Around50　アラフィフマーケット研究会

更年期、女性の健康についての定量調査

2018年２月

リビングくらしHOW研究所

調査目的／概要／設問

【調査目的】

・更年期についての基本的な理解や自覚、ワードへの抵抗感、更年期の人生における位置づけ、将来への節目意識の有無
・更年期と更年期後の身体の変化に関する認知と、危機感、対策意向、欲しい情報　を探る

【実施日時】 2017年12月7日～13日

【調査対象】 読者組織「リビングパートナー」45歳～55歳の女性500人へのWeb調査

45歳～49歳：220ｎ　50歳～55歳：280ｎ
※以降、45歳～49歳を40代、50歳～55歳を50代と表記
※各データは小数点第2位以下を四捨五入したため、合計が100%にならないことがある

【設　問】

Q1.あなたは、ご自身が更年期だと思いますか？

Q2. ご自身が更年期だと思う、と答えた方に。現在の行動に一番近いものを１つ選んでください

Q3. あなたは「更年期」という言葉に抵抗感はありますか？

Q4.あなたは「更年期」という時期にどんなイメージがありますか？

Q5. 更年期と更年期後の身体について、知っていたこと、知らなかったことを教えてください

Q6. 更年期に起こる次の諸症状について、あなたご自身にあてはまるものを選んでください

Q7.更年期後、女性ホルモンの低下によって起こる下記の変化、病気のリスクに対して、どのように感じますか？

Q8.健康のために行う習慣や生活行動について、あてはまるものを選んでください

Q9.更年期対策として利用している・したことがある市販薬はありますか？

Q10. 更年期対策を意識して摂取している、していたことがあるサプリメントがありますか？

Q11.運動機能低下防止を意識して摂取しているもの、摂取していたものがありますか？

Q12.エイジングケアや、更年期などについての情報は何から入手しますか？（複数回答）

Q13.エイジングケアや、更年期などについての情報で最も役にたっているものを１つ選び、具体的な名称や簡単な中身を教えてください（単数回答）

Q14.エイジングケアや更年期、女性の健康について知りたいことがあれば、自由にお書きください

◆45歳～55歳の４分の１強が、更年期の自覚なし　9Ｐ

身体の不調や変化といった自覚症状の有無にかかわらず、年代的に自分が更年期であるという認識・自覚があるのは73.0%。

自分が「更年期」年代だという自覚がない人は26.4%と1/4を超える。特に40代は、更年期の自覚がない人が50代より11.3ポイント多く、32.7%。

◆「更年期」という言葉への抵抗感、「少しはある」が49.2%　10Ｐ

抵抗が「すごくある」は40代・21.8%に対して50代は9.3%と10ポイント以上低い。

50代は抵抗が「あまりない」+「ない」が40代よりも約８ポイント多い。

45～49歳は更年期を迎えたばかりでややネガティブに、50代になって更年期も半ばから後半を迎えるようになると、ポジティブに受け入れる人がやや増える傾向にある。

◆更年期の自覚がある層にとって、「更年期」は自分自身に意識を向ける“節目”の時期　12Ｐ

更年期のイメージは、「家族のことばかりでなく、自分自身の心やカラダに意識を向ける時期」という、「節目意識」がトップで38.0%。

年代別では、40代よりも50代の方が、この「節目意識」は高い。更年期の自覚がない層は、「節目意識」よりも「やり過ごせば何とかなる意識」の方が上位。自覚がある層と比較して、“節目の意識”が低い結果となっている。

◆更年期の自覚がない層は、更年期症状や更年期後の身体についての具体的な知識の認知度が低い　12Ｐ～19Ｐ

更年期症状や更年期後の身体についての具体的な知識で認知度が低かった（知っていた+なんとく知っていたが6割以下）のは、「認知症発症のリスクが高まる」33.4%、「関節痛や指などのこわばりがある」39.6%、「皮膚の乾燥や乾燥によるかゆみ」52.6%、「寝つきの悪さや眠りの浅さ」58.6%。

更年期の自覚別で比較すると、17項目中、更年期の自覚がない層の認知度（知っていた+なんとなく知っていた）が、自覚がある層を上回ったのは1項目のみ（寝つきの悪さや眠りの浅さ）で、それもわずか0.7ポイント。「更年期とは閉経をはさんだ前後5年、合計10年」「女性ホルモンがなくなることでコレステロール値が上がったり内臓脂肪がたまりやすくなる」などの6項目で、更年期の自覚がない層の具体的な知識の認知度は、自覚がある層の認知度を10ポイント以上下回っている。

◆多くが実感している「疲れやすい」。どう対策をしたらいいか分からずにガマンしている　20Ｐ～23Ｐ

「対策をしたいが何をしたらいいか分からないのでガマンしている」が、他項目と比較して2割台と高いのは「疲れやすい」。

「症状がはっきりしないものの気になるので詳しく知りたい」と情報を求めているのが2割台なのは「皮膚の乾燥や、乾燥によるかゆみ」「疲れやすい」「集中力がない」「精神的不調」。

全８項目のうち、「この症状がないし、あまり関心がない」「あてはまるものがない」が少ない（３割台）のは「疲れやすい」。

更年期の自覚がない層（132ｎ）でも51.5%が、疲れやすさを感じており、多くの人が実感している症状といえる。

◆女性ホルモンの低下によって起こる変化、病気へのリスク意識。40代は不安が多く、更年期の自覚のない層は危機感が薄い　22Ｐ～24Ｐ

「気になっていて対策をしたいが何をしたらいいか分からない」と感じている項目に着目すると、全体で3割を超えるのは「認知症のリスク」「美容上の変化」「体型の変化」「内臓脂肪やコレステロールの増加」。

年代別では40代は上記項目に加え、「婦人科系の病気」「運動機能の低下」「骨粗鬆症のリスク」が3割を超え、50代に比べ不安感が強い。

更年期の自覚の有無別では、自覚のない層は、総ての項目で、「対策を始めている・対策したい」が自覚がある層より低く、逆に「自分にはあまり関係がない」が自覚がある層より高くなっており、将来への危機感は薄いといえる。

◆ 88.6%と認知度が高い「更年期後の骨粗鬆症のリスク」だが、「いずれ対策しなくてはいけないが今はまだいい」が約1/4　25P～28P

更年期・更年期後に起こる変化についての知識の内、６項目と、リスク意識との関連性を見た。

具体的な知識がある層でも、「気になるし、対策をしたいが何をしたらいいか分からない」が「骨粗鬆症」「美容上の変化」「認知症のリスク」で約３割。「いずれ対策しなくてはいけないが今はまだいい」は、「骨粗鬆症のリスク」「高血圧、血管の病気」「認知症のリスク」で約1/4。中でも「骨粗鬆症のリスク」は認知度が88.6%（443ｎ）と高いにもかかわらず、自分事として捉えられていない傾向が見られ、まだまだ情報の提供や啓蒙が必要だといえる。

◆健康のために行っている習慣や生活行動、重視されているのは、食・睡眠・休養　27Ｐ～30Ｐ

健康のために行っている習慣や生活行動８項目について、「数年以上前に始めて、ずっと継続中」+「2、3年以内に始めて継続中」が高いのは、「身体にいい食品・食材を意識して選ぶ」62.6%、「睡眠をしっかりとる」61.6%、「休養をしっかりとる」61.4%、「カラダをあたためる」60.2%。次いで「運動」44.0%、「カロリーコントロール」38.8%、「サプリメントの摂取」37.0%。

「運動」は、「数年以上前に始めたが、現在はしていない」+「ここ2、3年の間に始めたが現在はしていない」が12.8%と他の項目に比べ、やや高くなっており、継続が難しい傾向が出ている。

更年期の自覚の有無別では、自覚のない層は「カラダをあたためる」以外の項目すべてで、「していない」が高くなっている。

◆更年期対策の市販薬利用は26.8%　30Ｐ～31Ｐ

更年期対策の市販薬を何かしら利用している・したことがあるのは134サンプル・26.8%。そのうち、３種以上の市販薬を回答しているのは９サンプルとわずか。また「その他」の具体的な回答を見ると、サプリメントが多く含まれており、市販薬とサプリメントの違いがあまり理解されていないようだ。

更年期対策、運動機能低下防止対策のサプリメントについては、40代に比べ、50代の方が摂取率、種類とも高くなっている。

◆情報入手経路は多岐にわたるが、役にたったと感じる情報源は少ない

32Ｐ～33Ｐ

情報収集方法は、複数回答ではテレビ番組（57.0%）、同世代の友人（43.2%）、新聞（40.6%）がトップ３だが、単数回答で最も役にたっているものを聞いたところ、トップ３はテレビ番組（22.2%）、同世代の友人（12.2%）、インターネットの掲示板やSNSクチコミ（6.8%）で、いずれもポイント数は低い。「最も役にたっているものは、特にない」が16.4%と、多種の情報に触れてはいるものの決め手にかけている様子。

◆エイジングケアや更年期、女性の健康について知りたいこと フリーアンサーから

341Ｐ

散見されるのは、更年期とはどんな時期なのかという基礎知識を知りたいという声。40代は自分が更年期なのかどうかといった疑問、50代になるといつまで続くのか、終わった後どうなるのかといった疑問が見られる。

また、情報過多で自分に合った情報が分からない、相談しやすい窓口（医療機関含む）がないといった不満の声も多い。

アラフィフ～40代後半～更年期の状況と受け止め

自分は更年期だと思う

67%

自覚症状は

疲れやすい

皮膚の乾燥やかゆみ

イライラクヨクヨ

「更年期」への抵抗感は

すごくある（21.8%）

少しはある（46.4%）

更年期のイメージ(50代を上回るもの)は

先が見えずどんより

辛さをやり過ごす

老いに向かう下り坂

45歳～49歳の更年期

更年期後の課題で対策・情報収集中なのは

顔や髪

体重

婦人科系の病気

・疲れやすさや、イライラ・クヨクヨなど、感じているのは、更年期かどうか自分では判断しにくい不調

・不安も抵抗感も強いため、更年期自体のイメージは、ネガティブなものが多く、漠然としている

・更年期後の課題への対策として、対策行動や情報収集ができているのは、顔や髪、体重など、加齢していくイメージとして意識しやすいもの

・7割弱が更年期を自覚しているが、45歳~49歳全体では、積極的な情報収集やアクションはまだこれからだ

更年期について知りたいことで多かったのは

自分が更年期かどうか

健康のために続けている生活行動(50代を上回る)は

温める（+1.2%）

更年期後の課題で　気になるが対策できていないのは

認知症

骨粗しょう症

婦人科系

自分は更年期だと思う

79%

自覚症状は、

疲れやすい

ほてり・多汗・冷え

眠れない

「更年期」への抵抗感が

すごくある（9.3%）

少しはある（51.4%）

更年期のイメージ(40代を上回るの)は

自分の心やカラダに意識を向ける時期

女性としての自分に区切り

生活習慣を見直す契機

50歳～55歳の更年期

・ほてりや多汗などそれまでなかった特有の症状を感じる人が増え、更年期を自覚する人も約8割に

・対策や情報収集をしている更年期後の課題として、「運動機能の低下」という具体的なものが挙がってくる。

・健康に良い生活行動・生活習慣も40代に比べて、知識に基づいた具体的なものになってくる。特に運動を始める人は多い

・自覚し、状況を把握することで対処法が見えくる

・抵抗感も下り、更年期を節目、転換点ととらえられると、自ら変わる、行動を起こすといった、前向きな姿勢が出てくる

更年期後の課題で対策・情報収集中なのは

顔や髪

運動機能低下

婦人科系の病気

更年期について知りたいことは

更年期はいつまで続くのか

終わった後どうなるのか

健康のために続けている生活行動(40代を上回る)は

運動（+11.3%）

体にいい食品・食材（+7.1%）

カロリーコントロール（5.1%）

更年期後の課題で　気にはなるが、対策できていないのは

認知症

顔や髪

骨粗しょう症

定量調査結果　サマリー３／まとめ　AR50～次世代へのアプローチのヒント

現在進行形　40代後半へのアプローチのヒント

①不調をはっきりとは感じないため、**更年期の自覚がない層へは、正しい知識の丁寧な啓発**が必要

└更年期は、症状が出る・出ない問わず、誰もが通る道であり、女性の身体の転換期であること

└更年期症状が出なくても、この時期に自身の身体に目を向けることが、更年期後の健康に影響すること　　など

➡自覚が薄いだけに、半信半疑だったり、抵抗感が強いなど、**素直に情報が入りづらい**層でもある

②**更年期の自覚があるがガマン**をしたり、対策したいがどうしていいか分からない層には、**受け入れやすい情報の提供**が必要

└いま起きているのは、単なる「加齢」の影響ではなく、女性の身体のメカニズムによるものであること　など

「自分と同じ」と感じられる、個人差の状況に応じたキメ細かい情報は受け入れられやすい。相談しやすい環境づくりも。

➡40代後半は、メンタル面での不安定さが出やすいこともあり、**状況をネガティブに**捉えるなど、**積極的に行動できない**傾向も

一番のシグナルは **「疲れやすさ」**
“休んでいい”“自分をいたわろう”
というメッセージを入り口にする

自覚が進む、50代前半へのアプローチのヒント

更年期の自覚が進み、変化を受容することで、対策を始める人が増える時期。具体的な**対策情報を受け入れやすくなる**

└更年期後の健康的な生活を手に入れるために、自身の身体に目を向けるタイミングであること、正しい知識、実践することの意味

└運動、食生活改善、睡眠改善など、健康のための具体的な情報

└生活習慣病や骨粗鬆症など、今からの対策が必要なことの啓発

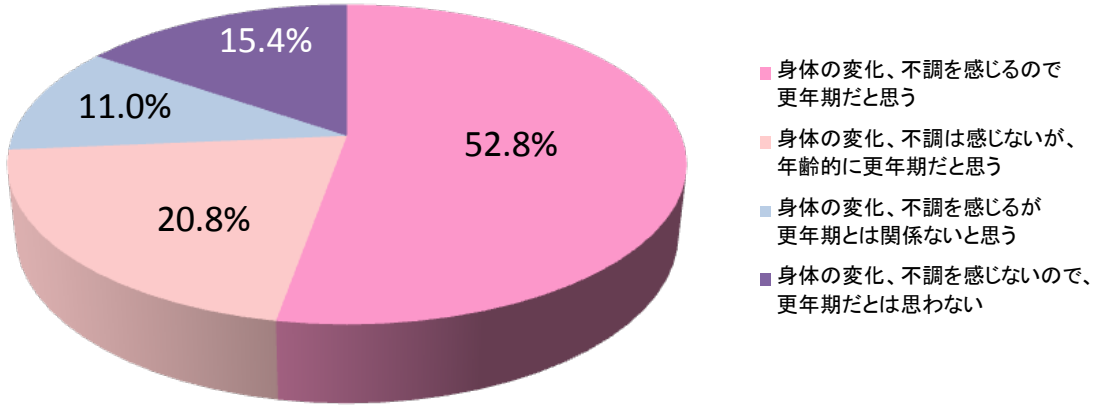
“ずっと元気でいられる”明るい未来の示唆と、
その実現のために、**今、すべきこと**を入り口に

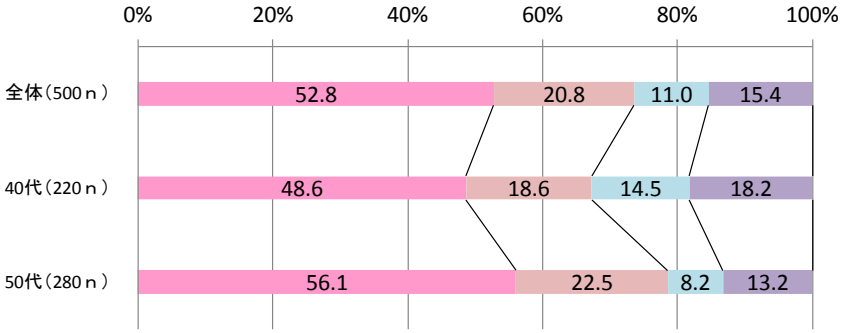
更年期の自覚がない層でも、51.5%が「疲れやすさ」を感じている。今までとは違う、この「疲れ」は何か？　というアプローチは受け入れられやすい。

ずっと頑張ってきた、走り続けてきたが、ここで少し立ち止まる、休息を取る、自分をいたわるべき、という、相手を認めるメッセージは、メンタル面で不安定になっている人にも受け入れやすい。
それが、自分の大きな変化に目を向けるキッカケになる。

