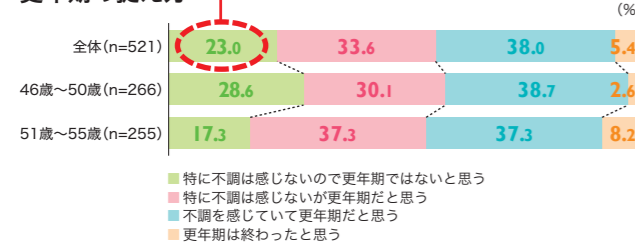
体調 5年前との比較



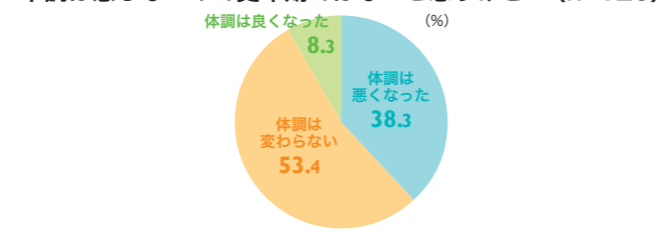
気持ち 5年前との比較



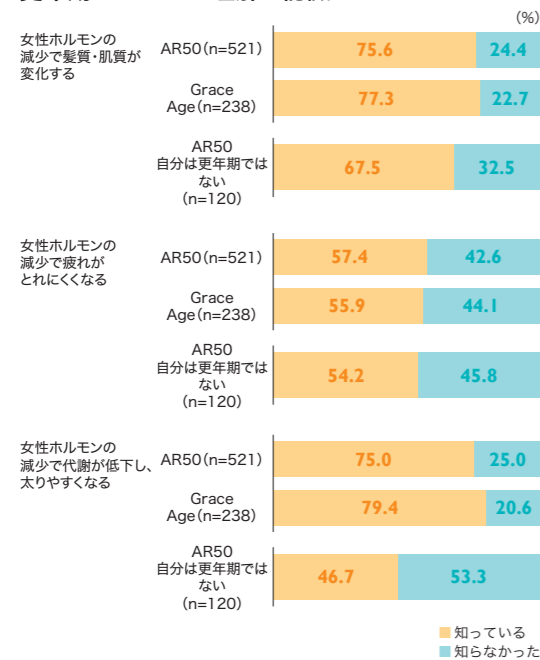
更年期の捉え方



不調は感じないので更年期ではないと思うけど… (n=120)



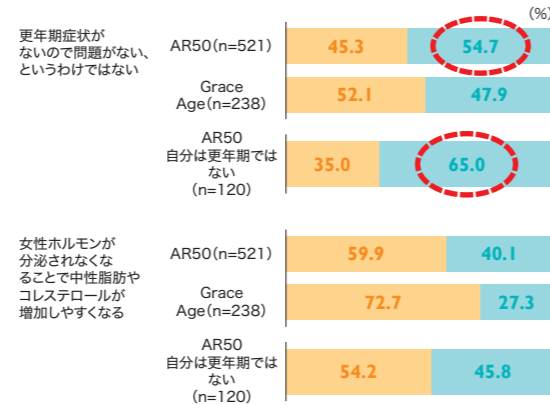
更年期についての理解・認識



更年期は単なる通過点？ カラダの変化の現状理解が低いAR50

更年期についてどのくらい理解しているかを聞いた。最も理解されていないことは、「更年期症状がないので問題がないわけではない」。更年期が単なる通過点と捉えられがちな原因だ。

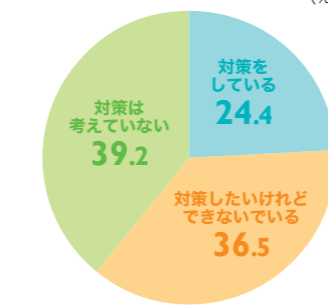
中性脂肪、コレステロールの増加はGrace Ageの理解度がAR50を10ポイント以上、上回り、より健康への意識が高い。「不調は感じないので自分は更年期ではない」と思っている人は、関心が薄いのか理解度が低い傾向。



【調査概要】
調査期間 2016年10/19～10/26
調査対象 読者女性組織「リビングパートナー」へのWEB調査
集計数 46歳～55歳=521、56歳～65歳=238

※各データは少数点以下第2位を四捨五入したため、合計が100%にならないことがある

AR50 更年期を過ごすための対策 (n=521) (%)



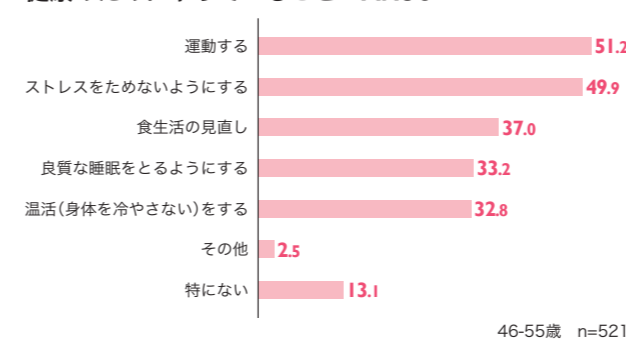
次の20年に向けての生活改善はできていない

更年期対策をしたいけれどできないAR50は3分の1強で、理由は多くが、「何をしたいかわからない」。その内約6割は、サイトや雑誌などで調べているものの、自分に合った対策が見つからないのが実状。

