



Around50からGrace Age前半に聞いた 「更年期、美容、健康」についてのアンケートまとめ①

46歳～55歳（Around50）、56歳～65歳（Grace Age）の女性に、更年期知識・対策、健康・美容対策について聞いた。

<5年前と比較した体調の変化/その具体的な内容> 【P 6】

◆ Around50

40代後半、体調の悪さを感じる人は6割。50代前半は5年前と比較して「良くなった」はほとんど増えないが、「変わらない」がやや増える傾向にある。
体調が悪くなった296人の具体的な内容のトップ3は、「疲れやすい、疲れが取れない、だるい」「コレステロール値の上昇」「関節痛、腰痛、肩凝りなど筋肉痛」。

◆ Grace Age

60代前半は50代後半に比べ「変わらない」が13ポイント多く、「悪くなった」が8ポイント減。「良くなった」は減るものの、体調は安定する傾向。
体調が悪くなった115人の具体的な内容のトップ3は、「関節痛、腰痛、肩凝りなど筋肉痛」「コレステロール値の上昇」「血圧の上昇」「体重の増加」。

<5年前と比較した気持ち・精神状態の変化/その具体的な内容> 【P 7】

◆ Around50

精神状態が悪くなったと感じる人は3割。

精神状態が悪くなった158人の具体的な内容のトップ3は、「気持ちが塞ぐ、落ち込む」「やる気、気力、意欲の低下」「イライラ」。

◆ Grace Age

Around50に比較して、「変わらない」がやや増える。

精神状態が悪くなった具体的な内容（FA）は、「**深刻な状況の親の介護」「身近に亡くなる人が増える」「高齢者と呼ばれる時期が近づくこと」などへの不安**を挙げる声が見られる。

<自分自身の更年期についての認識> 【P 8】

◆ Around50

23.0%が、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。その120人の5年前との体調の変化を見ると、38.3%は体調は悪くなったと回答。
体調の変化と更年期が結びついていない。

◆ Grace Age

50代後半では、まだ3割超が更年期が続いていると回答。何らかの不調を抱えている様子。



Around50からGrace Age前半に聞いた 「更年期、美容、健康」についてのアンケートまとめ②

＜更年期対策の有無/対策と体調・精神状態の関連性/対策の具体的内容（FA抜粋）＞ 【P 9-10】

◆ Around50

更年期の対策は「したいけれどできないでいる」が36.5%。

更年期対策状況と5年前から体調や精神状態の変化の関連性を見ると、「対策したいけれどできないでいる」人に比べ「対策している」人の方が、「体調が良くなった」は多く、「悪くなった」は少ない。

◆ Grace Age

更年期の対策は「したいと思ったができなかった」が15.1%。「対策はしなかった」は6割。

更年期対策状況と5年前から体調や精神状態の変化の関連性を見ると、「対策をした」人は「良くなった」「変わらない」が「したいと思ったができなかった」人より多く、「悪くなった」は少ないという結果に。

Around50、Grace Ageとも、**更年期に何らかの対策を打つことは有効**といえる。

＜更年期の「対策をしたいけれどできないでいる」/「対策をしたいと思ったができなかった」理由～FA抜粋～＞ 【P 11】

Around50の「対策ができない理由」は「何をしたいかわからない」「自分に合う対策がわからない」が圧倒的。次いで「忙しくて時間がない」。

Grace Ageの更年期時代に対策できなかった理由でも、忙しい、知識がなくて分からなかったが多くみられる。

Around50は、まだまだ時間に追われ、自身に手をかける余裕がない人が多い。

＜更年期についての情報収集＞ 【P 12】

更年期についての情報収集方法は、Around50 はサイトが上位に来るが、Grace Ageは雑誌がトップ。

＜更年期や女性ホルモンの仕組みについての認知度＞ 【P 13-17】

更年期や女性ホルモンの仕組みについてどの程度理解しているか、10項目をあげて聞いた。

「知っている」が50%台以下だったのは、「女性ホルモンが減少しはじめると疲れが取れにくくなる」「更年期症状が特になく、不調はあまり感じないので問題がないというわけではない」の2項目。

Around50で「自分は更年期ではない」と思っている層は、10項目とも、全体より理解度が低いという結果になった。自覚がないだけに、リセットやケアのタイミングが後手に回る可能性が高い。



Around50からGrace Age前半に聞いた 「更年期、美容、健康」についてのアンケートまとめ③

＜健康のために取り組んでいること/健康のために取り組んでいることの効果の実感＞ 【P 18-19】

健康のために取り組んでいることは、運動、ストレスをためない、食生活の見直しがトップ3。

運動、食生活の見直しは、Grace Ageの方が積極的に取り組んでいる。

健康のために取り組んでいることは、概ね「効果を感じている」が多くなっている。中でも「運動」「ストレスをためない」は効果を実感しやすい取り組みといえる。

「食生活の見直し」「運動」は、Grace Ageは5年以上前から始めて続けている人が多く、その分、Around50に比較して「効果を感じる」が多くなっている。

＜美容のために取り組んでいること/美容のために取り組んでいることの効果の実感＞ 【P 20-21 】

「体形維持対策」の効果は、健康のための取り組みの運動同様、効果を感じている人が多い。

効果を実感しにくいのは、「顔のシミ・シワ・たるみ対策」が3～4割。「薄毛対策」はAround50の4割強、Grace Ageの6割が効果を感じないと回答している。



■ 設問

Q 1. 5年前と比較して“体調”に変化はありますか？

Q 2. 「良くなった」または「悪くなった」方に。具体的な変化の内容を教えてください。

Q 3. 5年前と比較して“気持ち・精神状態”に変化はありますか？

Q 4. 「良くなった」または「悪くなった」方に。具体的な変化の内容を教えてください。

Q 5. あなたは、更年期についてどう思いますか？

Q 6. 更年期を過ごすために、何か対策をしていますか？/何か対策はしましたか？

Q 7. 「対策をしている」/「対策をした」人にお聞きます。対策内容を具体的に教えてください。

Q 8. 「対策したいけれどできないでいる」/「対策したいと思ったができないでいた」人にお聞きます。できないでいる/できないでいた理由を教えてください。

Q 9. 「更年期」について、情報収集をしたり調べたりしたことはありますか？「ある」場合、何で調べましたか？

Q 10. 更年期や女性ホルモンについて、次の内容を知っていましたか？

- 更年期とは閉経をはさむ前後10年ほどの期間で、女性ホルモンが減少する概ね45歳～55歳の時期のことをいう
- 女性ホルモンは40代後半から急激に減少し、やがて分泌されなくなる
- 女性ホルモンが減少しはじめると、自律神経のバランスが乱れ、ほてり・のぼせ、不安・不眠、動悸が激しくなるなどの症状が出ることもある
- 女性ホルモンが減少しはじめると、肌質や髪質が変わってくる
- 女性ホルモンが減少しはじめると、骨密度が減りはじめる
- 女性ホルモンが減少しはじめると、疲れが取れにくくなる
- 女性ホルモンが減少しはじめると、代謝が低下し太りやすくなる
- 更年期症状が特にない、不調はあまり感じないので問題がない、というわけではない
- 更年期以降、女性ホルモンが分泌されないことで、骨粗しょう症になりやすくなる
- 更年期以降、女性ホルモンが分泌されないことで、中性脂肪やコレステロールが増加しやすくなり、高脂血症や動脈硬化を発症しやすくなる

Q 11. 現在、健康のために取り組んでいることはありますか？

Q 12. 現在、健康のために取り組んでいることがある方にうかがいます。いつごろから、どんなことをやっているか、またその効果を感じているかを教えてください

Q 13. 現在、意識して取り組んでいる美容対策はありますか？

Q 14. 現在、意識して取り組んでいる美容対策がある方にうかがいます。いつごろから、どんなことをやっているか、またその効果を感じているかを教えてください



回答者プロフィール

【年 齢】

	n
46歳～50歳	266
51歳～55歳	255
56歳～60歳	133
61歳～65歳	105
全体	759

【居住地】

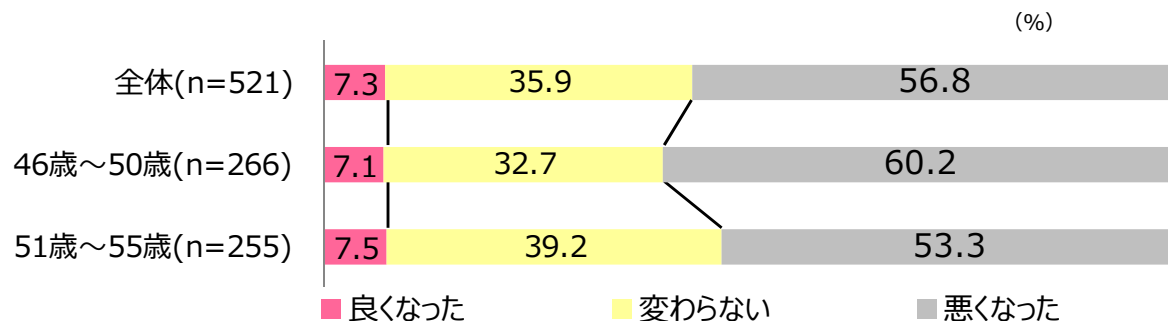
	n	%
宮城県	24	3.2%
福島県	3	0.4%
埼玉県	44	5.8%
栃木県	7	0.9%
千葉県	67	8.8%
東京都	172	22.7%
神奈川県	129	17.0%
石川県	5	0.7%
静岡県	5	0.7%
愛知県	17	2.2%
三重県	1	0.1%