自分自身の更年期の意識

Q1.あなたは、ご自身が更年期だと思いますか？



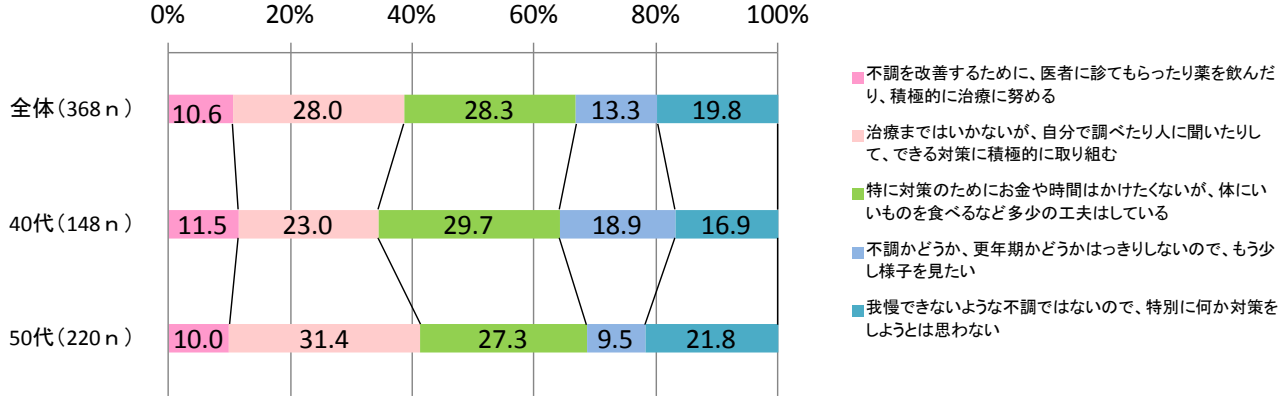


身体の不調・変化という自覚症状の有無にかかわらず、年代的に自分が更年期であるという認識・自覚があるのは73.6%。

自分が「更年期」年代だという自覚がない人は26.4%と1/4を超える。特に40代は、更年期の自覚がない人が50代より11.3ポイント多く、32.7%。

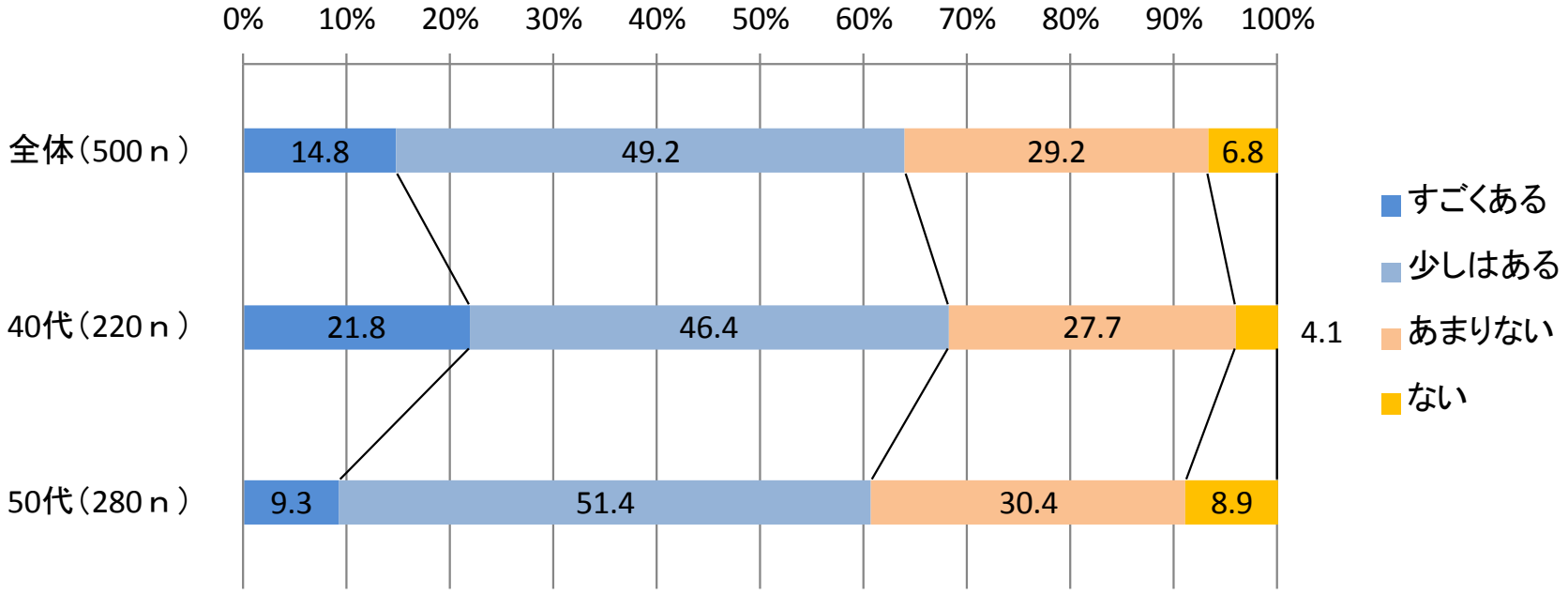
更年期の自覚がある人に現在の行動を聞いたところ、通院・治療まではいかないが、「できる対策に取り組む」「多少の工夫はしている」がそれぞれ、3割弱となっている。
40代は「できる対策」が230%なのに対し、50代は31.4%。その分、40代は「もう少し様子を見たい」が18.9%、50代は9.5%。

Q2. ご自身が更年期だと思う、と答えた方に。現在の行動に一番近いものを１つ選んでください



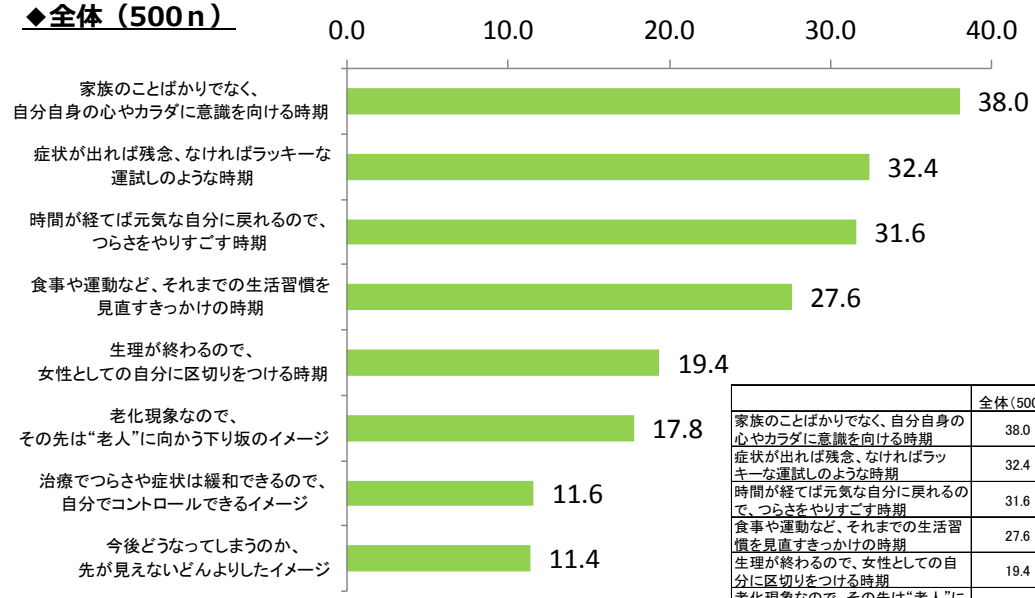
Q3. あなたは「更年期」という言葉に抵抗感はありますか？

「更年期」という言葉への抵抗感は、全体では「少しはある」が49.2%と半数近くでトップ。
抵抗が「すごくある」は40代・21.8%に対して50代は9.3%と10ポイント以上低い。50代は抵抗が「あまりない」+「ない」が40代よりも約８ポイント多い。
45～49歳は更年期を迎えたばかりでややネガティブに、50代になって更年期も半ばから後半を迎えるようになると、ポジティブに受け入れる人がやや増える傾向にある。



Q4.あなたは「更年期」という時期にどんなイメージがありますか？（MA）

◆全体（500ｎ）



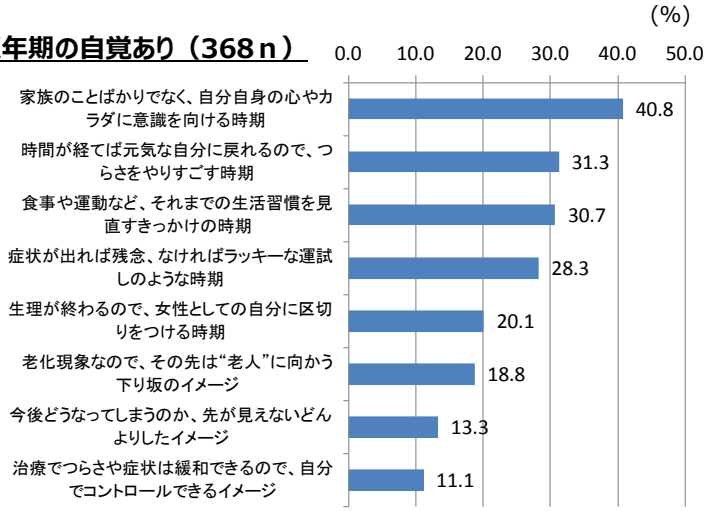
	全体（500ｎ）	40代（220ｎ）	50代（280ｎ）
家族のことばかりでなく、自分自身の心やカラダに意識を向ける時期	38.0	34.5	40.7
症状が出れば残念、なければラッキーな運試しのような時期	32.4	33.2	31.8
時間が経てば元気な自分に戻れるので、つらさをやりすごす時期	31.6	33.6	30.0
食事や運動など、それまでの生活習慣を見直すきっかけの時期	27.6	26.8	28.2
生理が終わるので、女性としての自分に区切りをつける時期	19.4	14.5	23.2
老化現象なので、その先は“老人”に向かう下り坂のイメージ	17.8	19.5	16.4
治療でつらさや症状は緩和できるので、自分でコントロールできるイメージ	11.6	11.8	11.4
今後どうなってしまうのか、先が見えないどんよりしたイメージ	11.4	15.5	8.2

更年期のイメージを聞いたところ、全体では、「家族のことばかりでなく、自分自身の心やカラダに意識を向ける時期」という、「節目意識」がトップで38.0%。年代別では、40代よりも50代の方が、この「節目意識」は高くなっている。

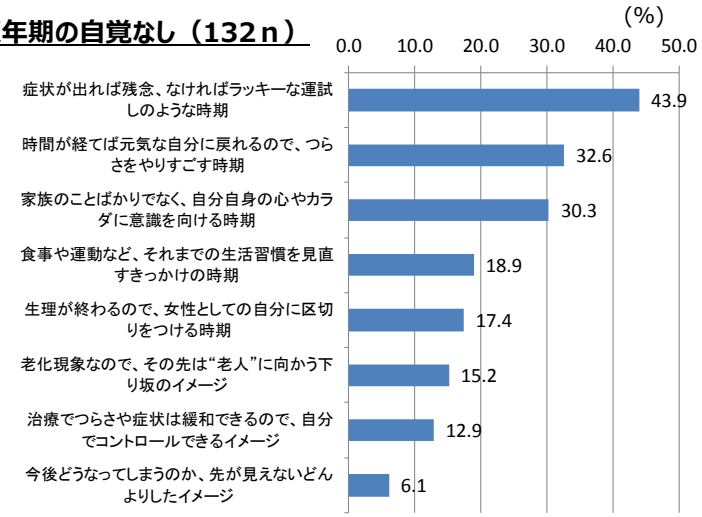
同じように「節目意識」の「食事や運動など、それまでの生活習慣を見直すきっかけの時期」は27.6%で、「やり過ごせばなんとかなる意識」の「症状が出れば残念、なければラッキーな運試しのような時期」32.4%、「時間が経てば元気な自分に戻れるので、つらさをやりすごす時期」31.6%を下回っている。

更年期の自覚の有無別に見ると、自覚がない層は、「節目意識」よりも「やり過ごせば何とかなる意識」の方が上位。自覚がある層と比較して、節目意識が低い結果となっている。