健康を意識してやっていることは下のグラフのとおり。運動は約半数、食生活の見直しや温活は6～7割が取り組んでいないが、取り組んでいる人はそれなりの効果を実感している。また「自分は更年期ではない」と思っている人のうち、健康対策を何もしていない人は20.0%、美容対策をしていない人は38.3%と、決して少なくはない。

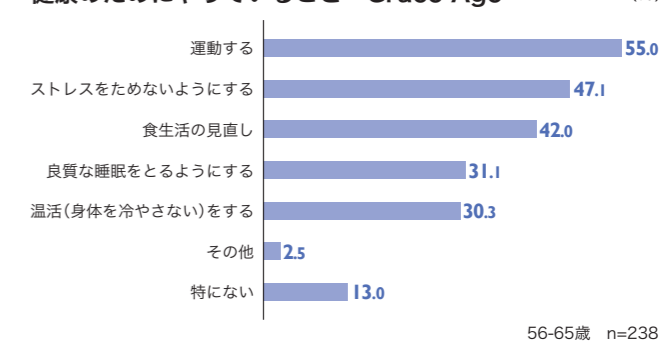
Grace Ageに健康のための取り組みをいつごろから始めたかを聞いてみると、5年～10年前のAR50期が多い。

健康のためにやっていること AR50 (%)



	効果を実感!
ストレスをためないようにする	86.2%
運動する	80.1%
良質な睡眠をとるようにする	77.5%
温活(身体を冷やさない)をする	76.0%
食生活の見直し	51.8%

健康のためにやっていること Grace Age (%)

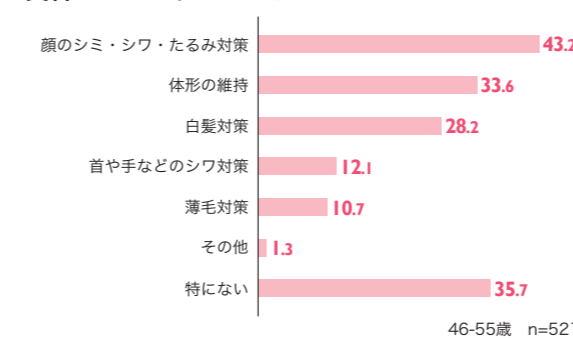


	効果を実感!
ストレスをためないようにする	90.2%
運動する	86.3%
温活(身体を冷やさない)をする	79.2%
食生活の見直し	75.0%
良質な睡眠をとるようにする	71.6%

シミ・シワ・たるみ対策が切実、でも4割は効果を感じない

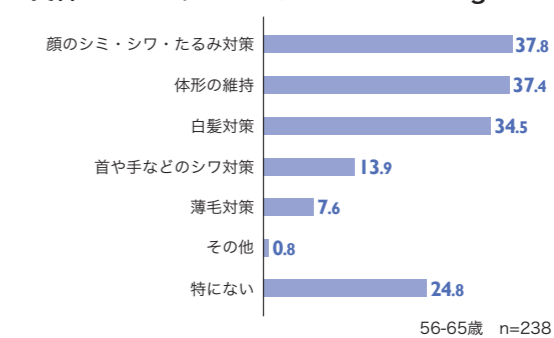
美容では、AR50でもGrace Ageでも、顔のシミ・シワ・たるみ対策がトップ。Grace Ageは、5年～10年前のAR50時代から取り組んでいる人がほぼ半数。健康対策に比べると、2～3年前から多くなる。切実な悩みだが、いずれの世代でも、4割台が効果がないと感じている。

美容のためにやっていること AR50 (%)



	効果を実感!
体形の維持	79.4%
白髪対策	76.2%
首や手などのシワ対策	74.6%
顔のシミ・シワ・たるみ対策	60.9%
薄毛対策	53.6%

美容のためにやっていること Grace Age (%)



	効果を実感!
体形の維持	80.9%
白髪対策	79.3%
顔のシミ・シワ・たるみ対策	67.8%
首や手などのシワ対策	66.7%
薄毛対策	38.9%

Health

4人の主婦へインタビュー 「元気とキレイの作り方、教えてください」

カラダにいいと聞けば何でも飛びつくけど…
目に見える効果がないと、続かない

更年期って言葉に抵抗はない。自分の置かれている立場が分かれば納得がいく。精神的な甘えとかストレスとかで片づけられると、ストレスをためる自分が悪い、と罪悪感が強くなる。

雑誌で見た更年期外来のクリニック、「予約がとりにくい」に気持ちが萎えた。人間ドックの二次検診で行った婦人科医に更年期症状の辛さを訴えても、軽くあしらわれて。病院は予約をとってまで行っても、自分の症状に対応する処置をしてもらえる確証がないと感じる。