滋賀県	6	0.8%
京都府	27	3.6%
大阪府	90	11.9%
兵庫県	103	13.6%
奈良県	1	0.1%
和歌山県	5	0.7%
岡山県	4	0.5%
広島県	11	1.4%
香川県	3	0.4%
愛媛県	1	0.1%
福岡県	17	2.2%
熊本県	5	0.7%
鹿児島県	12	1.6%
全体	759	100.0%



Q1. 5年前と比較して“体調”の変化/Q2. 「良くなった」「悪くなった」の具体的な内容 (FA)

〈Around50 (46歳～55歳)〉



Around50

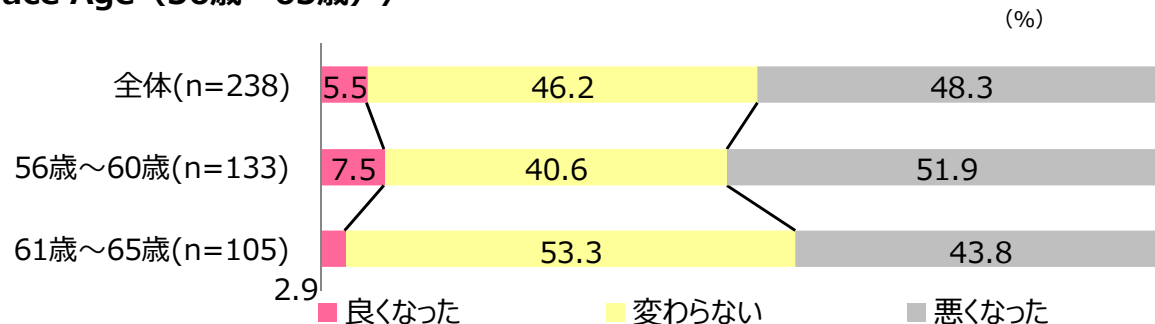
◆40代後半、体調の悪さを感じる人は6割。
50代前半は5年前と比較して「良くなった」はほとんど増えないが、「変わらない」がやや増える傾向にある。

◆体調が悪くなった296人の具体的な内容のトップ3は下表のとおり。

◆悪くなった体調トップ3

疲れやすい、疲れがとれない、だるい	91
コレステロール値の上昇	53
関節痛、腰痛、肩凝りなど筋肉痛	50

〈Grace Age (56歳～65歳)〉



Grace Age

◆60代前半は50代後半に比べ、「変わらない」が13ポイント多く、「悪くなった」が8ポイント減。「良くなった」は減るものの、体調は安定する傾向。

◆体調が悪くなった115人の具体的な内容のトップ3は下表のとおり。

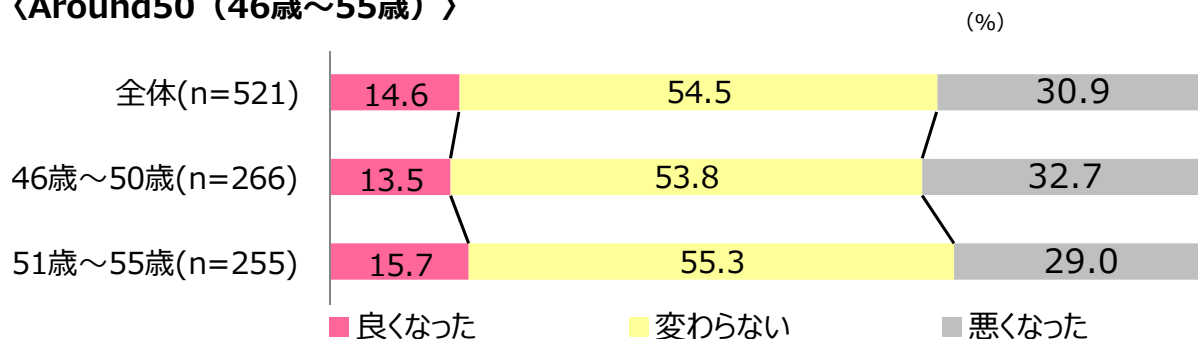
◆悪くなった体調トップ3

関節痛、腰痛、肩凝りなど筋肉痛	23
コレステロール値の上昇	21
血圧の上昇	13
体重の増加	13



Q3. 5年前と比較して“気持ち・精神状態”の変化/Q4. 「良くなった」「悪くなった」の具体的な内容 (FA)

〈Around50 (46歳～55歳)〉



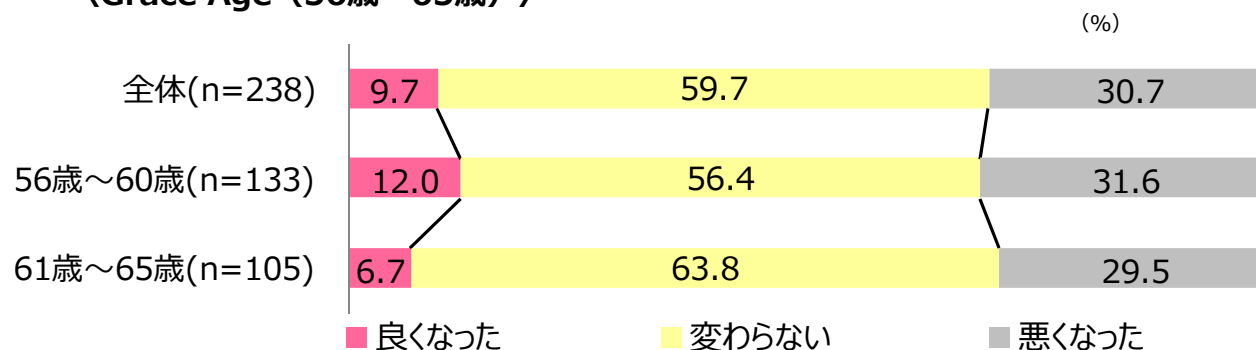
Around50

- ◆精神状態が悪くなったと感じる人は3割。
- ◆精神状態が悪くなった158人の具体的な内容のトップ3は下表のとおり。

◆悪くなった精神状態トップ3

気持ちが塞ぐ、落ち込む	49
やる気、気力、意欲の低下	32
イライラ	24

〈Grace Age (56歳～65歳)〉



Grace Age

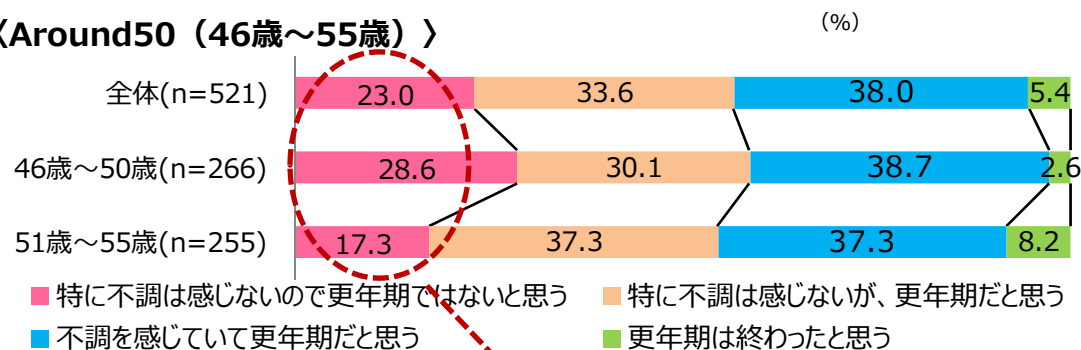
- ◆Around50に比較して、「変わらない」がやや増える。

- ◆精神状態が悪くなった具体的な内容 (FA) では、深刻な状況の親の介護、身近に亡くなる人が増える、高齢者と呼ばれる時期が近づくことなどへの不安を挙げる声が散見される。