◆更年期の自覚あり（368ｎ）

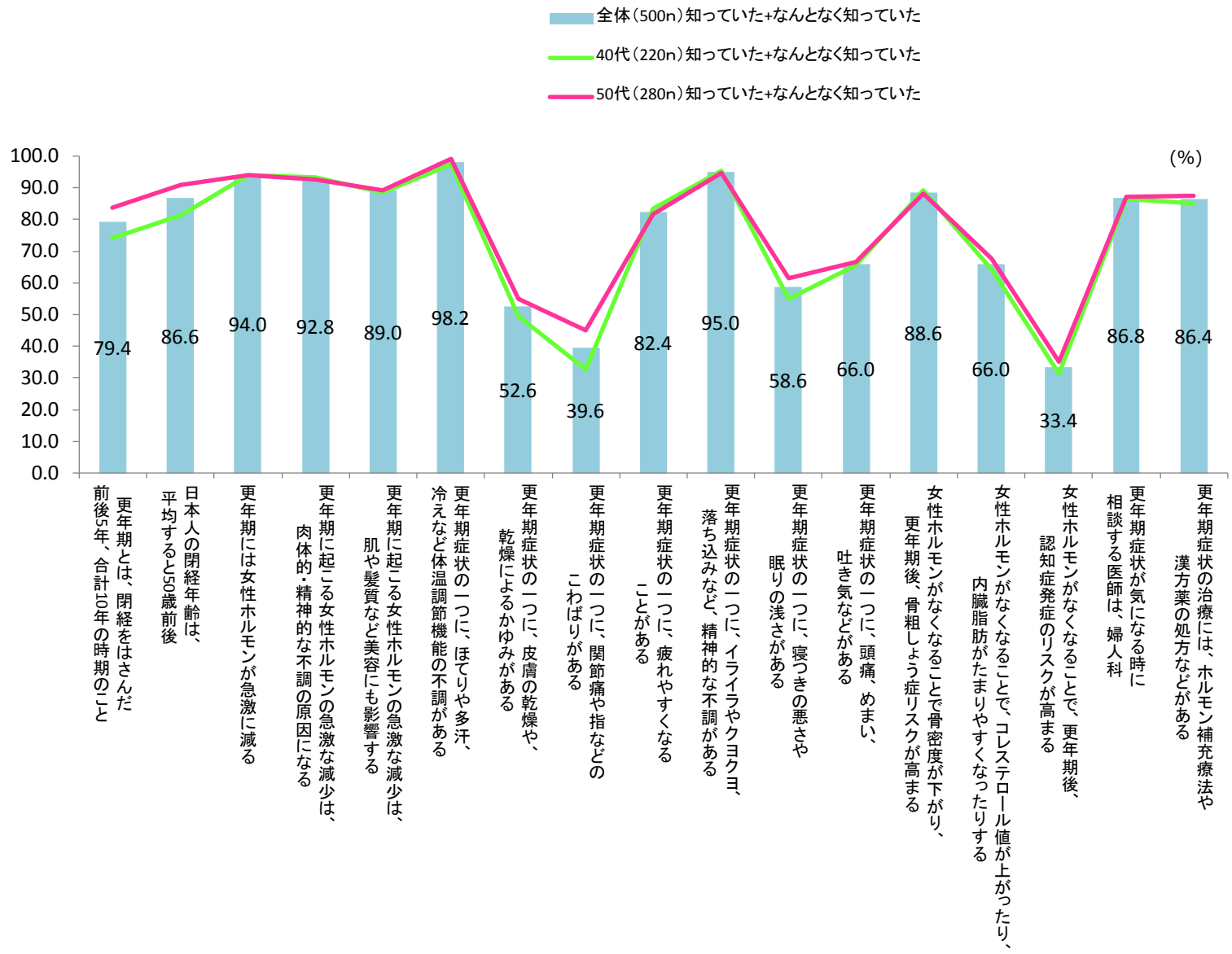


◆更年期の自覚なし（132ｎ）



更年期、更年期後の具体的な知識-1　年代別

Q5. 更年期と更年期後の身体について、知っていたこと、知らなかったことを教えてください



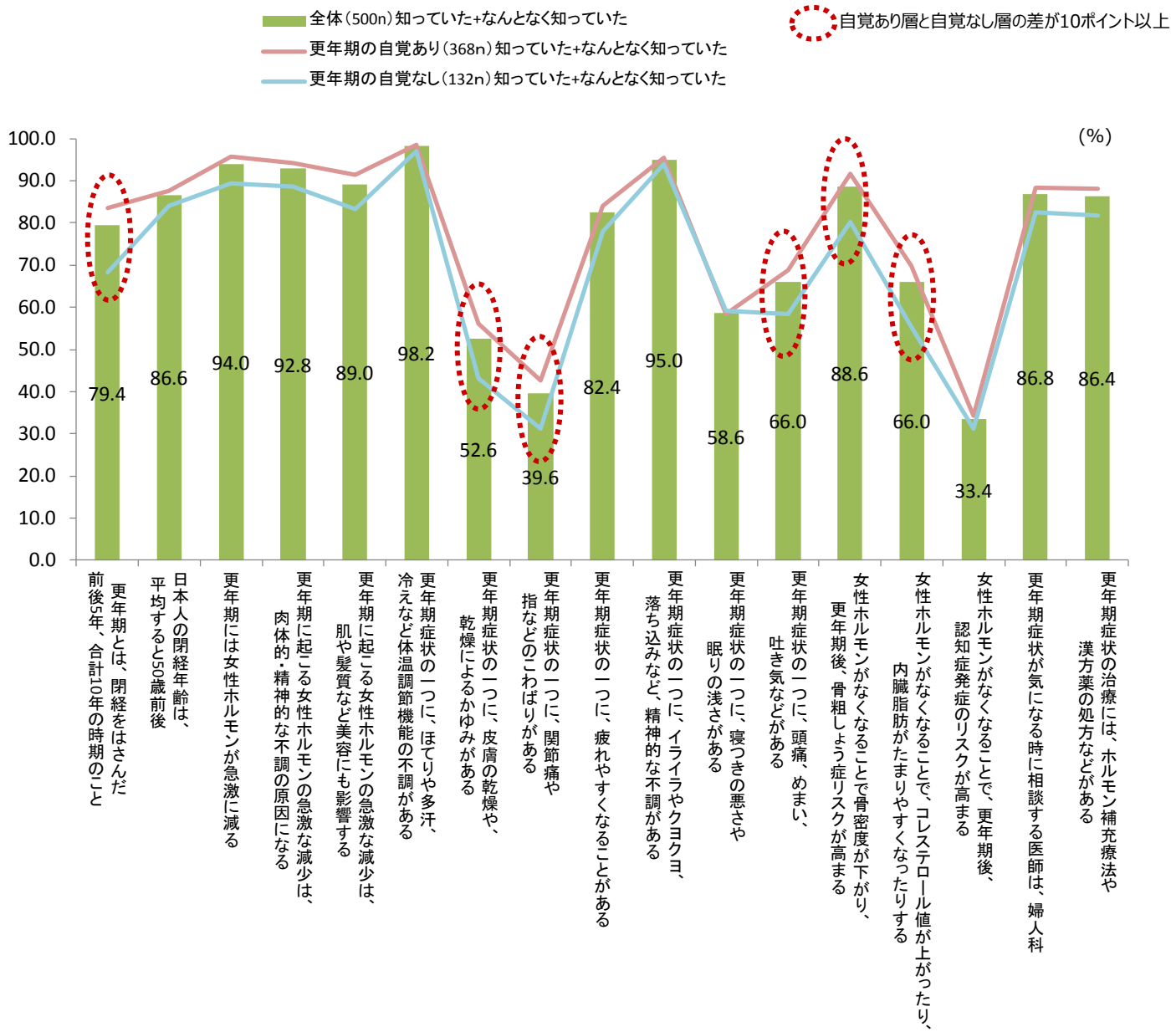
更年期症状や更年期後の身体について、17項目をあげ、認知度を聞いた。

認知度が低かった（知っていた+なんとく知っていたが6割以下）のは、
「認知症発症のリスクが高まる」33.4%
「関節痛や指などのこわばりがある」39.6%
「皮膚の乾燥や乾燥によるかゆみ」52.6%
「寝つきの悪さや眠りの浅さ」58.6%。

50代に比較して40代の認知度が低い（5ポイント以上の差）のは
「更年期とは閉経をはさんだ前後5年、合計10年」／「日本人の閉経年齢は平均すると50歳前後」／「皮膚の乾燥や乾燥によるかゆみ」／「関節痛や指などのこわばりがある」／「寝つきの悪さや眠りの浅さ」。

更年期、更年期後の具体的な知識-1　更年期の認識の有無別

Q5. 更年期と更年期後の身体について、知っていたこと、知らなかったことを教えてください



更年期症状や更年期後の身体についての17項目の認知度を、更年期の自覚別で比較した。

17項目中、更年期の自覚がない層の認知度（知っていた+なんとなく知っていた）が、自覚がある層を上回ったのは1項目のみ（寝つきの悪さや眠りの浅さ）で、それもわずか0.7ポイント。

認知度の差が10ポイント以上と大きいのは

・「更年期とは閉経をはさんだ前後5年、合計10年」自覚がある層83.4%：自覚がない層68.2%

・「コレステロール値が上がったり内臓脂肪がたまりやすくなる」自覚がある層69.8%：自覚がない層55.3%

・「皮膚の乾燥や乾燥によるかゆみ」自覚がある層56.0%：自覚がない層43.2%

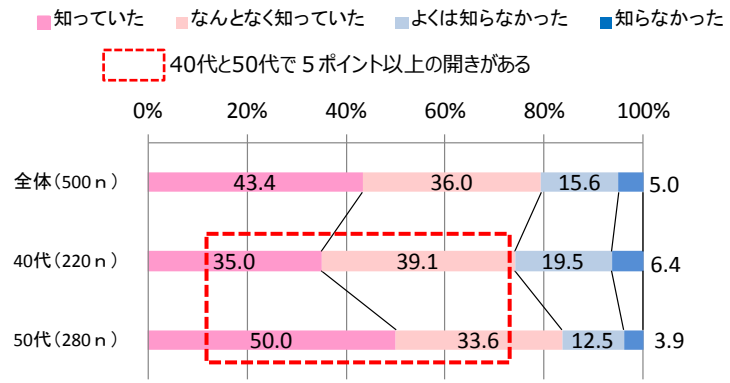
・「関節痛や指などのこわばりがある」」自覚がある層42.7%：自覚がない層31.1%

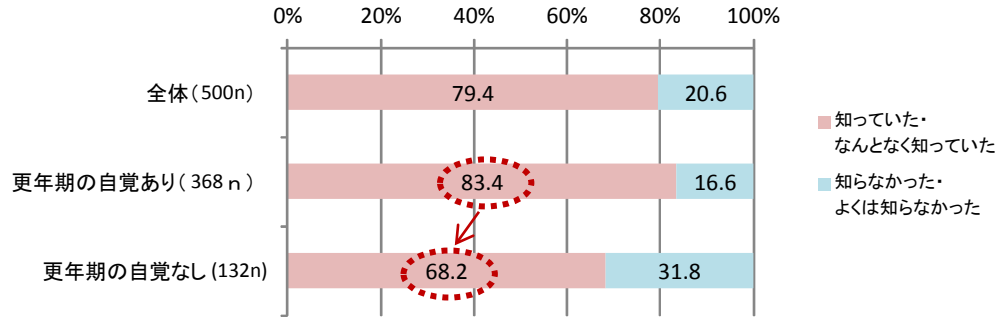
・「骨密度が下がり骨粗鬆症リスクが高まる」自覚がある層91.6%：自覚がない層80.3%

・「頭痛、めまい、吐き気などがある」自覚がある層68.8%：自覚がない層58.3%

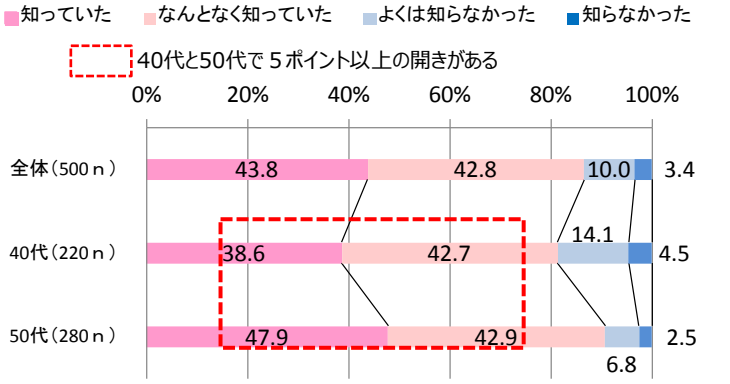
更年期、更年期後に起こることについての知識- 1　項目/世代別、更年期の自覚の有無

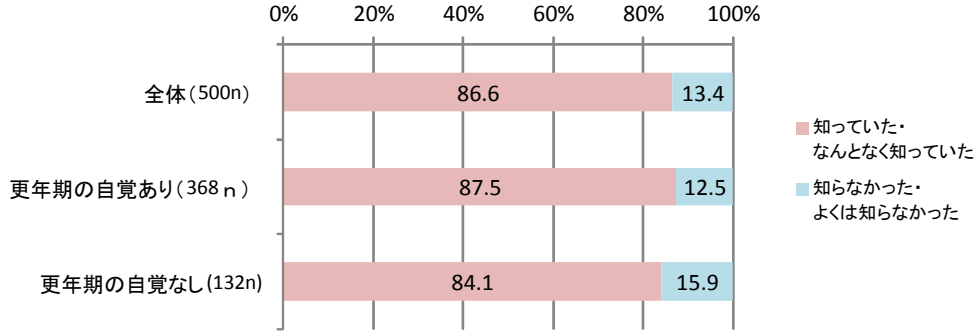
★更年期とは、閉経をはさんだ前後5年、合計10年の時期のこと



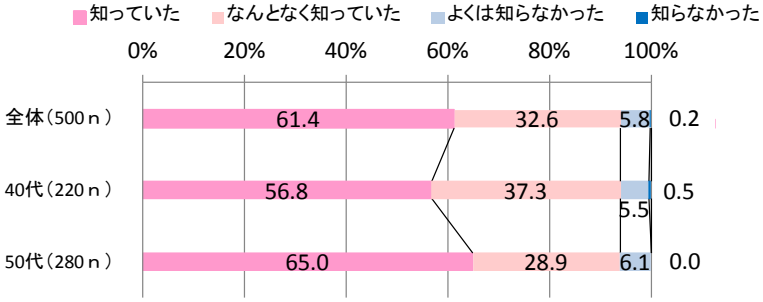


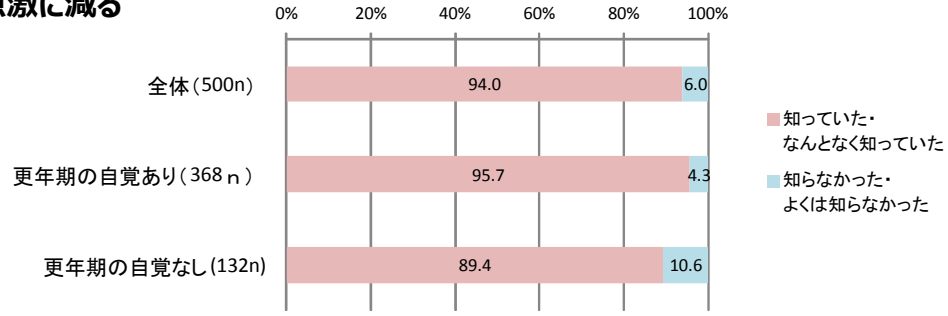
★日本人の閉経年齢は、平均すると50歳前後





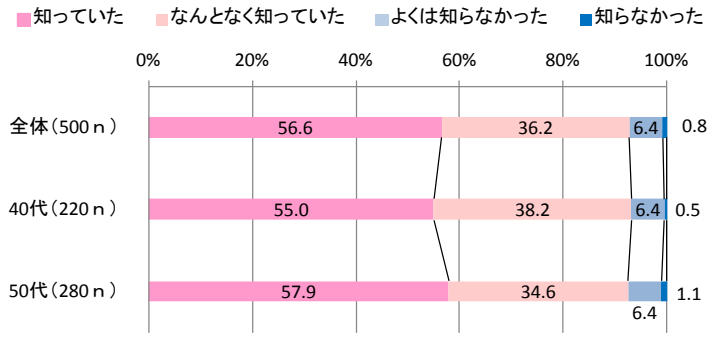
★更年期には女性ホルモンが急激に減る

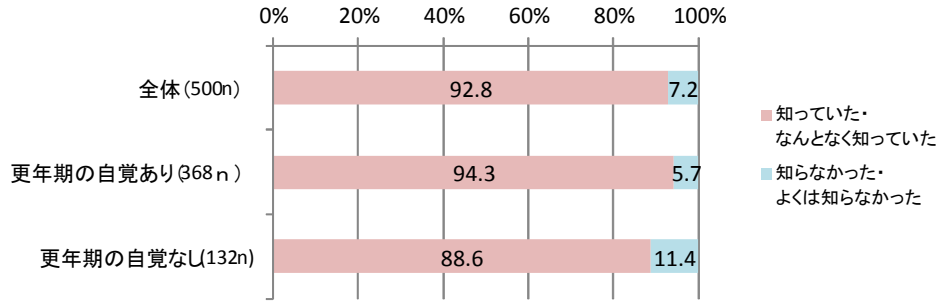




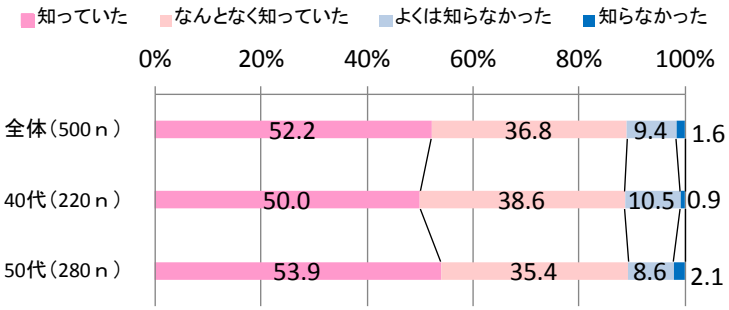
更年期、更年期後に起こることについての知識- 2　項目/世代別、更年期の自覚の有無