ストレッチ教室をちょっとサボっていたら夏に突然の腰痛が。ホットフラッシュは感じるけど生活に支障はないし、体調は基本悪くないので、更年期ではないと思う。うつで外出できないとか、重い症状の人が更年期なのだと思う。

女性ホルモンがなくなって、自分の体内で作れないものは補わなきゃと思う。カルシウムを取るために、納豆、豆乳、牛乳、ヨーグルトを食べている。

キヌア、チアシード、粉豆腐、DHA、黒酢ニンニク、イソフラボン、更年期用市販薬…体調が悪いとき、カラダにいいと聞けばとにかく何でも飛びついたけど、ほとんどが続かない。使い方が面倒だったり、効果が感じられなかったりで飲むのを忘れちゃう。

続いているのは、十五穀米(冷めても美味しい、いろいろな栄養がとれる)、トクホのお茶(まとめ買いで安く買えた。自分専用)、酵素ドリンク。酵素ドリンクは最初に買ったブランドは効き目がよく分からなかったけど、チラシで見た1本分の価格で2本買えるキャンペーンをやっているブランドにしたら、お腹がスッキリ! 肌の調子がよくなってきたのは、これのおかげかしら?

更年期対策の市販薬を買いに行ったら、初期症状用ではなく、漢方薬を勧められた。高額だし、いつまで飲み続ければいいかわからないから、買ってない。

更年期について説明しているサイトはいろいろ見たけど、どれも、じゃあ、どうしたらいいのかわからない。こういうときはここに相談しろとかがない。症状別に特化した対処法を教えてください。

更年期の不快感が終わったら元気になれるような気もするけど、その代わり足腰が弱くなる、生活習慣病が出てくるというマイナスなことを考えちゃう。親を見ていると、ちゃんと自分の健康を考えなきゃって思う。

加齢で骨密度が減っていくのは気にしている。あまり好きではなかった乳製品を意識的にとり、豆乳を飲むようになった。同じ年の友達が脳梗塞で倒れた。血液をサラサラにするため、納豆、発酵食品を食べるようにしている。糠漬けを始めた。

ピンピンコロリが理想。インナーマッスルを鍛える、足腰を丈夫にするという言葉がいいなあと思って、フラダンスをやってみたいと思うようになった。

法令線が気になって、すべりのよいオイルを塗って、テレビを見ながら、リフトアップマッサージ。パックは続かないけど、これはすべりの良さが気持ちよくて続いている。肌の調子がよくなってきたのは、このせいかな?

一番気を使っているのは手。手の手入れでその人の生活が分かると思う。携帯用のハンドクリームは、バッグごとに1つ入れている。小さいハンドクリームを、お土産やちょっとしたプレゼントにするのが、友達の間で流行っている。

ドラッグストアで売っている部分ウィッグ、友達が使っているのを見た。値段の割には自然に見えたと、生え際の白髪隠しにいいなと思った。店頭で、箱を手にとってみたことはある。デモンストレーションをしてくれるといいなと思ったけど、人前で試すのはイヤ。エクステの方が、オシャレなイメージがあるが、費用や持ちが気になる。

髪は少ない方ではないけど、ハリがなくなってきて分け目が気になる。ハリ対策用の自分専用のシャンプー・コンディショナーを利用。ウィッグや部分つけ毛はまだ早いかな。60代以上向けだと思う。

スキンケア商品のアンチエイジング、エイジングケアのカタカナコピーは漠然としていてひかれない。美白、保湿、毛穴対策…目的がはっきりしている方がいい。

50歳になって、鏡を見てふと、肌の手入れを何もしないと大変! 人生長くなっていく中できちんとしていないと汚くなると思って、きちんとスキンケアをするようになった。スーパーの化粧品売り場で美容部にアドバイスをもらっている。肌チェックで、水分量やキメが改善していくとやる気がでる。

スキンケアはコラーゲン、コエンザイムQ10配合のブランドを15年ほど前から。効果はあまり感じないけど、悪くもないので使い続けている。浮気しない理由は、どれも同じでしょ?って思うから。エイジングケア化粧品のキャッチコピーはどれもありがたし…配合成分がはっきりしてる方が説得力を感じる。本当になんとかしたければ化粧品では無理だと思う。

How's View

リセットの必要性は少しずつ浸透
効果が実感できるように続ける秘訣は?

- ◆これから先の長い人生のために、AR50期から生活習慣の見直しが必要なことは、多くの情報が入ってくることもあって、理解され始めている。特に「骨密度」「足腰を丈夫に」というキーワードには敏感。また、健康診断でコレステロール値の上昇を指摘されて、食生活を見直したり、運動を始めたという声も多い。
- ◆ただ、個別インタビューで内容を詳しく聞いてみると、やみくもに取り組みがちで、精神的にもコスト的にも負担が増えたり、効果が見えないと挫折して続かないという実態も見えてくる。
- ◆「続けられるプログラム」の提案が必要だが、そのキーワードは「効果の実感」「やる気が出る」「気持ちがいい」にあるのではないだろうか。



Yさん/53歳



Mさん/54歳



Nさん/53歳



Kさん/53歳