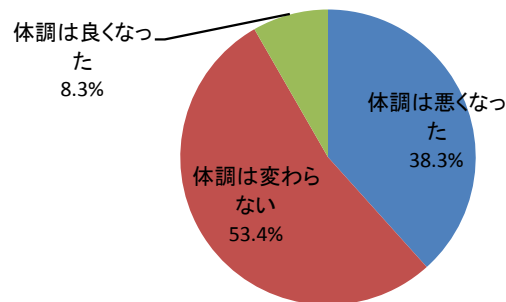
Q 5. あなたは、更年期についてどう思いますか？

〈Around50 (46歳～55歳)〉

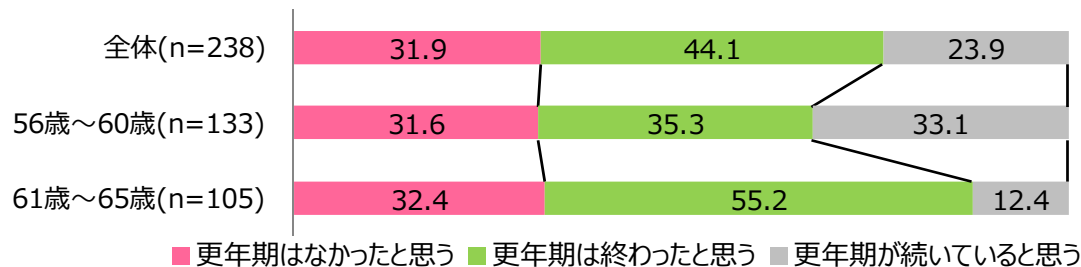


◆ Around50の23.0%が、不調は感じないので自分は更年期ではないと思っている。その120人の5年前との体調の変化を見ると、38.3%は体調は悪くなったと回答。体調の変化と更年期が結びついていない。

不調は感じていないので更年期ではないと思う120人の5年前との体調の変化



〈Grace Age (56歳～65歳)〉

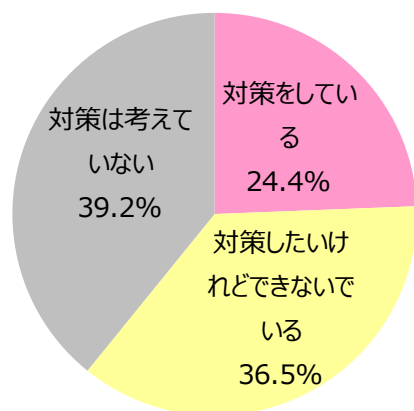


◆ 50代後半では、まだ3割超が更年期が続いていると回答。何らかの不調を抱えている様子。

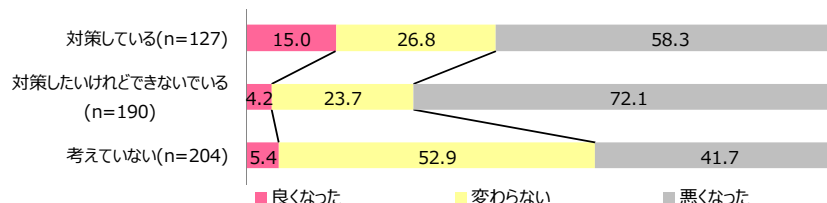


Q 6. 更年期を過ごすために、何か対策をしていますか？/何か対策はしましたか？×体調や気持ちの変化（Q1,Q3）

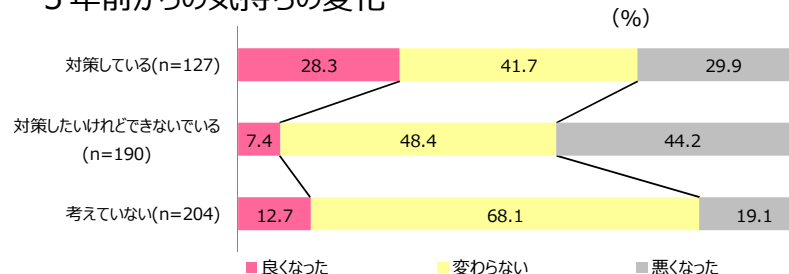
〈Around50（46歳～55歳）〉



5年前からの体調の変化



5年前からの気持ちの変化

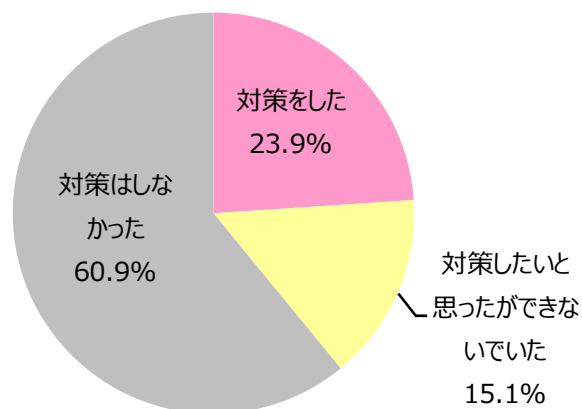


Around50

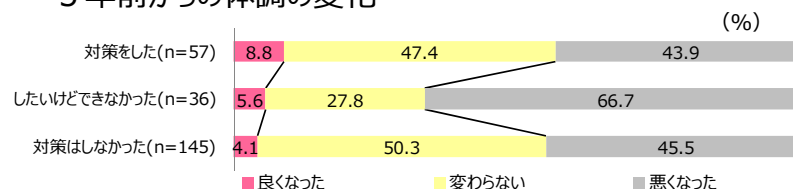
◆更年期の対策は「したいけれどもできない」が36.5%。

◆更年期対策状況と5年前から体調や精神状態の変化の関連性を見ると、「対策したいけれどもできない」人に比べ「対策している」人の方が、「良くなった」は多く、「悪くなった」は少ない。

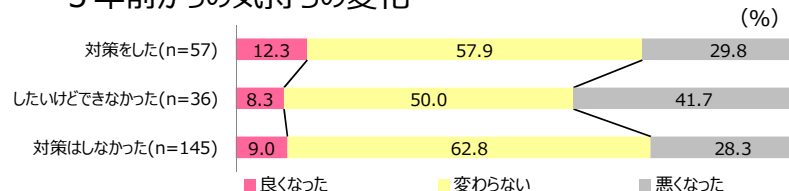
〈Grace Age（56歳～65歳）〉



5年前からの体調の変化



5年前からの気持ちの変化



Grace Age

◆更年期の対策は「したいと思ったができなかった」が15.1%。「対策はしなかった」は6割。

◆更年期対策状況と5年前から体調や精神状態の変化の関連性を見ると、「対策をした」人は「良くなった」「変わらない」が「したいと思ったができなかった」人より多く、「悪くなった」は少ないという結果に。

◆Around50、Grace Ageとも、更年期に何らかの対策を打つことは有効といえる。



Q 7. 更年期対策の具体的な内容 ～ FA抜粋～

〈Around50 (46歳～55歳)〉

年齢	対策の具体的な内容～抜粋～
46	婦人科でもらった漢方を飲んでいます。
46	毎日、納豆と豆腐は欠かさない。
46	気持ちが前向きになるよう考える。静かな音楽を聞く。ストレッチをする。漢方薬を飲む。
47	ヨガに通うことで新陳代謝を促す、体幹を鍛える、気持ちを整えることを学んでいる。
47	無理をせず、栄養のバランスのとれた食事をし、睡眠を十分にとる。軽い運動をして、気分転換をする。
47	酵素食品を取り入れるようにしている
48	健康体操をならっている
48	自分の時間をつくる。週一目安にスポーツ教室に通い、身体を動かし、仲間たちと笑顔で会話する。家事など毎日のルーティーンは頑張りすぎないこと。「慣れている」ことも大切だが、時折全く違うこと(やり方)にチャレンジする。豆腐を食べる。豆乳を飲む。バストマッサージ。
48	プラセンタ注射を打っている
48	野菜をたくさん食べる。体を動かす。肉より魚を食べる
48	ローヤルゼリー、プロポリス、酵素を毎日飲んでいる。できるだけ規則正しい生活を心がけている。
49	顔がほてるのに「プラセンタ」がよいと聞いて飲んでみました。
49	豆乳を毎日欠かさず無糖のコーヒーに入れて飲む、飲み物の糖分を取りすぎないよう、飲み物はほぼ無糖のものだけを飲む、オルニチンを飲む、なるべく仕事をするなど、体を動かす
49	2年前から婦人科でホルモン補充療法をしている。
49	漢方薬をのむ。近所のゆるいヨガ教室に通っている
50	薬を飲んでいる。昼寝など、休めるときは休む。
50	大豆イソフラボンなどのサブリを飲んでいる。
50	なるべく、家にこもらず発散できるように体操に行ったりしている。
50	大豆製品を多くとる。アロマテラピーをとりいれている。
50	大豆製品や発酵食品を毎日食べるようにして、適度な運動をしている。
50	自律神経を専門としている整体に通っている。生活指導も受けて、食事改善もしている。
50	体を冷やさない、寝不足にならないよう気をつける。適度な運動を欠かさずする。生活のリズムを崩さないようにする。くよくよしない。
51	趣味を見つけて楽しむ
51	エクセルというサプリメントを飲み始めた。筋トレをしている。
51	どうしたって通過する所なので、少しでも快適に過ごせるように、お友達と一緒に健康維持の運動を毎日するようにし、早寝するようにしている
51	1年ほど前から毎日40分程度のウォーキング(少し早歩き)の散歩を始めた
51	小魚や豆腐をたべる。ヨガをやる。
51	命の母を飲んでいる
51	出来るだけ外に出る。家で一人でいると気分が落ち込むので。
51	食事制限や運動をしてコレステロールの低下に取り組んでいる。
51	ランニング、ウォーキング、ヨガなど、身体を動かす生活をしている。
51	大豆製品を食べるようにしている。家事ができなくても自分を責めない。忙しくならないようにしている。
51	・食事に気をつける。・冷え取りをする。・ヒーリング音楽を聴く
51	糖質を控える。たんぱく質を積極的に摂る 定期的な運動と外出 体力に見合ったスケジュールと睡眠
51	免疫アップを心掛けている。サプリメントの利用も。
52	運動をしている。家ではそうじをエクササイズと思って動いている。
52	筋肉トレーニング
52	微量栄養素を摂っている。
52	サブリで、大豆イソフラボンを摂取している
53	漢方薬を飲んだり、更年期であることを自覚して嫌なことをしないようにしている
53	大豆やビタミンBや鉄分を摂取するよう心掛けている。
53	婦人科に相談している。大豆製品を摂取する。体を動かす。筋トレ。
53	婦人科でホルモン剤を処方されている。
54	骨粗鬆症対策でカルシウムを摂るようにしている。
55	服装を、脱ぎ着しやすい物にして、中を半袖にしたりして体温調節できるようにしている。
55	30分体操のカーブスに通っている