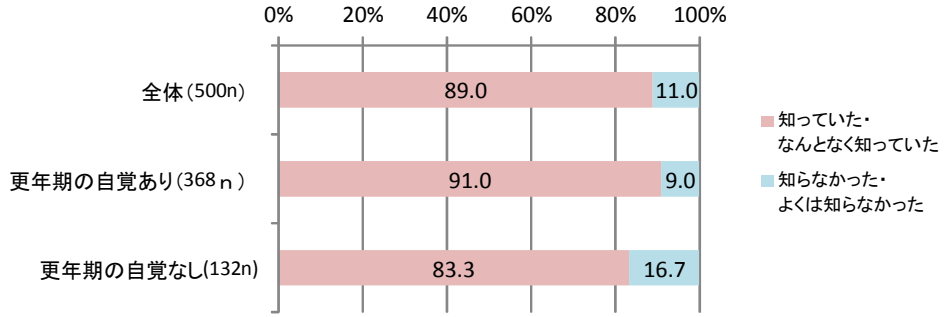
★更年期に起こる女性ホルモンの急激な減少は、肉体的・精神的な不調の原因になる



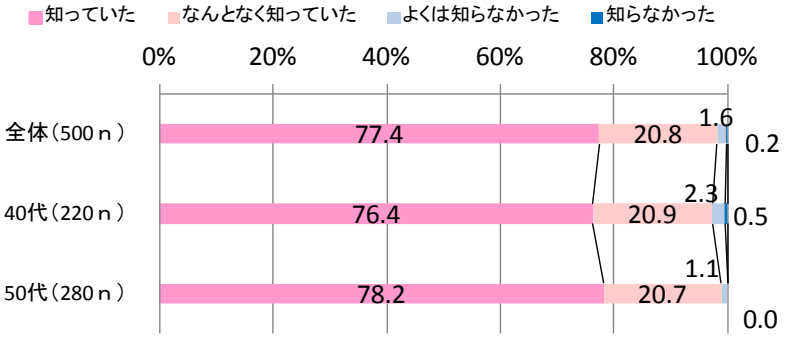


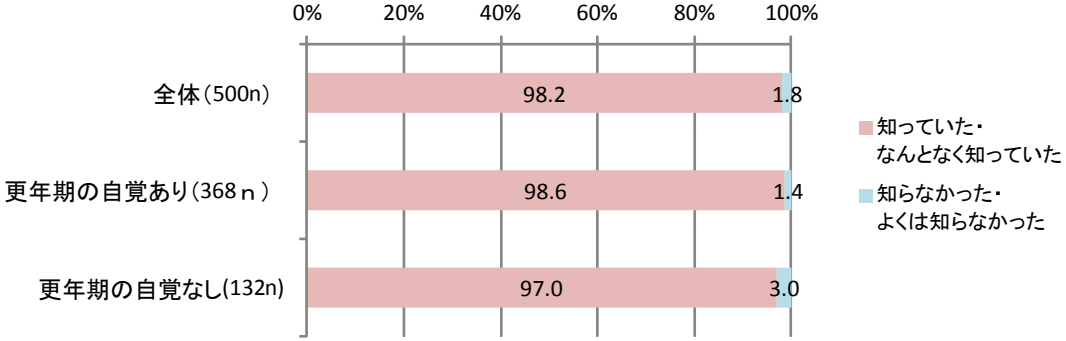
★更年期に起こる女性ホルモンの急激な減少は、肌や髪質など美容にも影響する





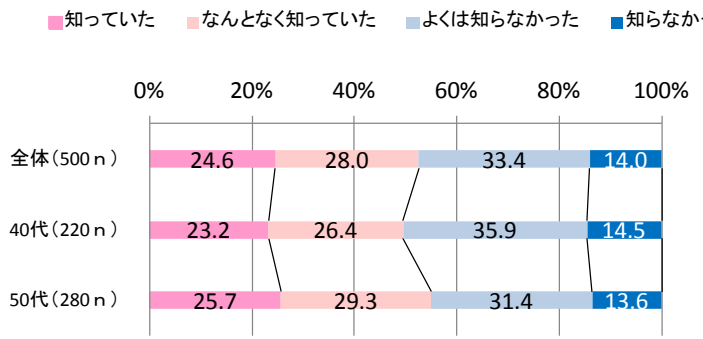
★更年期症状の一つに、ほてりや多汗、冷えなど体温調節機能の不調がある

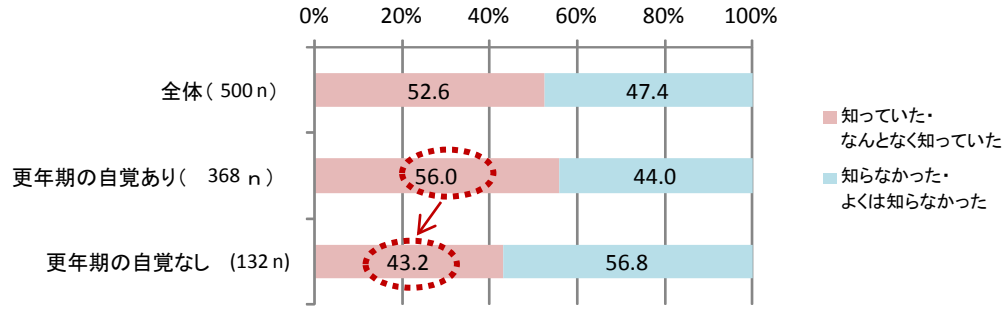




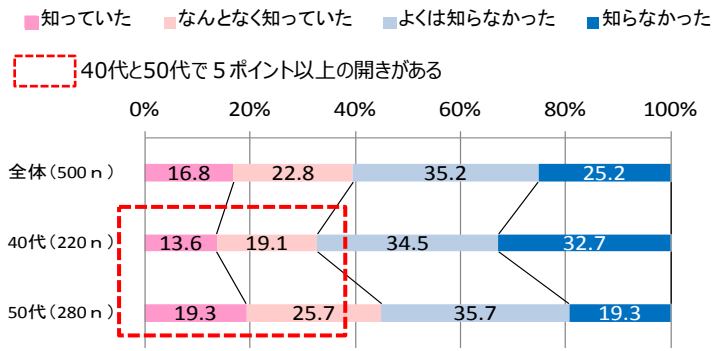
更年期、更年期後に起こることについての知識- 3　項目/世代別、更年期の自覚の有無

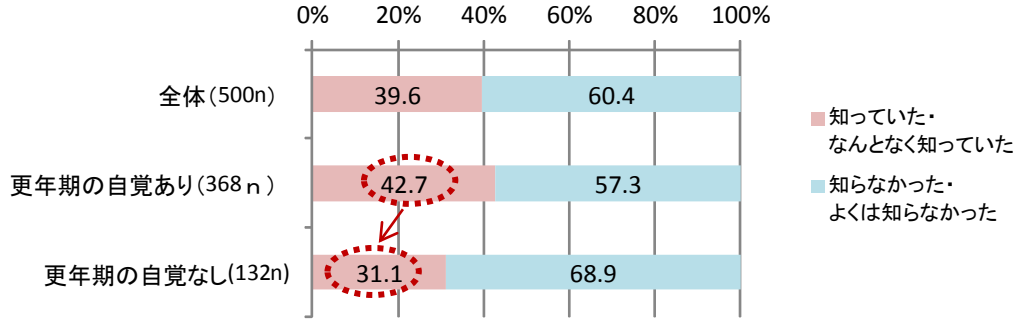
★更年期症状の一つに、皮膚の乾燥や、乾燥によるかゆみがある



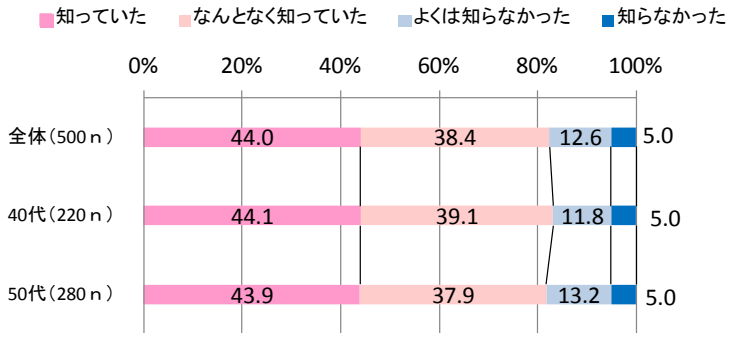


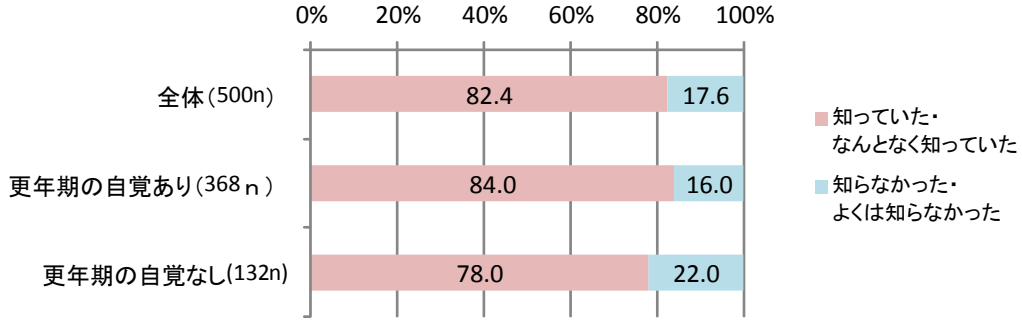
★更年期症状の一つに、関節痛や指などのこわばりがある





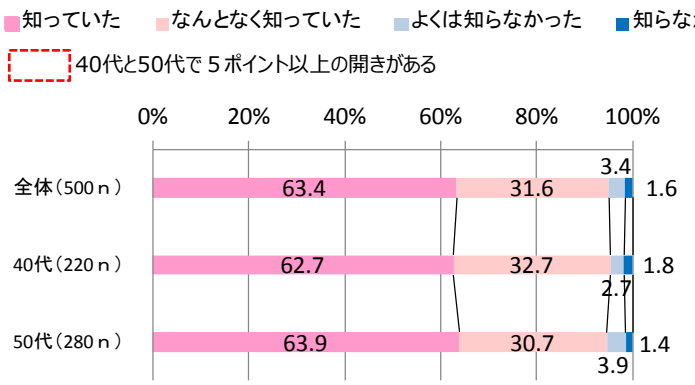
★更年期症状の一つに、疲れやすくなることがある

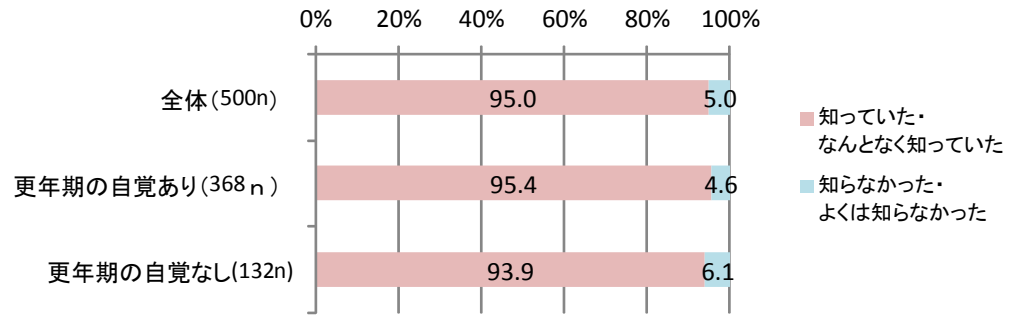




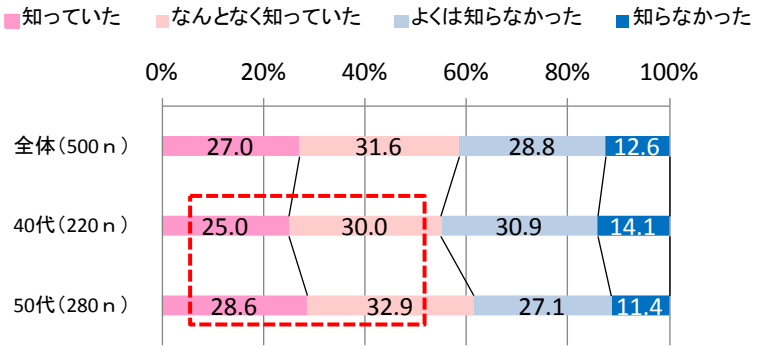
更年期、更年期後に起こることについての知識- 4　項目/世代別、更年期の自覚の有無

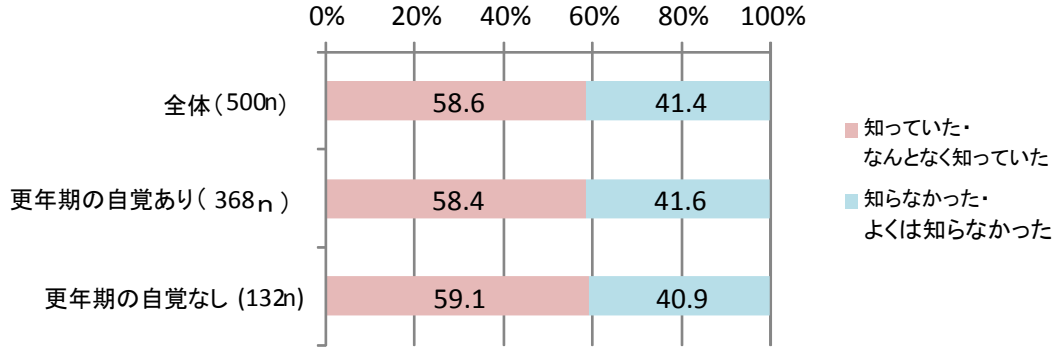
★更年期症状の一つに、イライラやクヨクヨ、落ち込みなど、精神的な不調がある



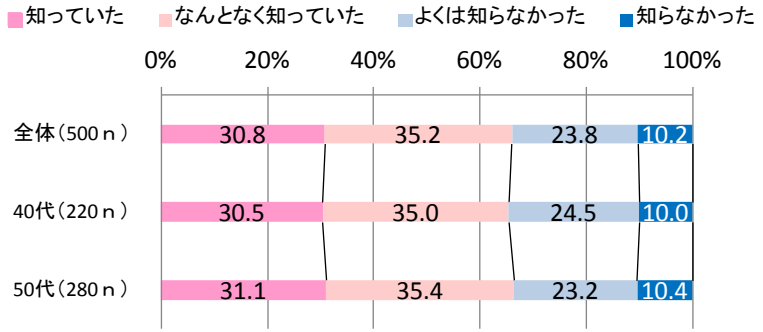


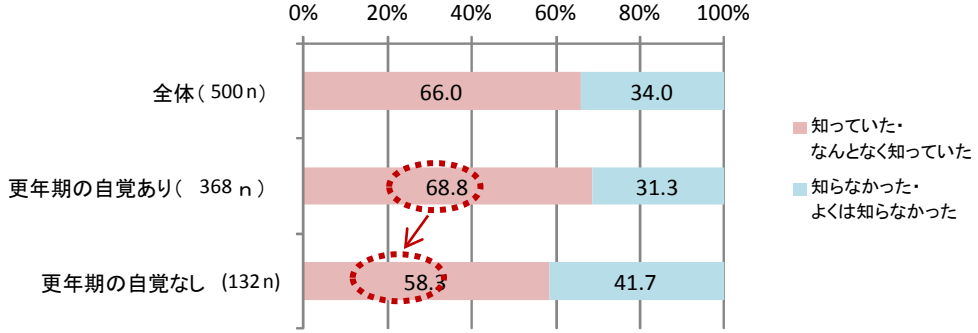
★更年期症状の一つに、寝つきの悪さや眠りの浅さがある





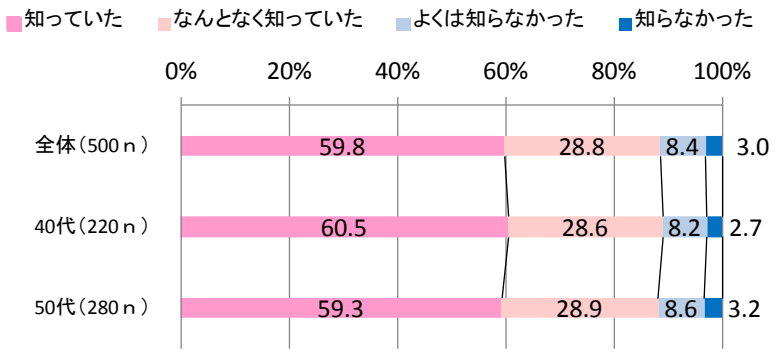
★更年期症状の一つに、頭痛、めまい、吐き気などがある

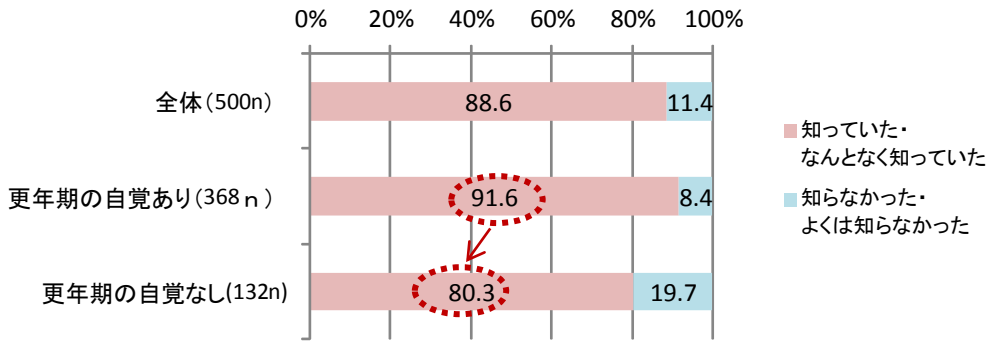




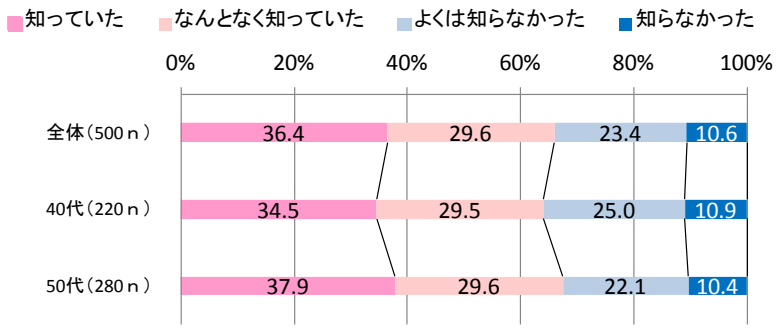
更年期、更年期後に起こることについての知識- 5　項目/世代別、更年期の自覚の有無

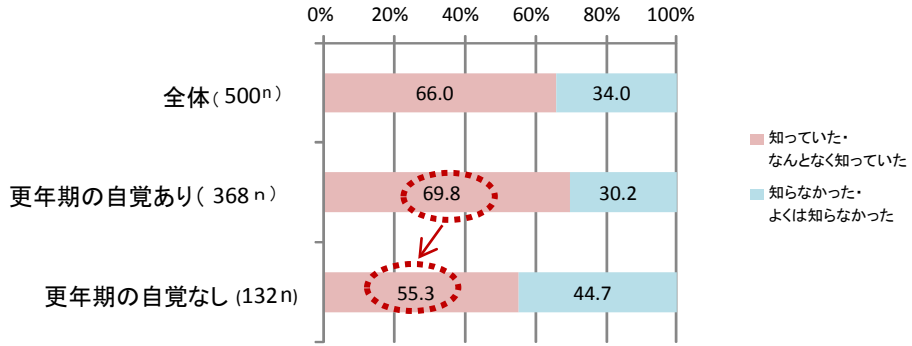
★女性ホルモンがなくなることで骨密度が下がり、更年期後、骨粗しょう症リスクが高まる



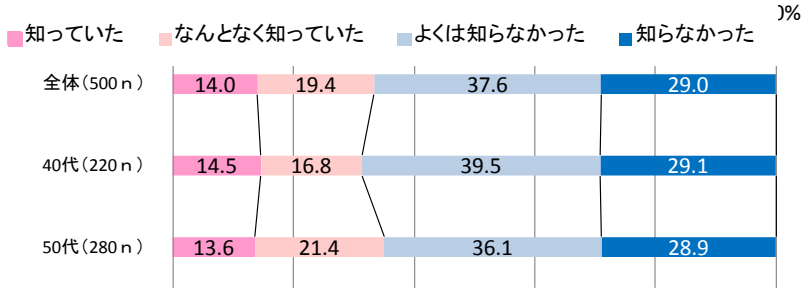


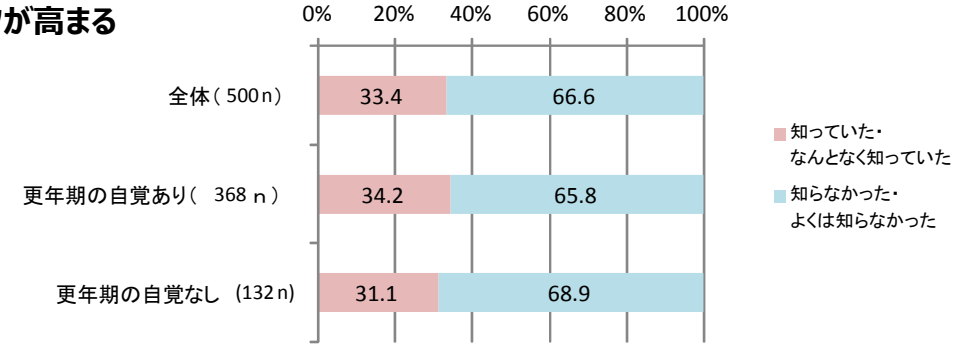
★女性ホルモンがなくなることで、コレステロール値が上がったり、内臓脂肪がたまりやすくなったりする





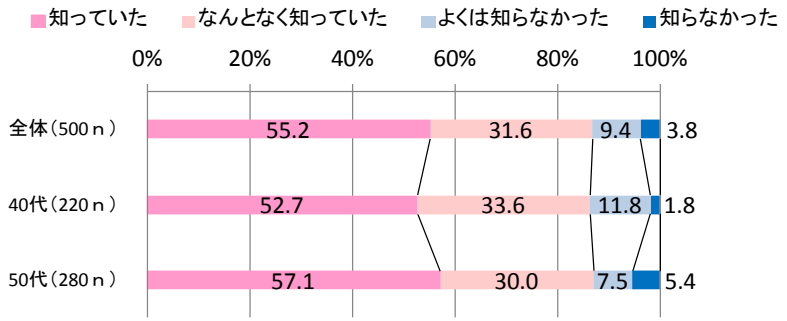
★女性ホルモンがなくなることで、更年期後、認知症発症のリスクが高まる

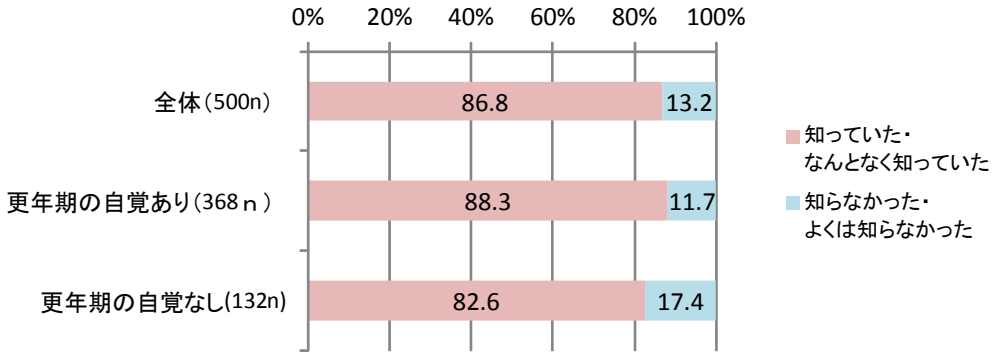




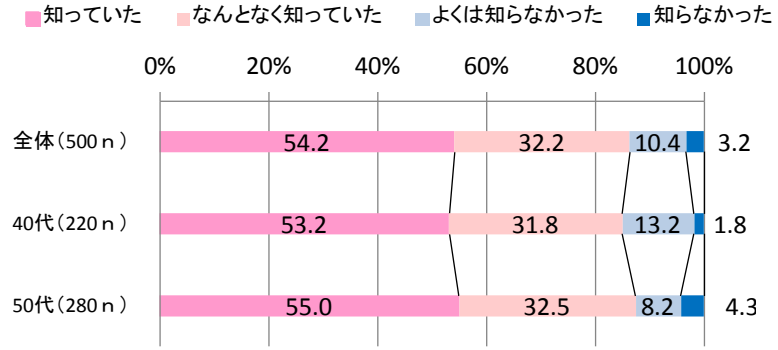
更年期、更年期後に起こることについての知識-6　項目/世代別、更年期の自覚の有無

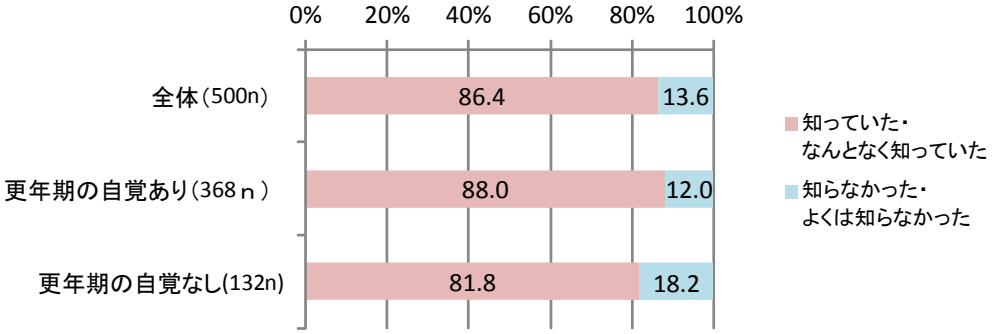
★更年期症状が気になる時に相談する医師は、婦人科





★更年期症状の治療には、ホルモン補充療法や漢方薬の処方などがある





更年期に起こる、各症状についての対策-1

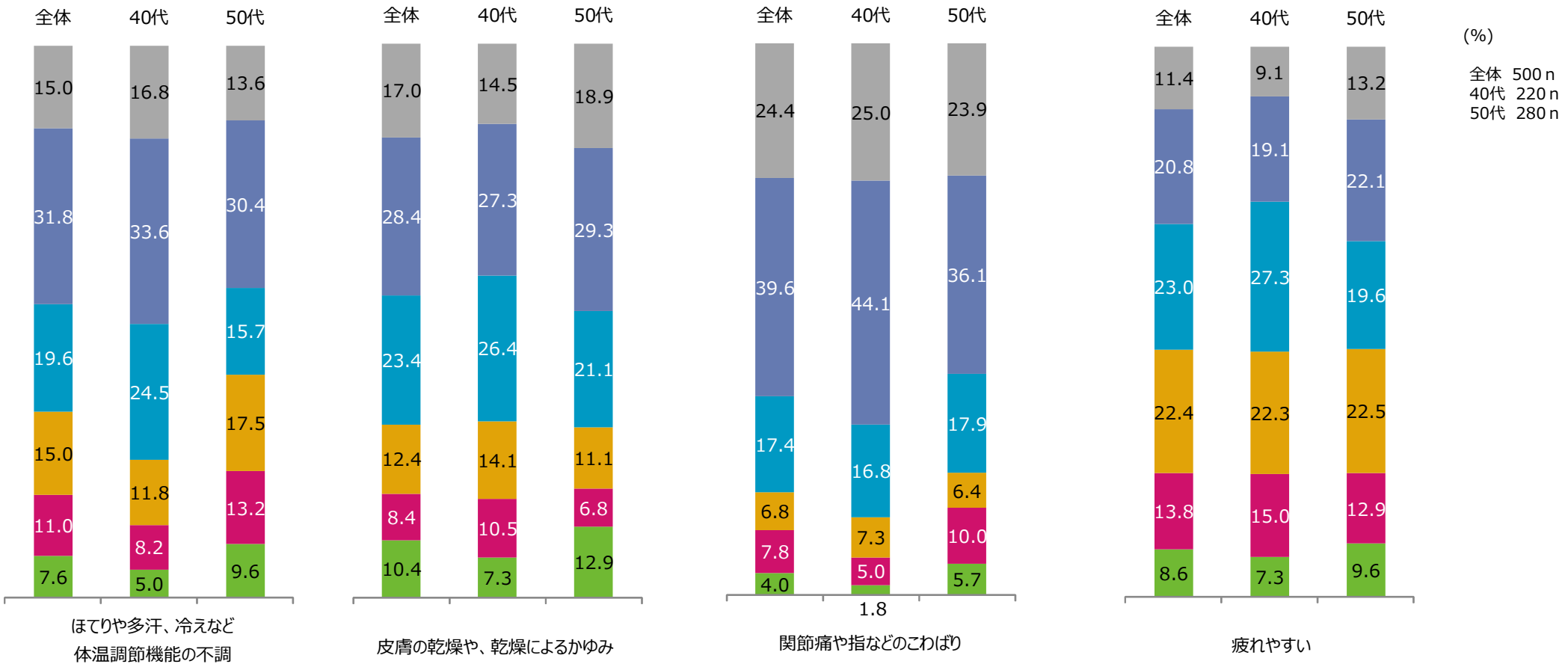
Q6. 更年期に起こる次の諸症状について、あなたご自身にあてはまるものを選んでください

- あてはまるものがない
- この症状がないし、あまり関心がない
- この症状かどうかはっきりしないが、気になるので詳しく知りたい
- この症状があり対策したいが、何をしたらいいか分からないのでガマンしている
- この症状があり対策したいので情報収集している
- この症状があり具体的に対策をしている

「対策をしたいが何をしたらいいか分からないのでガマンしている」が、他項目と比較して2割台と高いのは「疲れやすい」。

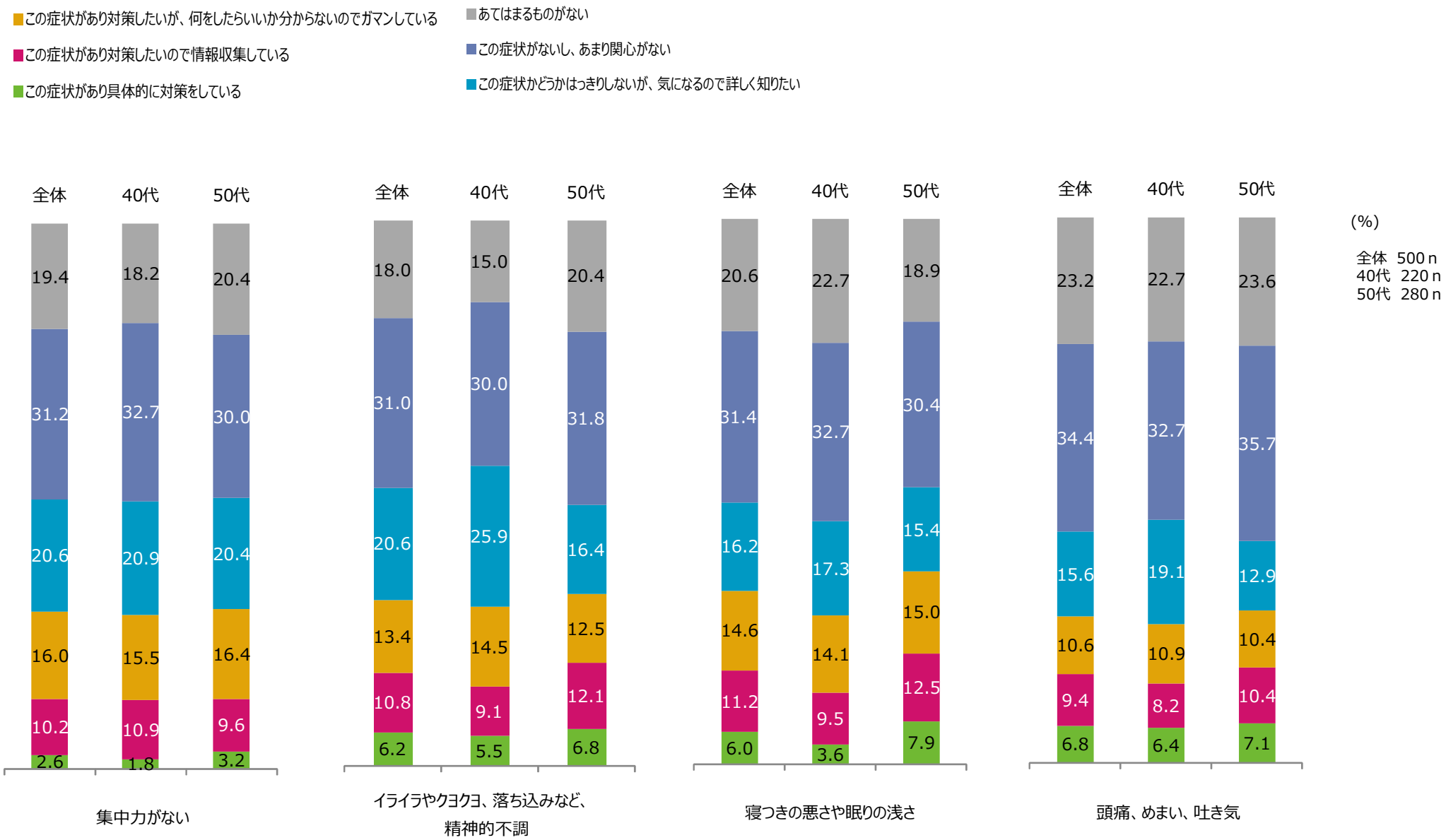
「症状がはっきりしないものの気になるので詳しく知りたい」と情報を求めているのが2割台なのは「皮膚の乾燥や、乾燥によるかゆみ」「疲れやすい」「集中力がない」「精神的不調」。

全８項目のうち、「この症状がないし、あまり関心がない」「あてはまるものがない」が少ない（３割台）のは「疲れやすい」。つまり、多くの人が実感している症状といえる。



更年期に起こる、各症状についての対策-2

Q6. 更年期に起こる次の諸症状について、あなたご自身にあてはまるものを選んでください



更年期後に起こる、変化・病気リスクへの意識- 1　年代別、更年期の自覚の有無別

Q7．更年期後、女性ホルモンの低下によって起こる下記の変化、病気のリスクに対して、どのように感じますか？

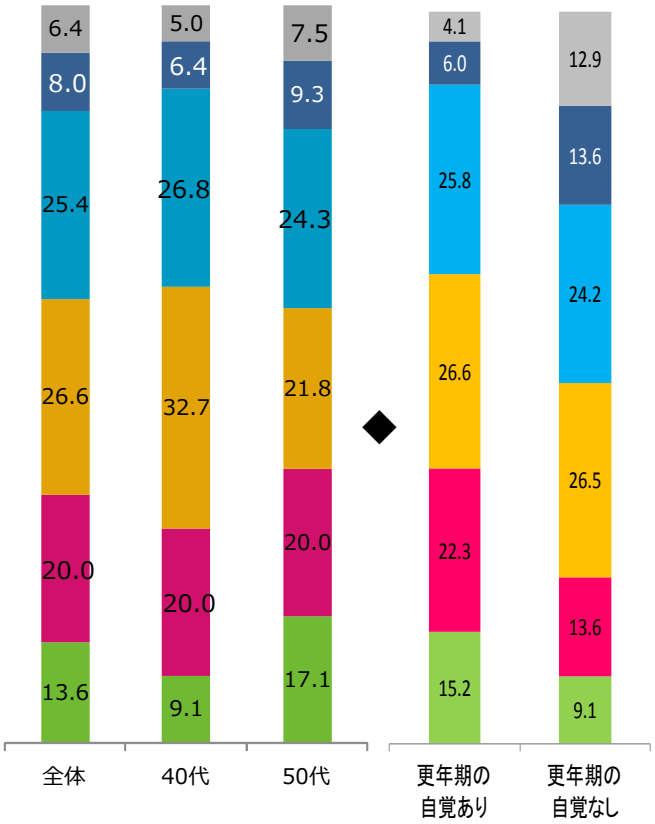
- 気になるし、対策をしたいが何をしたらいいか分からない
- 気になるし、今から対策をしたいので情報収集をしている
- 気になるし、すでに意識して対策を始めている
- あてはまるものがない
- 自分にはあまり関係がないと思う
- 気になるし、いずれ対策しなくてはいけないが、今はまだいい