〈Grace Age (56歳～65歳)〉

年齢	対策の具体的な内容～抜粋～
56	漢方薬を飲んでいる
56	ホットフラッシュに関して医者より薬をもらう
56	ジムに通い、ヨガ、水泳、ダンス、エアロのレッスンに出た。
56	婦人科について お薬をいただきました。ずいぶん 楽です
56	糖質を少なめの食事、大豆製品を取る、運動、睡眠、ストレスをためない
56	豆乳を飲む
56	スポーツクラブで適度な(場合によってはしっかりつかれるくらいの)運動 その後のお風呂でいろいろな人の話を聞く(更年期に備える)
56	漢方薬や亜鉛、カルシウムなどのサプリメントを服用した。ストレッチなどの運動を継続した。
56	趣味を見つけ家ばかりにいない様にした。同じ趣味の仲間と趣味はもちろんその後のランチなどでワイワイお話ししたりする事で気持ちが楽になりました。
56	女性ホルモンの薬を飲んでいる
57	精神的な変化を更年期による物と自分自身で受け入れ、しばらくうまく付き合うように心がけている
57	大豆食品を多く取るようにした
57	漢方内科で更年期症状に効果のある漢方を調合してもらった。
57	鍼、マッサージを施術した。サプリメントを飲んだ。運動することを心がけた。
58	大豆食品を多めに摂取したり、命の母などをのんだりしました。
58	サプリメントを飲んだり、気分転換の為に外出するようにしたりした。
58	ホルモンの補助に納豆や大豆がよいと知りきな粉や大豆製品を多くとるようにした。
58	楽しんで打ち込めるスポーツに励んだ
58	サプリメントを服用したり牛乳を毎日飲むよう心がけています。
58	脂質異常症の治療を積極的にした。水泳は継続している。音楽が好きなのでコンサートに行ったり家で聴いたりしている。
58	漢方薬、眠剤、ホルモン剤
58	家族との楽しい会話を増やすようにしました。休日に夫とウォーキングを兼ねて、色々な場所を歩きました。
60	友人と温泉に行ったり、運動をするようになった
60	家事の合間に気分転換(音楽鑑賞、散歩、好きな物を食べる)した。精神安定サブリを服用した。
61	運動をはじめた エクオールをとった
61	いろいろ考えないようにして、薬になるべく頼らずストレスをためないように頑張った
61	ヨガを長年しているのと、身体が冷えないように、子供のお弁当作り、家事に追われて忙しくつらくても頑張て日が過ぎましたが、エステでマッサージなどをして癒しの時間を持ちました。
61	47歳頃から寝汗、不眠、交感神経の異常などの症状から大学病院でホルモン注射でホルモンバランスが補っていましたが、全く良い結果が出ないまま10年が過ぎその後、漢方薬による、投薬治療、途中で断念。今は眠剤、精神安定剤などを内科の先生と相談しつつ服用しています。
62	更年期外来にかよっている。現在も。
62	40歳くらいからローヤルゼリーとプロポリスのサプリメントを飲み続けた
63	進んで講習会に参加したり、ボールウォーキングを始めた。母の介護中もコーラスを続けた。
64	ホットフラッシュがあり総合病院や婦人科 内科などを受診したが 改善せず、11年目です。犬を飼っていたので散歩しながら私も歩き、犬が逝ってしまってからからは継続して歩いています。骨量も減ると聞いていたので、バランスの良い食事に気を配っていました。今も気をつけた食生活だと思います。
65	歩くことを意識して、歩くことに専念
65	体操やボランティアなどしました。
65	趣味の社交ダンスで汗を流したり、外出の機会を増やした。
65	食事療法と運動
65	スポーツクラブに通って楽しく運動をしています。それによってストレスも発散され元気に過ごせるような気がします。
65	散歩したり、食事に気をつけた。



Q8. 更年期の「対策をしたいけれどできないでいる」/「対策をしたいと思ったができないでいた」理由～FA抜粋～

〈Around50（46歳～55歳）〉

年令	「対策したいけれどできないでいる」理由
46	何をすれば良いのか分からず、わざわざ病院に行くのも面倒。
46	日々の家事や仕事で自分自身の時間がなかなか取れないため。
46	病院にも行ったが、仕方がないと言われた。
46	日々忙しんでいるから。対策が自分に合うかどうか分からないから、現状のままで。
46	具体的に目立った不調があるわけでもないで、対策が立てにくい。実際髪の毛が抜けやすい、疲れが取れにくいなどの症状はあるが、あまり深刻ではないので実感がない。
46	何においてもやる気が出なくなり、外に出たくなくなる。
46	体調不良はないので、できなくても大丈夫な気がしてるから
46	やる気がおきないの。
46	豆乳を毎日摂取しようと思っけど、なかなか面倒で実行できないでいる
46	知識情報を取り入れていないため
46	どんな対策が効果的なかわからないから。
47	対策方法がよく分からないの。
47	面倒臭いので。
47	まだ悩むような症状が出ていないのと、対策にかけられるお金がないこと
47	何をすれば良いかが分からない。軽いウォーキングは空いている時間にしています。
47	何をしたいかわからない 病院へ行く程度がわからない
47	周りの理解がない、
47	つい面倒だから
47	なにをどうすれば、効果があるのかわからない。
48	薬を飲んだり病院へ行くのがいやで、他に手軽にできる対策が分からないので
48	大豆製品を取る以外に何が出来るのか、不明です。
48	毎日が忙しくて時間がないし、何をしたいかわからない。
48	まだ疲れやすい以外の更年期特有の症状はないので、症状が出てから対策を考えるかなという感じがいます
49	どんな病院へ行けばいいの、何をすればいいのかわからない
49	婦人科に定期的に通院していて、漢方を処方してもらっているが、痛み等はもういらないし、寝つきも良くなる。ぐっすり寝てみたい。
49	スピリナやスーパーフードを取り入れたり、グレープシードオイル、あまにオイルなど、できることは試しているが、効果より悪化が目立つ
49	どうして良いかわからない。コレステロールについては薬を飲んでいるが他は薬には頼りたくない。
49	病院で薬を処方してもらったが改善しない。
49	何が自分に合う方法なのかわからない。せっかくお金や時間をかけても「目に見えた効果」が得られない場合を思うと踏み出せない。
49	やる気が落ちているので、やる気はあっても何をやっていいか行動に移せない。
49	周りに更年期の人がいないので、相談できない。
50	具体的に何をしたらよいのかよくわからず、辛さがありますが寝込むほどの不調でもないで、何となく日々過ぎてしまっています。
50	日々に追われていて余裕がない
50	たまにランニングをしてやり過ごしている。何か始めると費用がかかりそう。
51	更年期障害用の薬を飲もうと思っけど、あまり飲まない方がいい、と聞き、そのまま我慢している。
51	忙しすぎて追いつかない。
51	運動をしたいが、できていない
51	日々忙しく睡眠不足になりがちです。
52	めまい、ふらつき、心臓ドキドキに悩まされていて、いろいろ内科の検査しても問題ないし、心療内科の薬も服用しているが、あまり体調の改善が見られず、気持ちが晴れない
52	ホルモン注射は聞くが良く分からず怖いので。
52	病院へ行こうと考えているが、特に酷い状態ではないため、先伸ばしにしている
53	ホルモン療法はしたくないから
53	育児と家事に忙しいから
54	運動もしているし体重管理はできているけど コレステロール値が変わらない あとは薬を飲むしかないのかと悩んでいる段階
54	病院へ、通院し、体を、暖めること、ツボ押し、サプリメント、エトセトラ、やりましたが、お金も根気、もなくなり、疲れました。
54	ホルモン療法が有効なことはわかっているが、もともと乳がんや子宮がんのリスクが高いため避けている。命の母やルビナなども試したが、あまり変化がない
55	自分に手がまわらない。

◆ Around50の「対策ができない理由」は「何をしたいかわからない」「自分に合う対策が分からない」が圧倒的。次いで「忙しくて時間がない」。Grace Ageの更年期時代に対策できなかった理由でも、忙しい、知識がなくて分からなかったが多くみられる。Around50は、まだまだ時間に追われ、自身に手をかける余裕がない人が多い。

〈Grace Age（56歳～65歳）〉

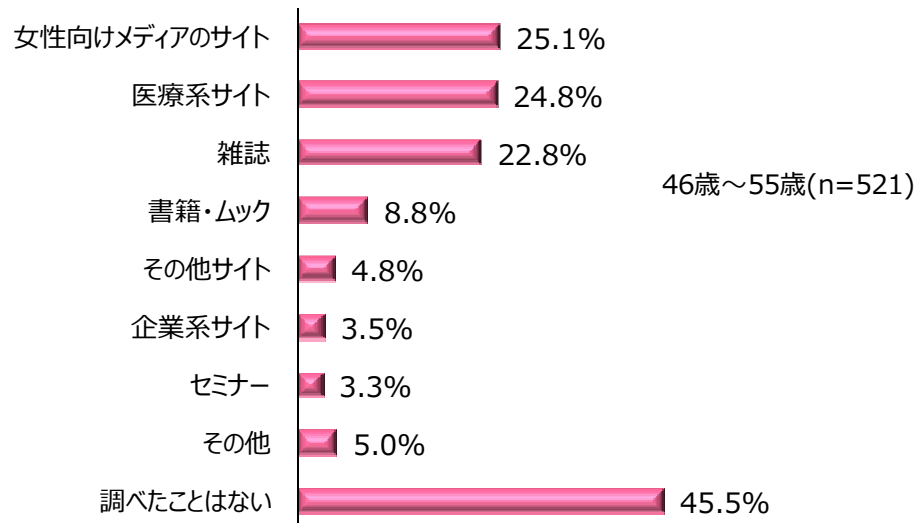
年令	「対策したいと思ったができないでいた」理由
56	加齢によることなので仕方ないと思った
56	子育てや介護で後回しになった。
56	色々しても効果がない
56	何かを調べて実行するのがとにかく面倒なのでできなかった
57	毎日の生活に追われていたから
57	効果のあるものがなにになのかわからなかったから
57	毎日、バタバタしている
57	介護で忙しかった。
57	どうしていいかわからなかった
57	自分自身と息子の病気で、余裕が無かった。
57	薬を飲むのを躊躇った
58	何をしたらよいのか まったくわからない
58	どのようにすれば良いのかわかりませんでした。
58	なにをしたらいいのかわからなかった。
58	いつから更年期だったのかわからなく、後で思えばそうだったのかなと思ったので。頭痛は以前からよくあったので、更年期の症状だとは気づきませんでした。
58	具体的に何がいいのかわからない
59	何をしたいかわからない
59	親が病気や怪我をして、親の家の管理もしていて、自分のことなど構う暇がなかった。
59	対策の方法がわからない。
60	方法がわからなかった
60	基礎代謝が下がっているで運動して体重や体脂肪率など、現状を維持しようと思ったが運動が続けられなかった。
60	やる気がおきなかった。
61	仕事が忙し過ぎて対策ができませんでした。
62	何をしたらよいかわからなかったの。
62	我慢できる時は我慢した。
63	それが更年期かただの体調不良かの区別がつかなかった。
63	何をしたらいいかわからない
64	そもそも 更年期に対策があるとの発想、情報がなかった
65	食生活の改善やスポーツをするなど知っていても面倒で出来ませんでした。
65	夫に更年期のことに対する知識や、思いやりがなかった



Q9. 「更年期」について、情報収集をしたり調べたりしたことはありますか？ 「ある」場合、何で調べましたか？

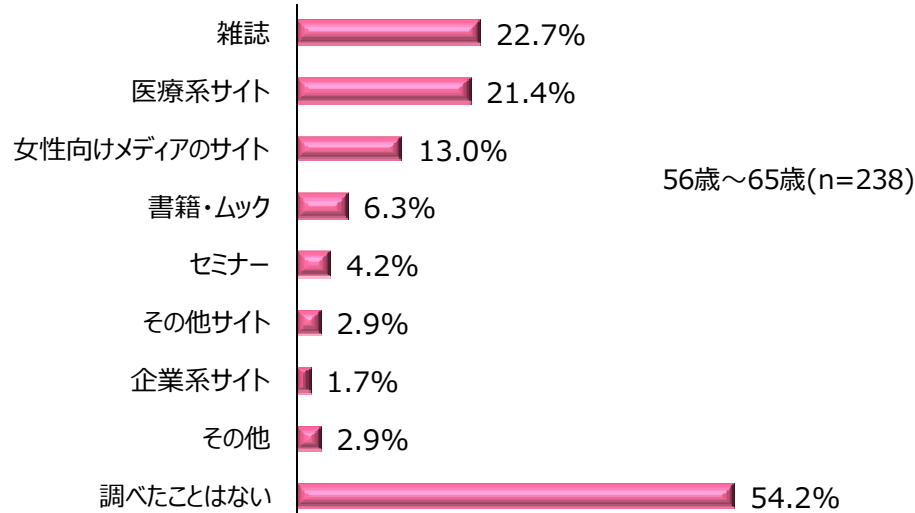
〈Around50 (46歳～55歳)〉

(%)



◆ 更年期についての情報収集方法は、Around50 はサイトが上位に来るが、Grace Ageは雑誌がトップ。

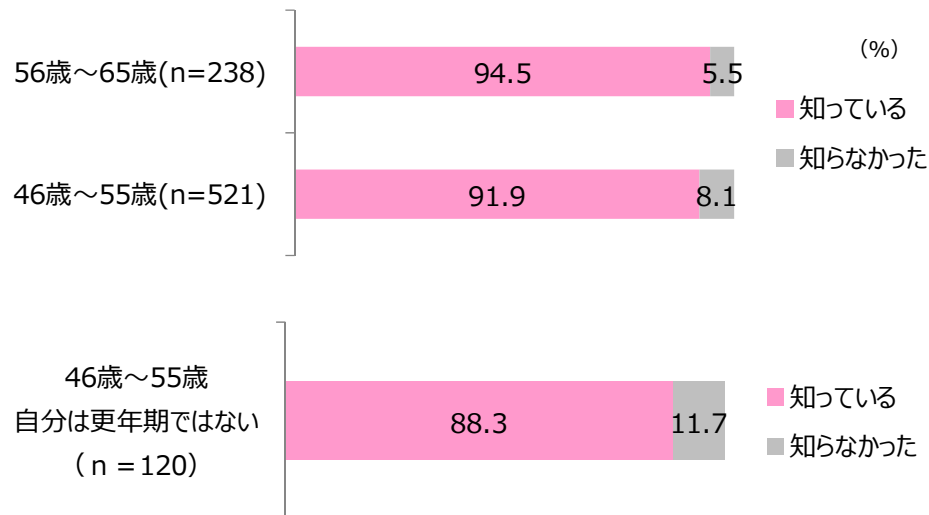
〈Grace Age (56歳～65歳)〉





Q10. 更年期や女性ホルモンについて、次の内容を知っていましたか？

■ 更年期とは閉経をはさむ前後10年ほどの期間で、女性ホルモンが減少する概ね45歳～55歳の時期のことをいう

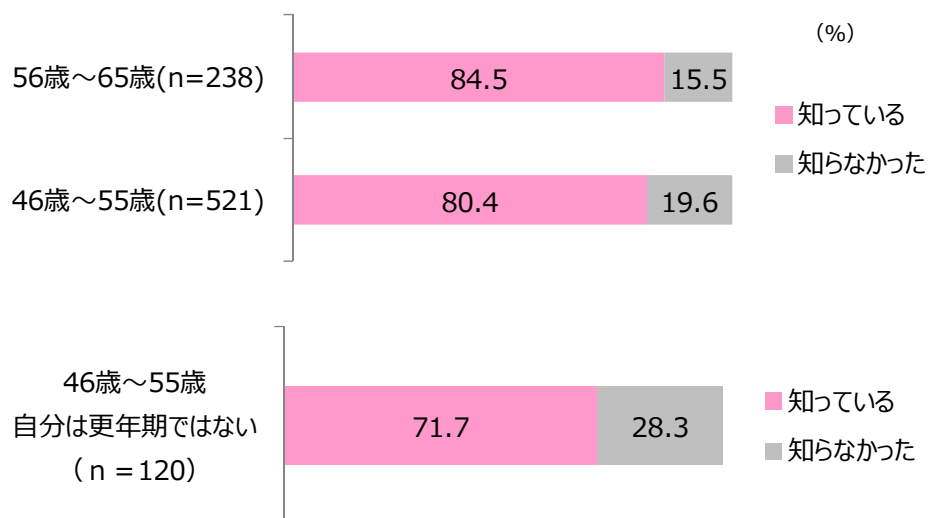


◆ 更年期や女性ホルモンの仕組みについてどの程度理解しているか、10項目をあげて聞いた。

◆ 「知っている」が50%台以下だったのは、「女性ホルモンが減少しはじめると疲れが取れにくくなる」「更年期症状が特にならない、不調はあまり感じないので問題がないというわけではない」の2項目。