「気になっていて対策をしたいが何をしたらいいか分からない」と感じている項目に着目すると、全体で3割を超えるのは「認知症のリスク」「美容上の変化」「体型の変化」「内臓脂肪やコレステロールの増加」。
年代別では40代は上記項目に加え、「婦人科系の病気」「運動機能の低下」「骨粗鬆症のリスク」が3割を超え、50代に比べ不安感が強い。
更年期の自覚別では、自覚のない層は、総ての項目で、「対策を始めている・対策したい」が自覚がある層より低く、「自分にはあまり関係がない」が自覚がある層より高くなっており、今後への危機感は薄いといえる。

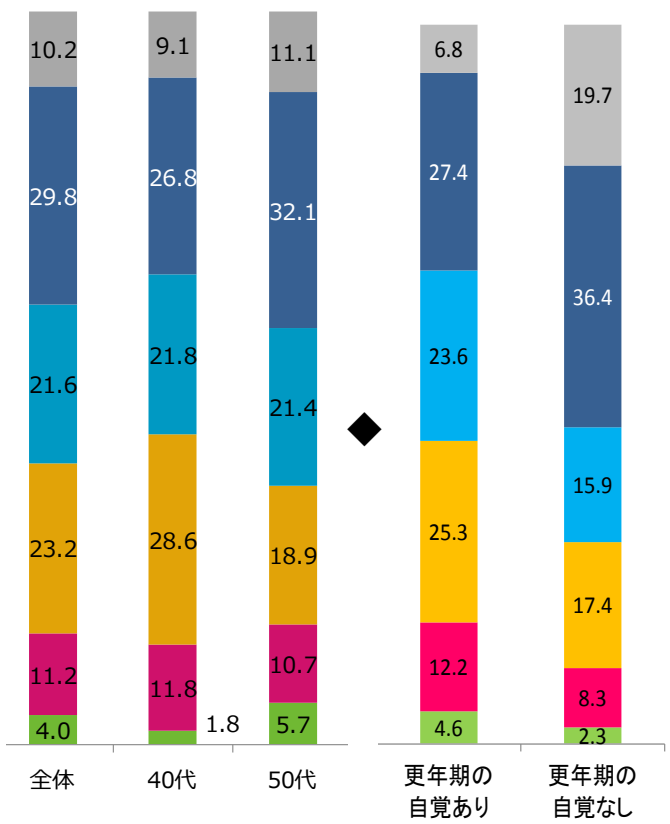
(%)

全体　500 n
40代　220 n
50代　280 n

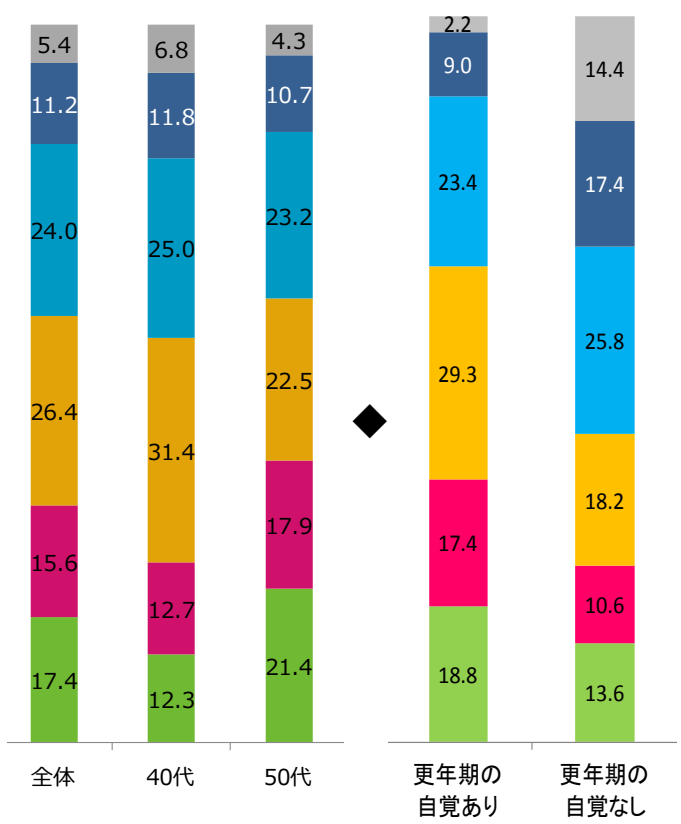
◆婦人科系の病気



◆うつなど心の病気



◆脚力など運動機能の低下

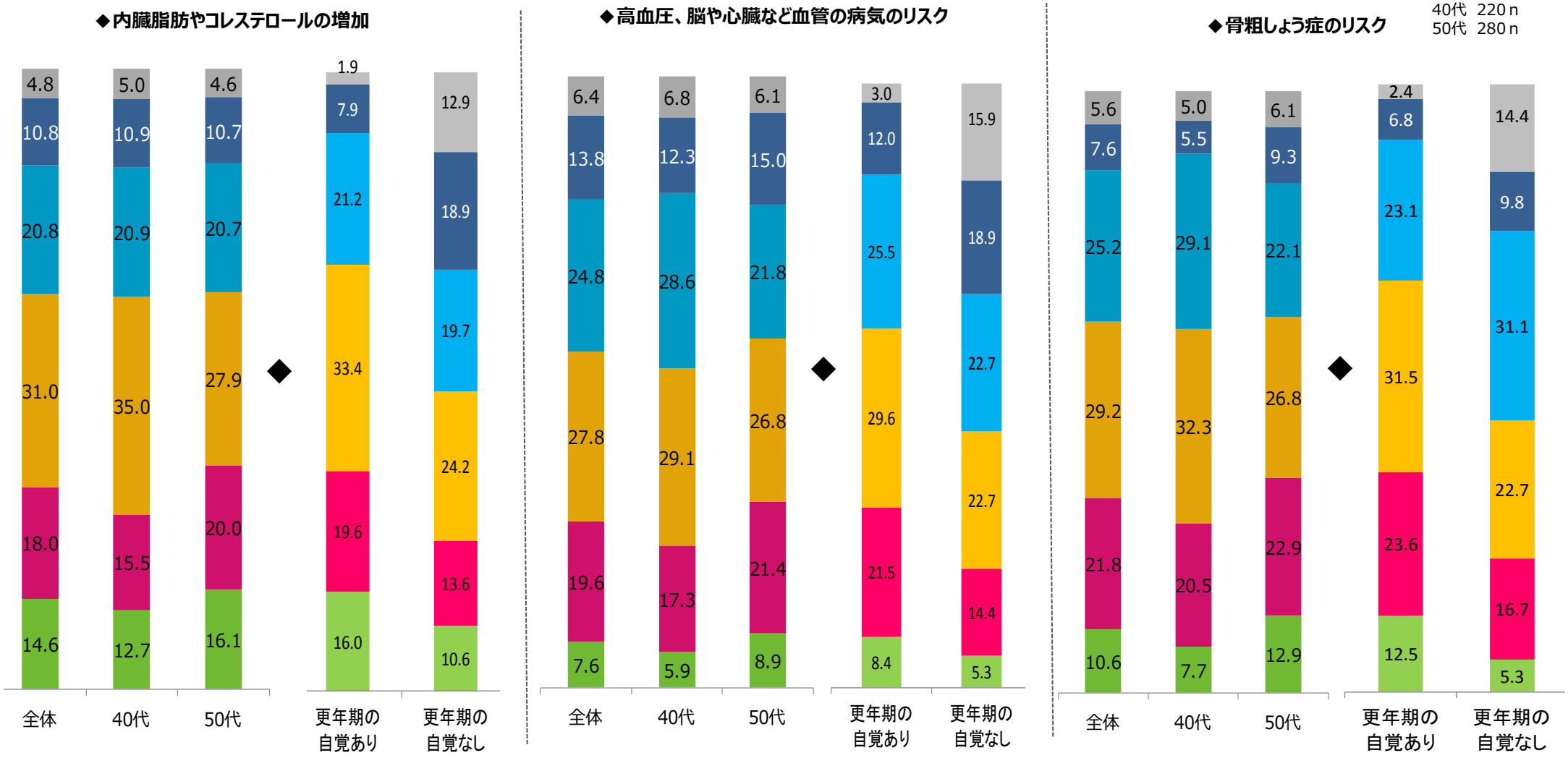


更年期後に起こる、変化・病気リスクへの意識- 2　年代別、更年期の自覚の有無別

Q7．更年期後、女性ホルモンの低下によって起こる下記の変化、病気のリスクに対して、どのように感じますか？

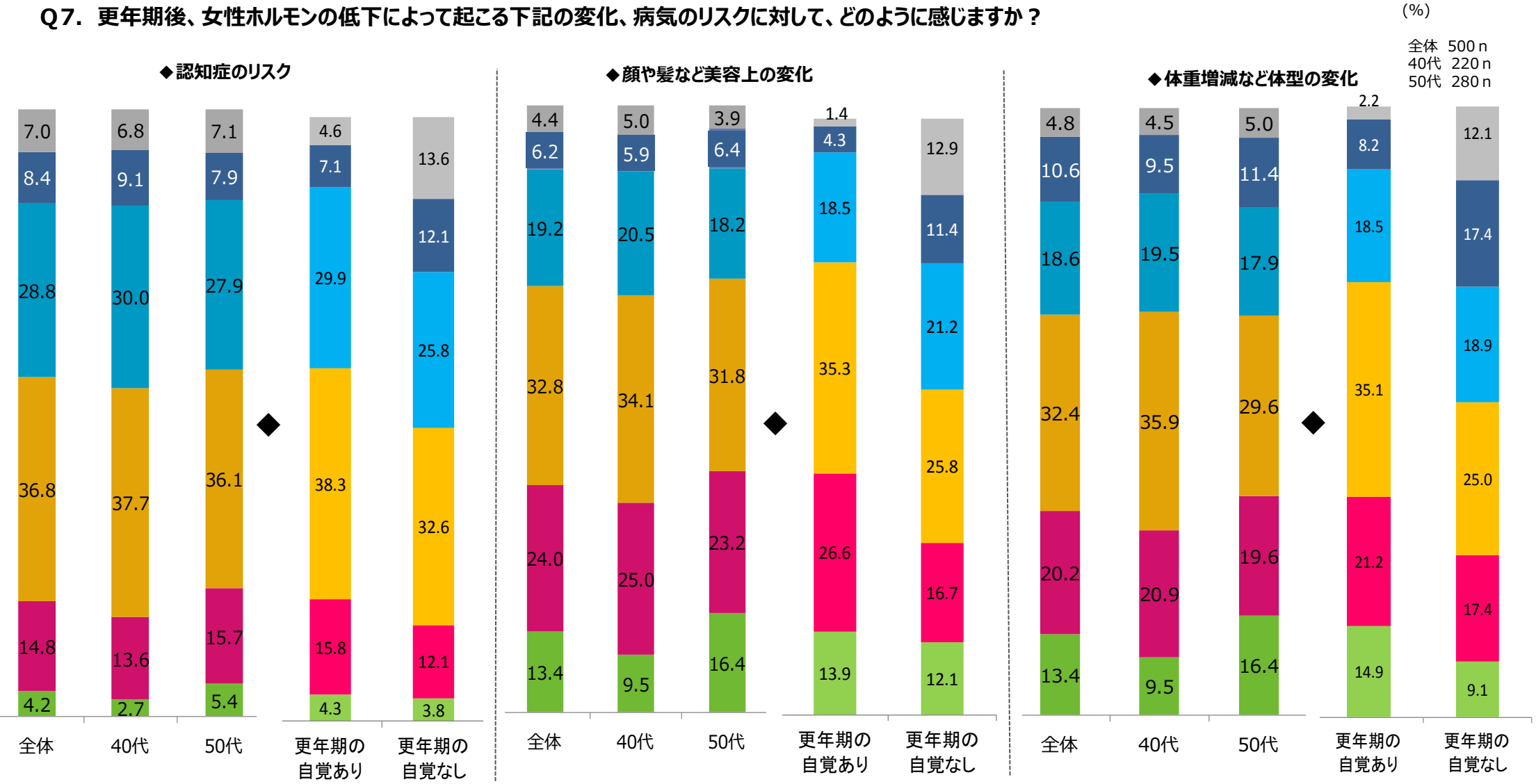
(%)

全体　500 n
40代　220 n
50代　280 n



更年期後に起こる、変化・病気リスクへの意識-3　年代別、更年期の自覚の有無別

Q7．更年期後、女性ホルモンの低下によって起こる下記の変化、病気のリスクに対して、どのように感じますか？



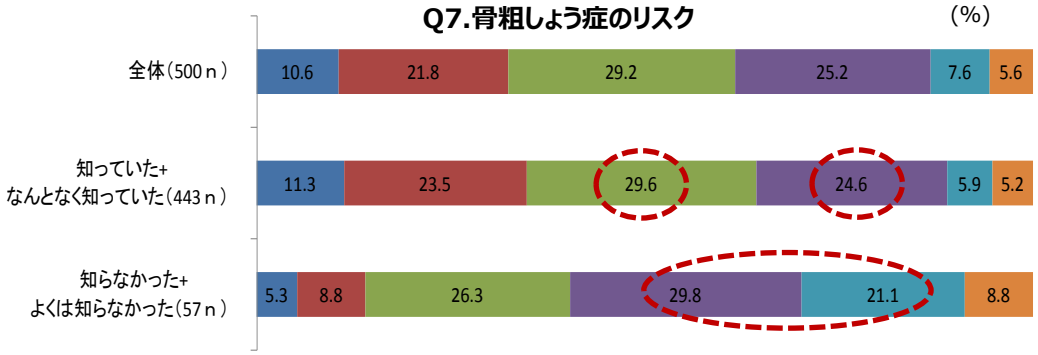
更年期後に起こる、変化・病気リスクへの意識-4　具体的知識×リスク意識

Q5で聞いた更年期・更年期後に起こる変化についての知識の内、６項目と、Q7のリスク意識との関連性を見た。

知識がある層では、「骨粗鬆症のリスク」「内臓脂肪、コレステロールの増加」「高血圧、血管の病気」「美容上の変化」について、「対策を始めている・情報収集している」が３割～４割を超えている。とはいえ、「気になるし、対策をしたいが何をしたらいいか分からない」が「骨粗鬆症」「美容上の変化」「認知症のリスク」で約３割、「いずれ対策しなくてはいけないが今はまだいい」が「骨粗鬆症のリスク」「高血圧、血管の病気」「認知症のリスク」で約1/4。中でも「骨粗鬆症のリスク」は認知度が88.6%（443ｎ）と高いにもかかわらず（10P参照）、自分事として捉えられていない傾向が見られ、まだまだ情報の提供や啓蒙が必要だといえる。

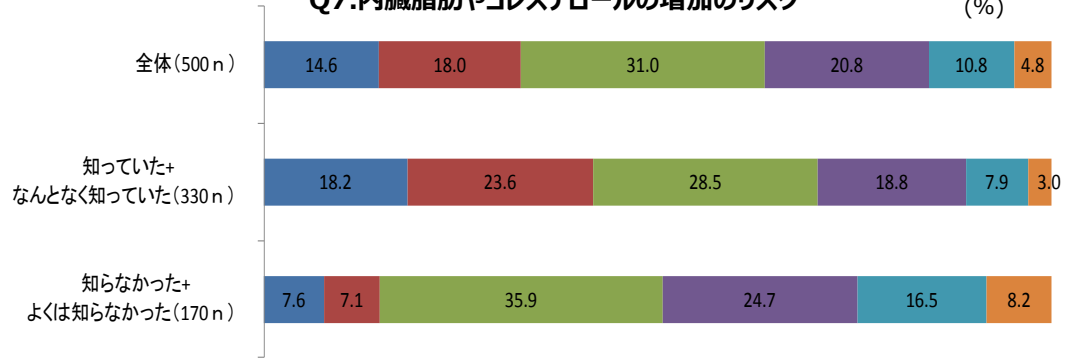
知識のない層は、当然ながら６項目とも「対策を始めている・情報収集している」率は低いが、特に「骨粗鬆症のリスク」「うつなど心の病気のリスク」で、「いずれ対策しなくてはいけないが今はまだいい」「自分にはあまり関係がない」が高く、危機意識の低さがあらわれている。

◆Q5.女性ホルモンがなくなることで骨密度が下がり、更年期後、骨粗しょう症リスクが高まる
×
Q7.骨粗しょう症のリスク

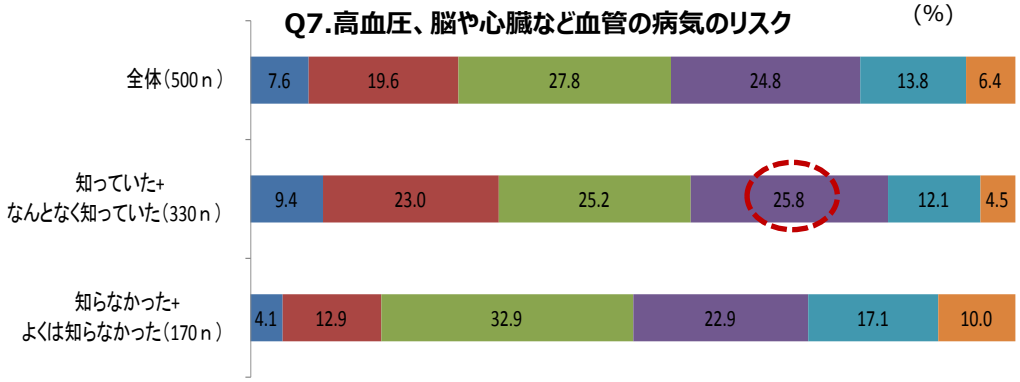


■気になるし、すでに意識して対策を始めている
■気になるし、今から対策をしたいので情報収集をしている
■気になるし、対策をしたいが何をしたらいいか分からない
■気になるし、いずれ対策しなくてはいけないが、今はまだいい
■自分にはあまり関係がないと思う
■あてはまるものがない

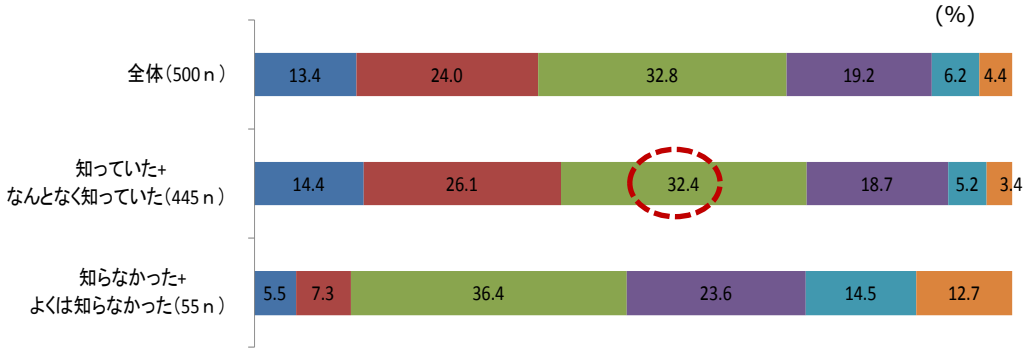
◆ Q5.女性ホルモンがなくなることで、コレステロール値が上がったり、内臓脂肪がたまりやすくなったりする
×
Q7.内臓脂肪やコレステロールの増加のリスク



◆ Q5.女性ホルモンがなくなることで、コレステロール値が上がったり、内臓脂肪がたまりやすくなったりする
×
Q7.高血圧、脳や心臓など血管の病気のリスク

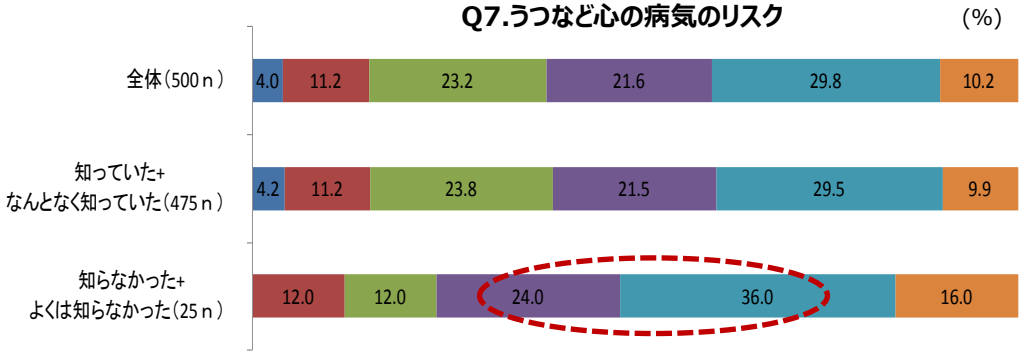


◆ Q5.更年期に起こる女性ホルモンの急激な減少は、肌や髪質など美容にも影響する
×
Q7.顔や髪など美容上の変化のリスク

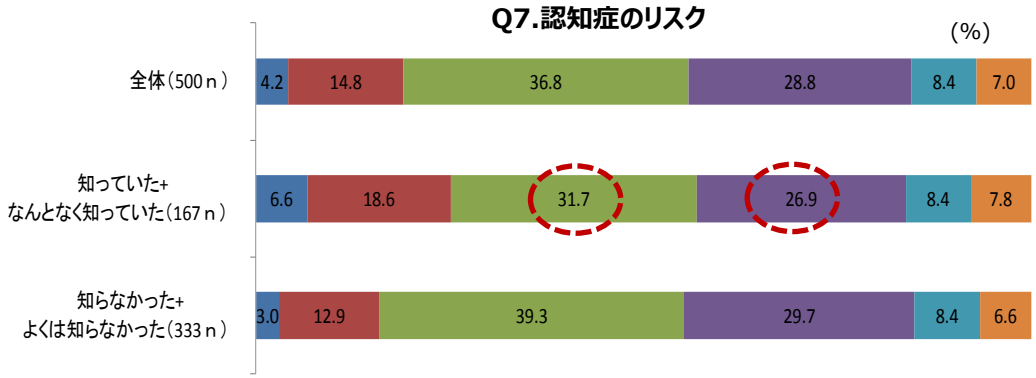


- 気になるし、すでに意識して対策を始めている
- 気になるし、今から対策をしたいので情報収集をしている
- 気になるし、対策をしたいが何をしたらいいか分からない
- 気になるし、いずれ対策しなくてはいけないが、今はまだいい
- 自分にはあまり関係がないと思う
- あてはまるものがない

◆ Q5.更年期症状の一つに、イライラやクヨクヨ、落ち込みなど、精神的な不調がある
×
Q7.うつなど心の病気のリスク



◆ Q5.女性ホルモンがなくなることで、更年期後、認知症発症のリスクが高まる
×
Q7.認知症のリスク

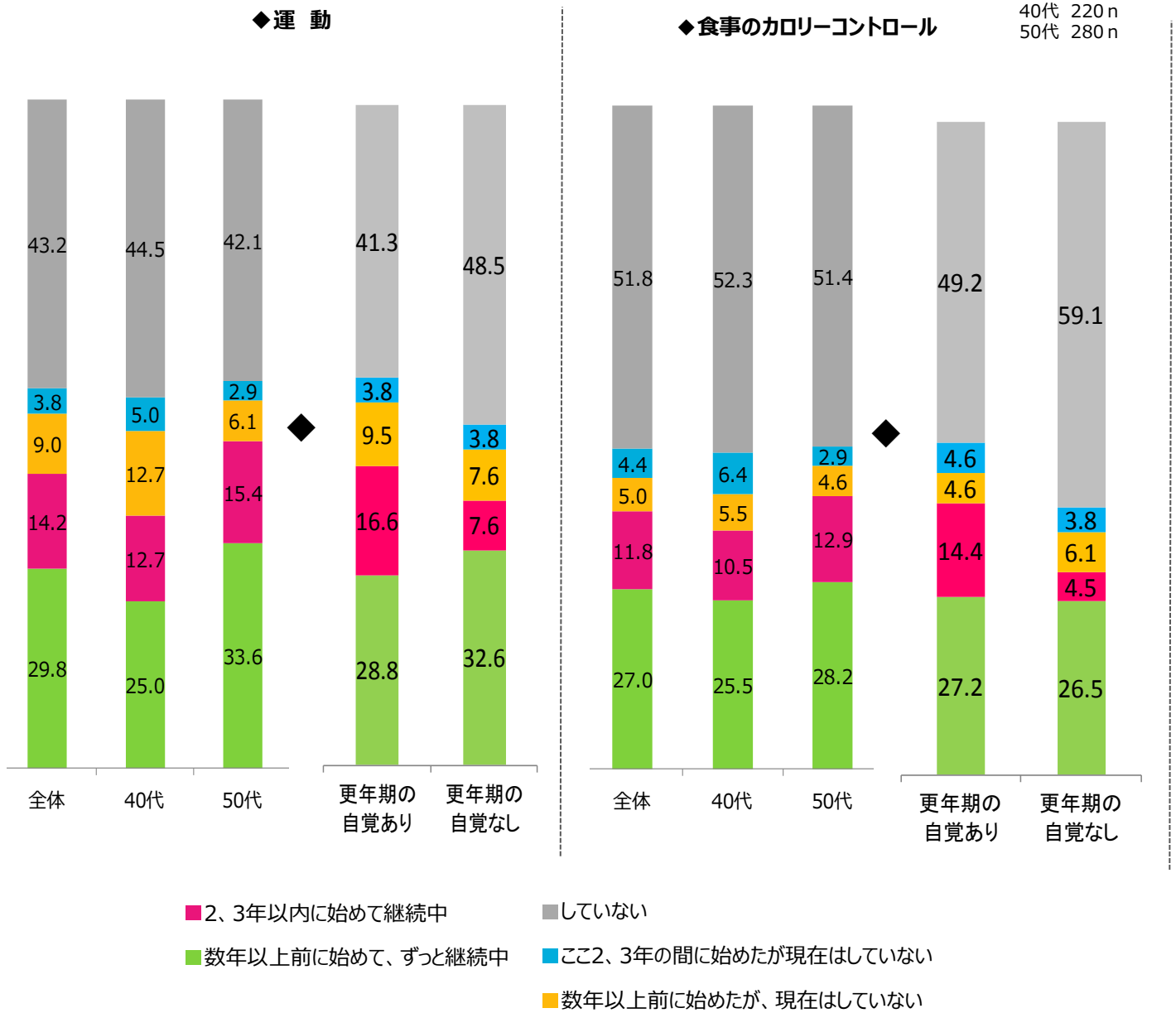


健康のための習慣や生活行動の実態-1　年代別、更年期の自覚の有無別

Q8.健康のために行う習慣や生活行動について、あてはまるものを選んでください

(%)

全体　500 n
40代　220 n
50代　280 n



「数年以上前に始めて、ずっと継続中」+「2、3年以内に始めて継続中」が高いのは、「身体にいい食品・食材を意識して選ぶ」62.6%、「睡眠をしっかりとる」61.6%、「休養をしっかりとる」61.4%、「カラダをあたためる」60.2%。
次いで「運動」44.0%、「カロリーコントロール」38.8%、「サプリメントの摂取」37.0%。

「運動」は、「数年以上前に始めたが、現在はしていない」+「ここ2、3年の間に始めたが現在はしていない」が12.8%と他の項目に比べ、やや高くなっており、継続が難しい傾向が出ている。

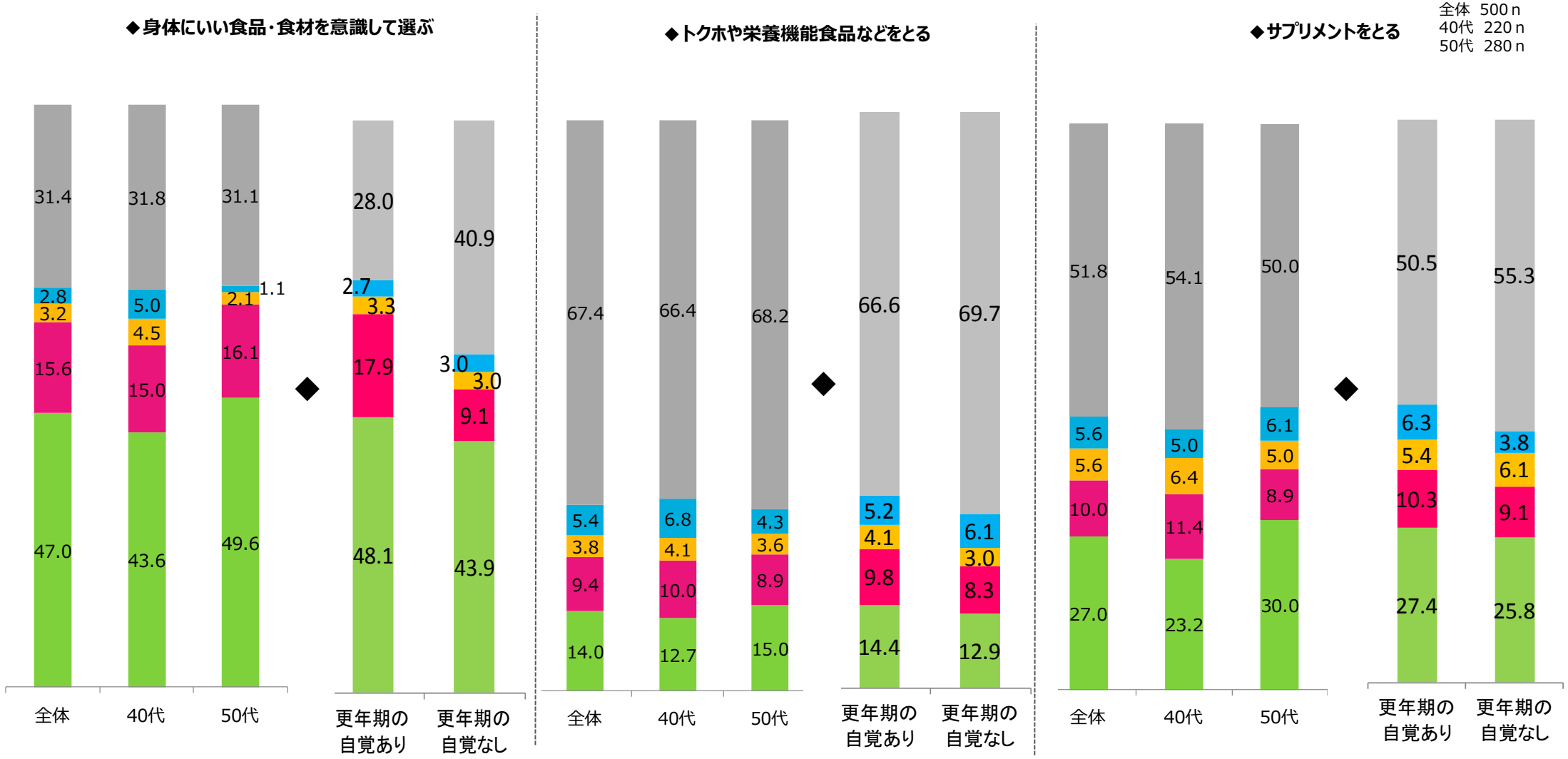
更年期の自覚別では、自覚のない層は「カラダをあたためる」以外の項目すべてで、「していない」が高くなっている。

健康のための習慣や生活行動の実態-2　年代別、更年期の自覚の有無別

Q8.健康のために行う習慣や生活行動について、あてはまるものを選んでください

(%)