◆ Around50で「自分は更年期ではない」と思っている層は、10項目とも、全体より理解度が低いという結果になった。自覚がないだけに、リセットやケアのタイミングが後手に回る可能性が高い。

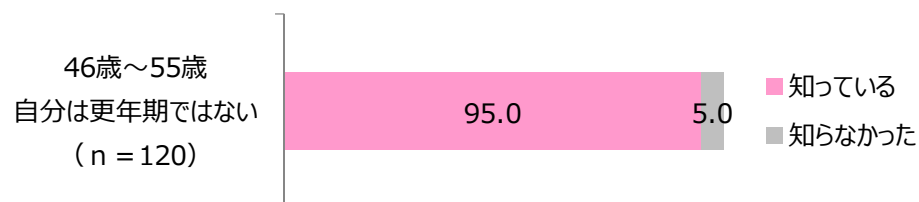
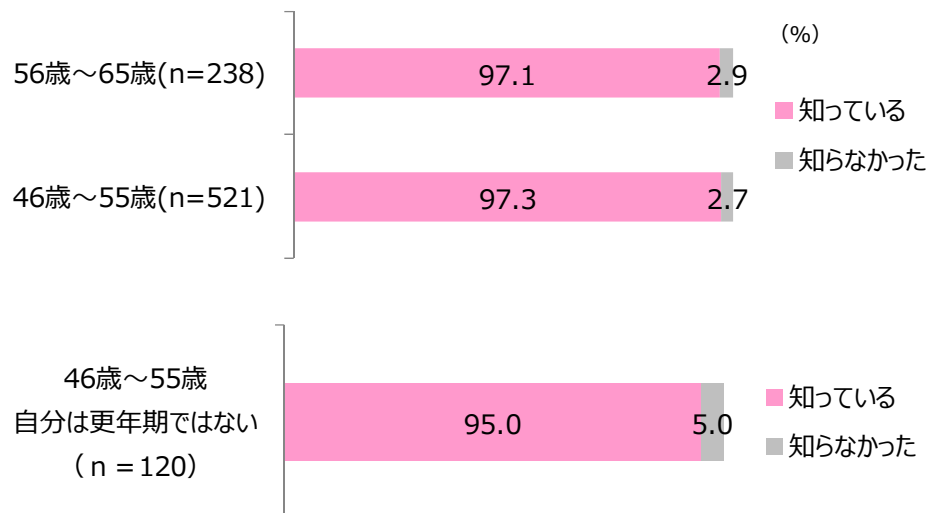
■ 女性ホルモンは40代後半から急激に減少し、やがて分泌されなくなる



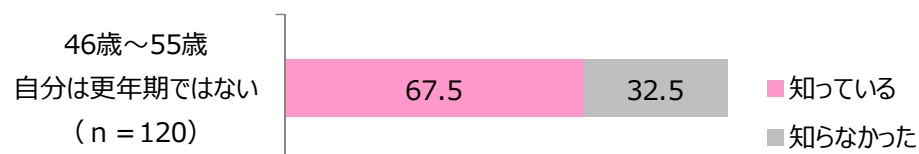
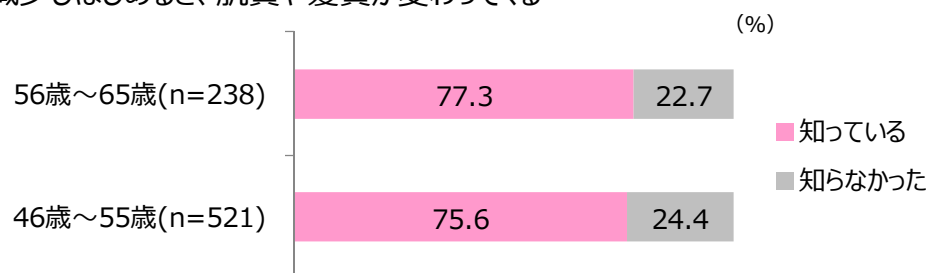


Q10. 更年期や女性ホルモンについて、次の内容を知っていましたか？

■ 女性ホルモンが減少しはじめると、自律神経のバランスが乱れ、ほてり・のぼせ、不安・不眠、動悸が激しくなる、などの症状が出ることもある



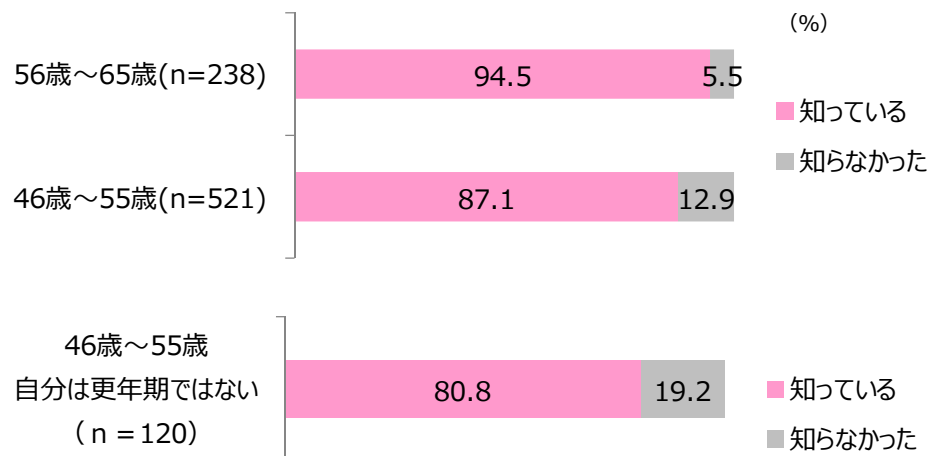
■ 女性ホルモンが減少しはじめると、肌質や髪質が変わってくる



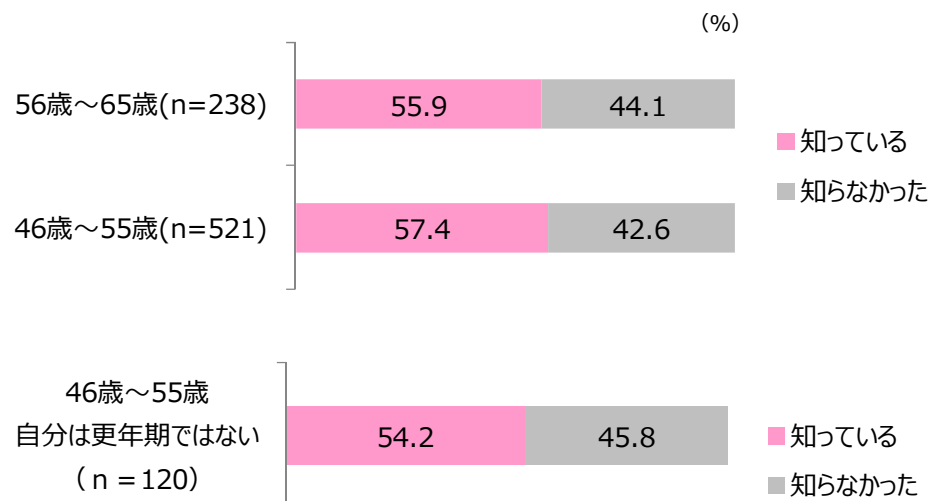


Q10. 更年期や女性ホルモンについて、次の内容を知っていましたか？

■ 女性ホルモンが減少しはじめると、骨密度が減りはじめる



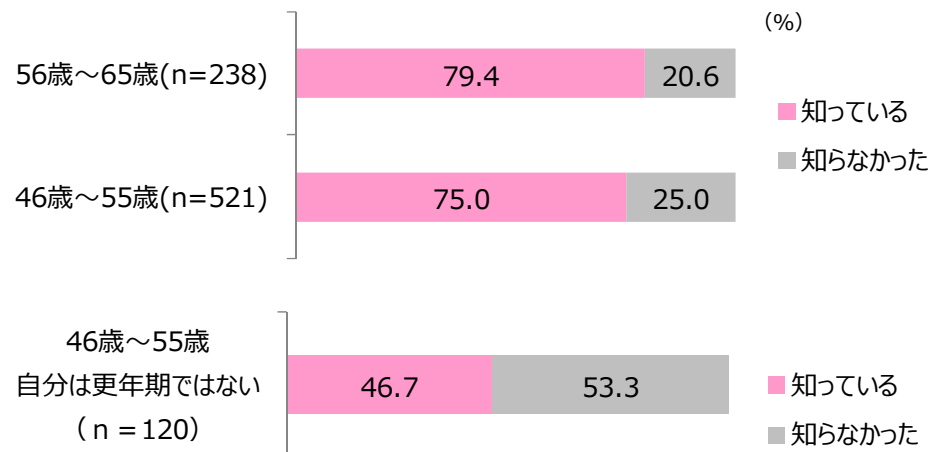
■ 女性ホルモンが減少しはじめると、疲れが取れにくくなる



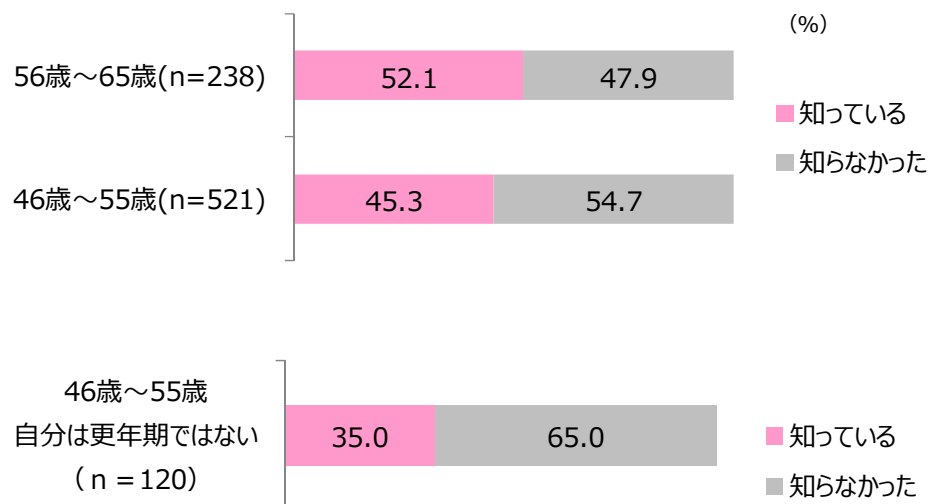


Q10. 更年期や女性ホルモンについて、次の内容を知っていましたか？

■ 女性ホルモンが減少しはじめると、代謝が低下し太りやすくなる



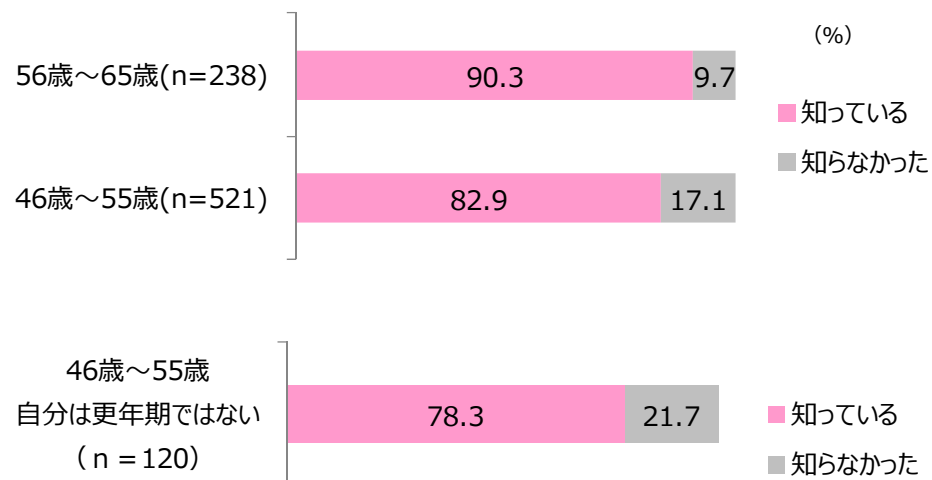
■ 更年期症状が特にない、不調はあまり感じないので問題がない、というわけではない



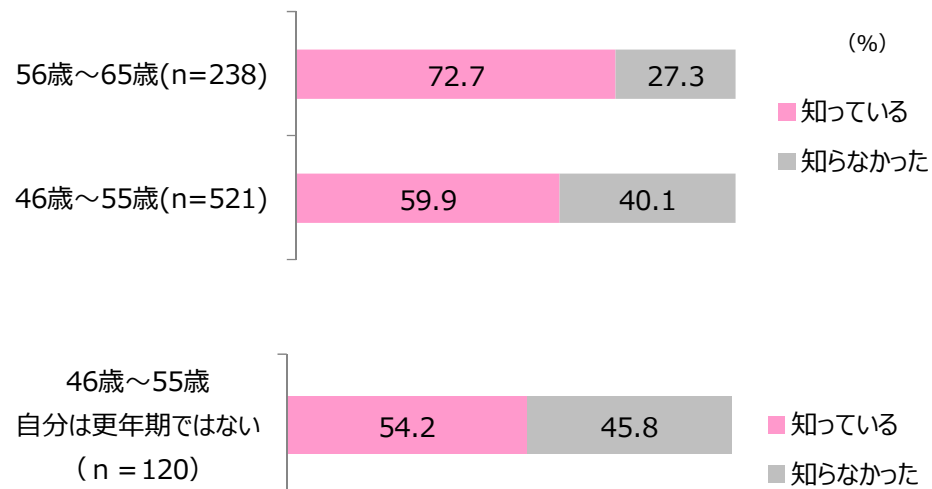


Q10. 更年期や女性ホルモンについて、次の内容を知っていましたか？

■ 更年期以降、女性ホルモンが分泌されないことで、骨粗しょう症になりやすくなる



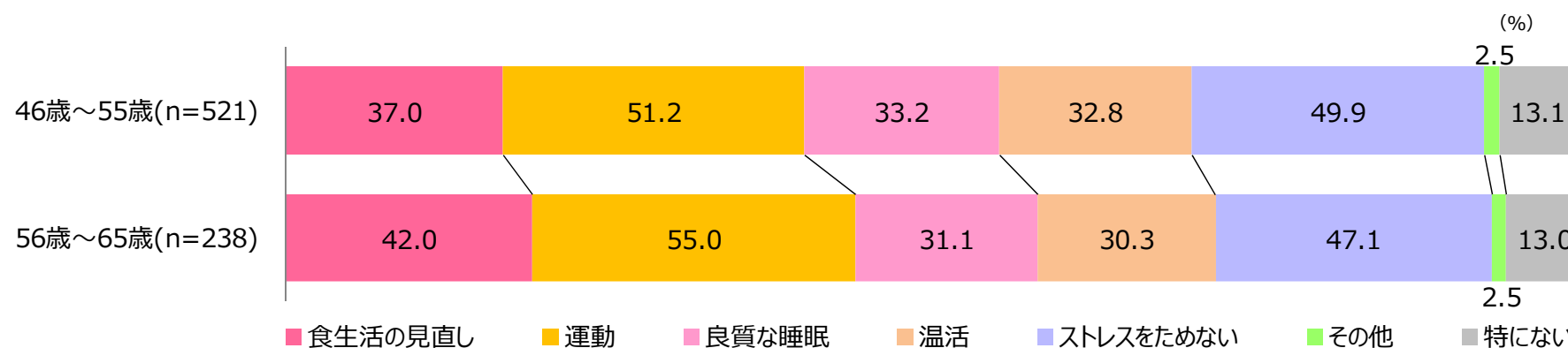
■ 更年期以降、女性ホルモンが分泌されないことで、中性脂肪やコレステロールが増加しやすくなり、高脂血症や動脈硬化を発症しやすくなる





Q11. 現在、健康のために取り組んでいること

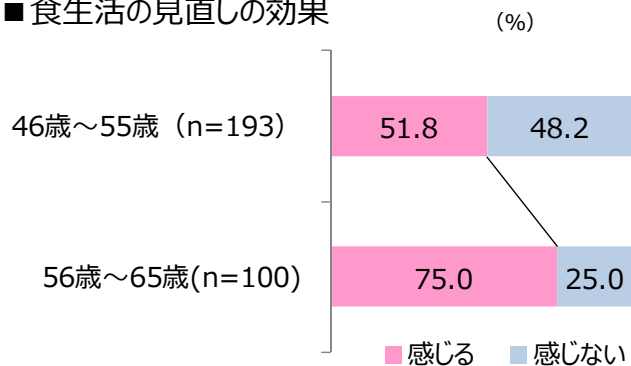
◆健康のために取り組んでいることは、運動、ストレスをためない、食生活の見直しがトップ3。
運動、食生活の見直しは、Grace Ageの方が積極的に取り組んでいる。



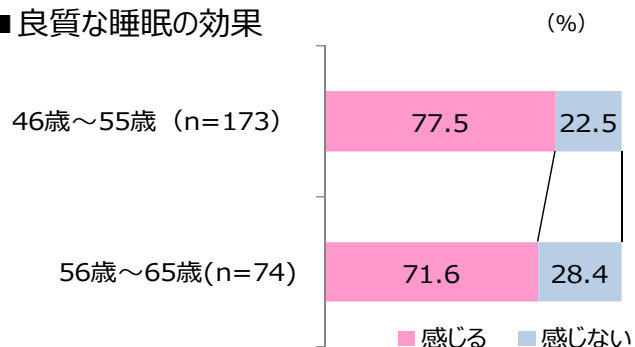


Q12. 健康のために取り組んでいることの効果の実感

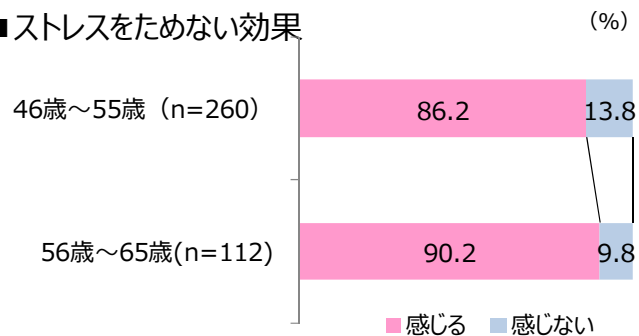
■ 食生活の見直しの効果



■ 良質な睡眠の効果



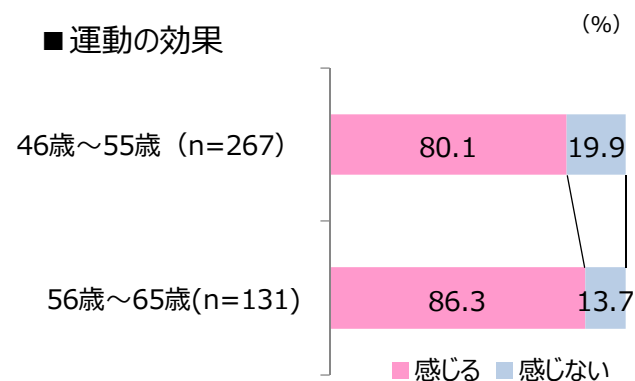
■ ストレスをためない効果



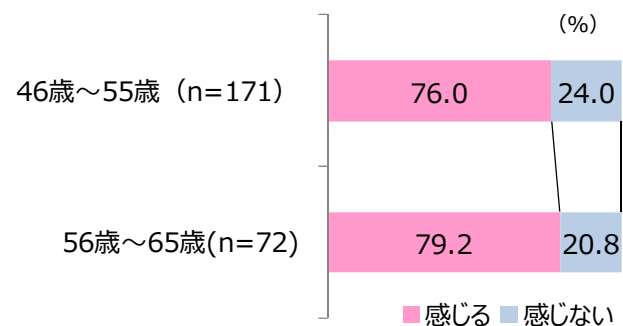
◆ 健康のために取り組んでいることは、概ね「効果を感じている」が多くなっている。中でも「運動」「ストレスをためない」は効果を実感しやすい取り組みといえる。

◆ 「食生活の見直し」「運動」は、Grace Ageは5年以上前から始めて続けている人が多く、その分、Around50に比較して「効果を感じる」が多くなっている

■ 運動の効果



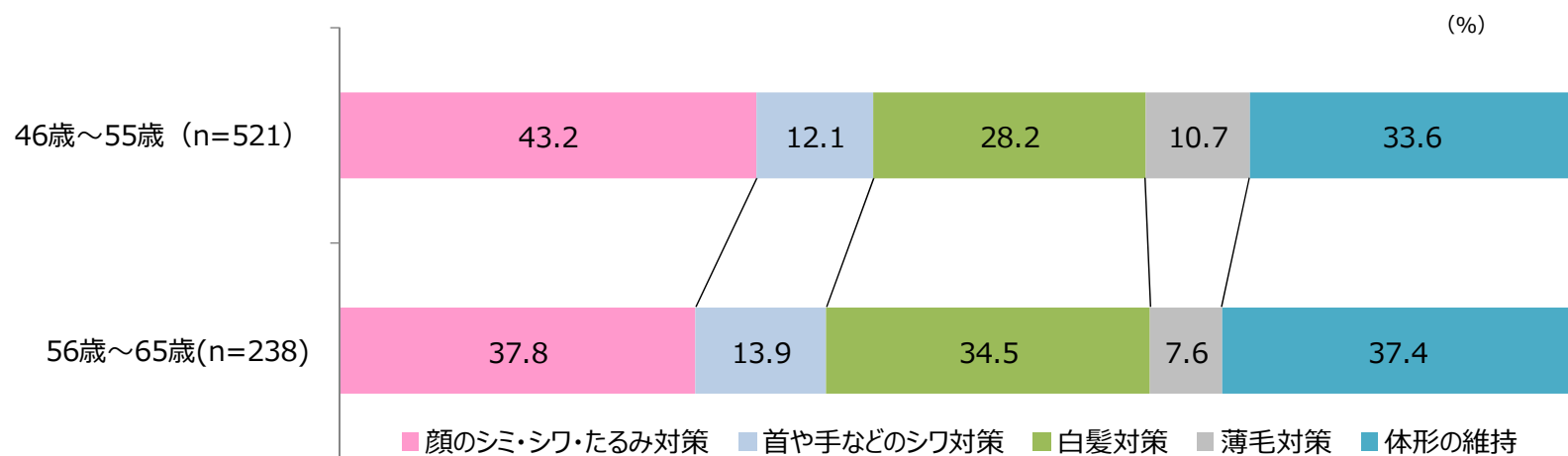
■ 温活の効果





Q13. 現在、美容のために取り組んでいること

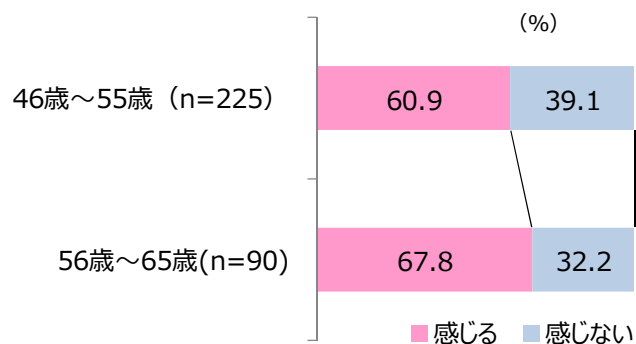
◆美容のために取り組んでいることは、
Around50ではシミ・シワ・たるみ対策がトップ。
Grace Ageでは、シミ・シワ・たるみ対策と体形
の維持がほぼ同率



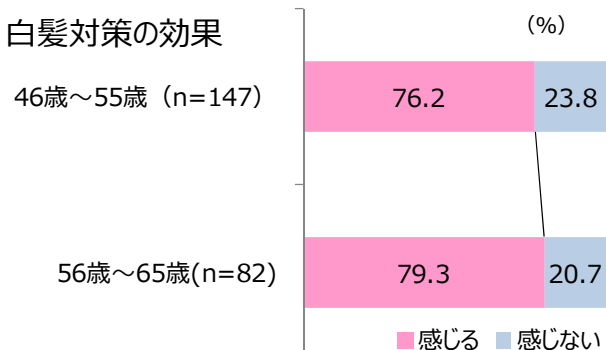


Q14. 現在、美容のために取り組んでいることの効果の実感

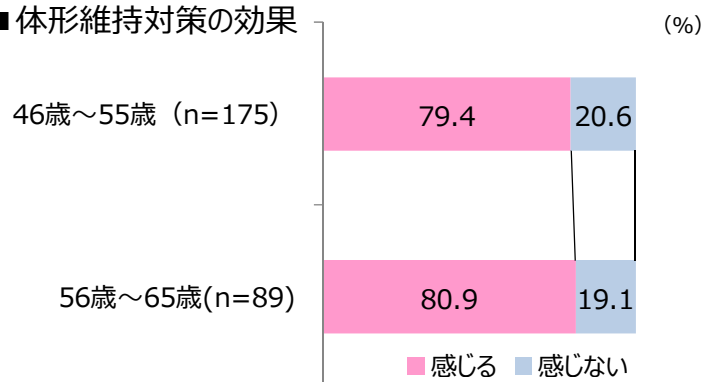
■シミ・シワ・たるみ対策の効果



■白髪対策の効果



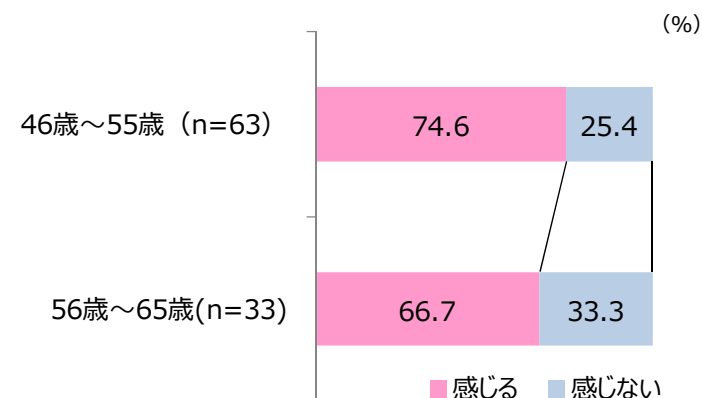
■体形維持対策の効果



◆「体形維持対策」の効果は、健康のための取り組みの運動同様、効果を感じている人が多い。

◆効果を実感しにくいのは、「顔のシミ・シワ・たるみ対策」が3～4割。「薄毛対策」はAround50の4割強、Grace Ageの6割が効果を感じないと回答している。

■首や手のシワ対策の効果



■薄毛対策の効果