全体　500 n
40代　220 n
50代　280 n

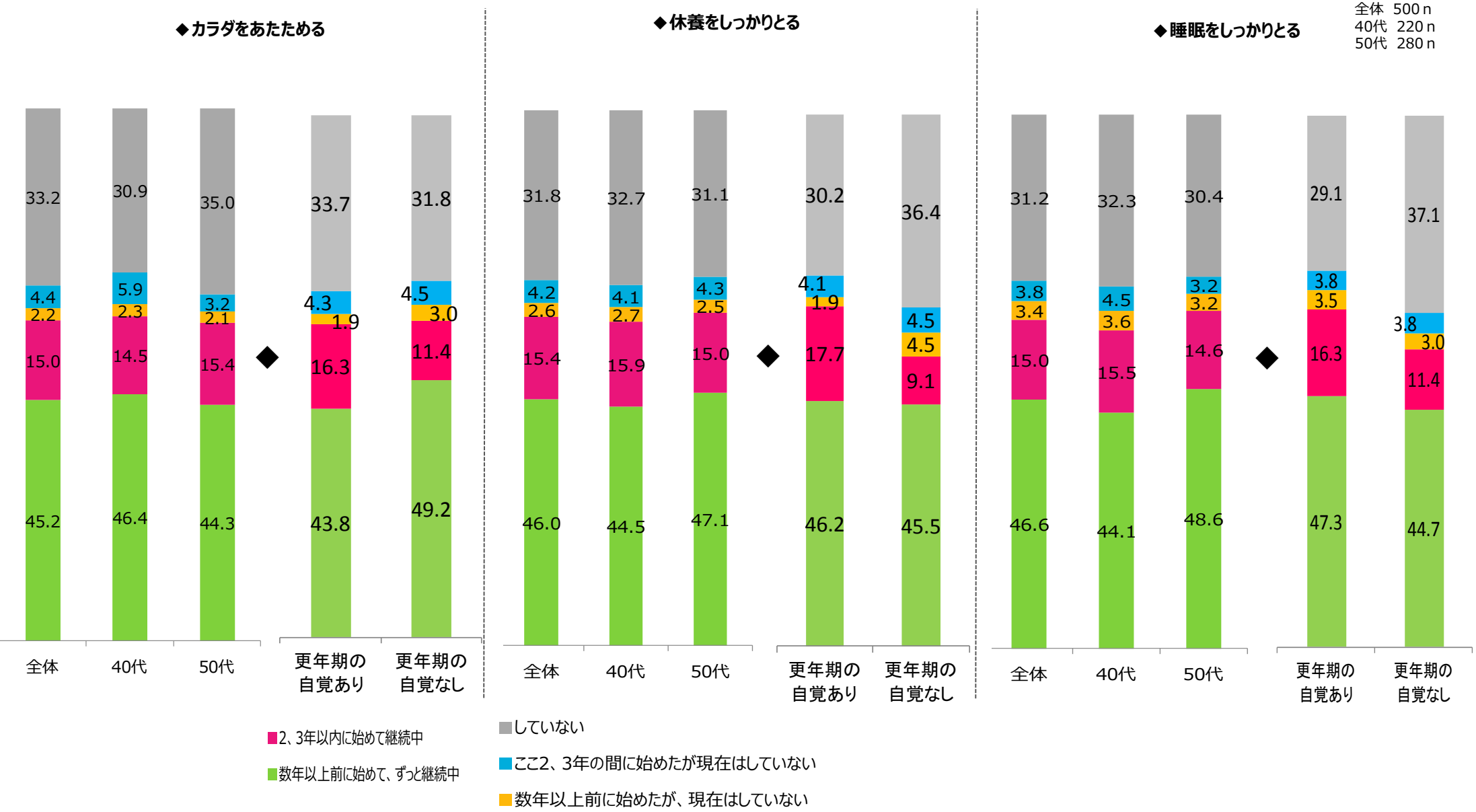


健康のための習慣や生活行動の実態-3　年代別、更年期の自覚の有無別

Q8.健康のために行う習慣や生活行動について、あてはまるものを選んでください

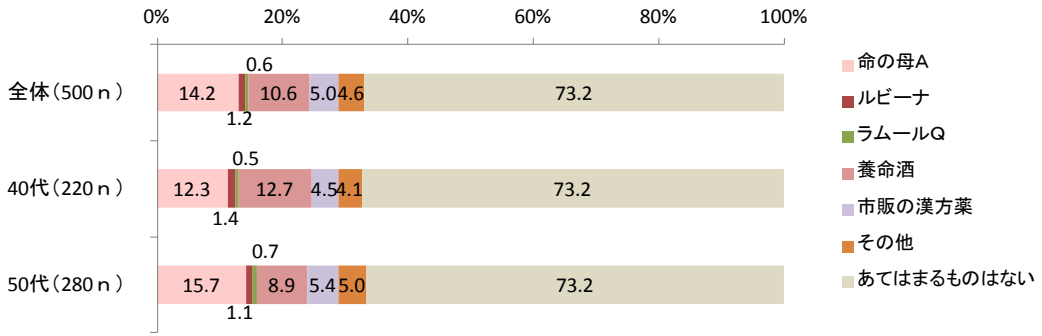
(%)

全体　500 n
40代　220 n
50代　280 n



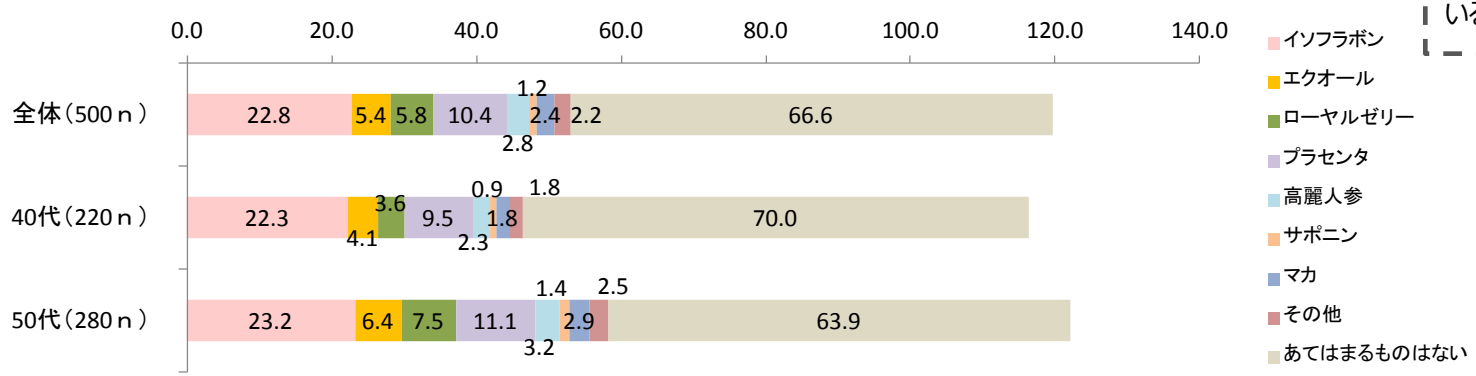
更年期対策で摂取している・したことがある市販薬、サプリメント

Q9.更年期対策として利用している・したことがある市販薬はありますか？



	命の母A	ルビーナ	ラムールQ	養命酒	市販の漢方薬	その他	あてはまるものはない
全体（500n）	14.2	1.2	0.6	10.6	5.0	4.6	73.2
40代（220n）	12.3	1.4	0.5	12.7	4.5	4.1	73.2
50代（280n）	15.7	1.1	0.7	8.9	5.4	5.0	73.2

Q10. 更年期対策を意識して摂取している、していたことがあるサプリメントがありますか？

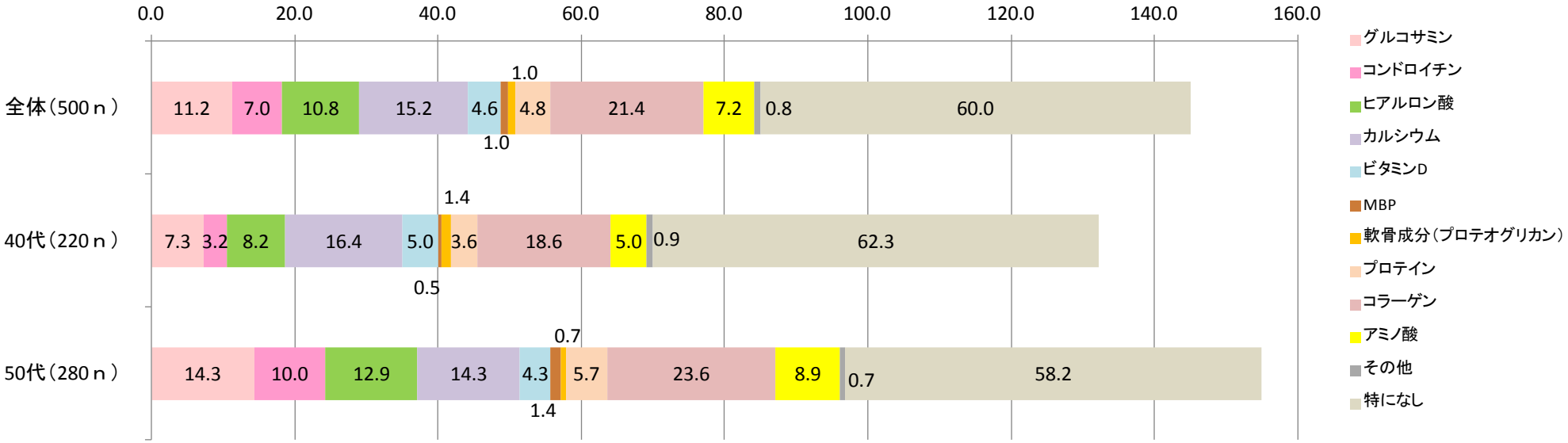


	イソフラボン	エクオール	ローヤルゼリー	プラセンタ	高麗人参	サポニン	マカ	その他	あてはまるものはない
全体（500n）	22.8	5.4	5.8	10.4	2.8	1.2	2.4	2.2	66.6
40代（220n）	22.3	4.1	3.6	9.5	2.3	0.9	1.8	1.8	70.0
50代（280n）	23.2	6.4	7.5	11.1	3.2	1.4	2.9	2.5	63.9

更年期対策の市販薬については、500サンプルのうち、何かしら利用している・したことがあるのは134サンプル・26.8%。そのうち、３種以上の市販薬を回答しているのは９サンプルとわずか。１種、または２種の利用が多い。また、「その他」の具体的な回答を見ると、サプリメントが多く含まれており、市販薬とサプリメントの違いがあまり理解されていないようだ。

サプリメントについては、市販薬に比べ、複数種類回答している率が高い。
更年期対策、運動機能低下防止対策ともに、40代に比べ、50代の方がサプリメントの摂取率、種類とも高くなっている。

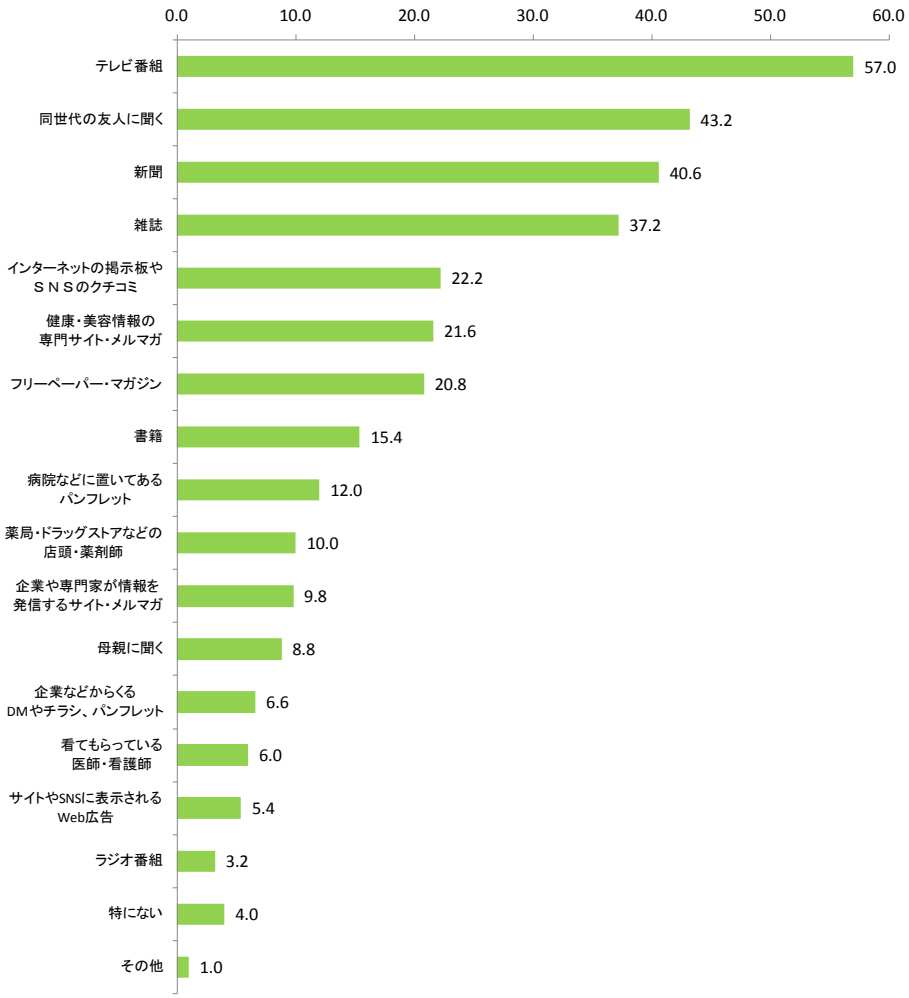
Q11.運動機能低下防止を意識して摂取しているもの、摂取していたものがありますか？



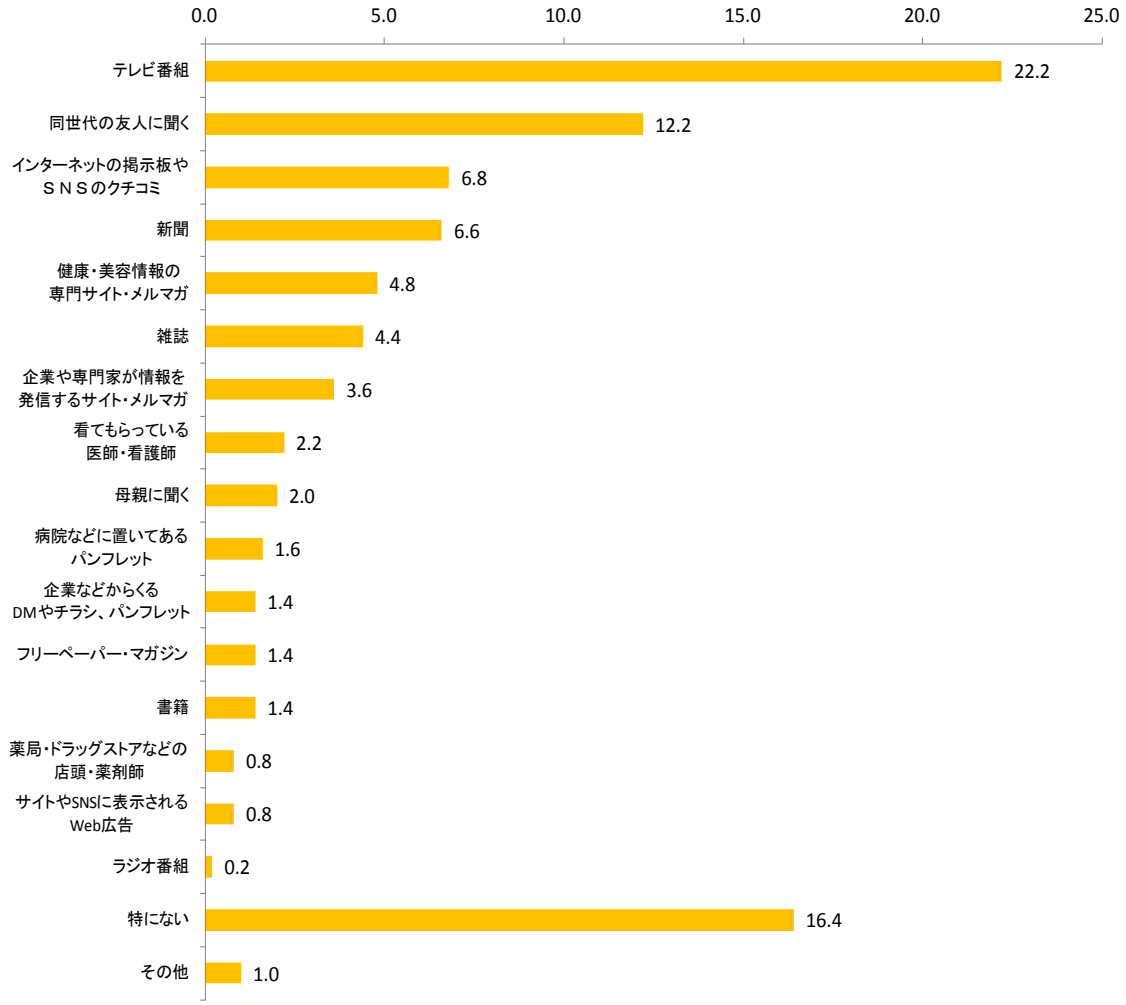
	グルコサミン	コンドロイチン	ヒアルロン酸	カルシウム	ビタミンD	MBP	軟骨成分（プロ	プロテイン	コラーゲン	アミノ酸	その他	特になし
全体（500n）	11.2	7.0	10.8	15.2	4.6	1.0	1.0	4.8	21.4	7.2	0.8	60.0
40代（220n）	7.3	3.2	8.2	16.4	5.0	0.5	1.4	3.6	18.6	5.0	0.9	62.3
50代（280n）	14.3	10.0	12.9	14.3	4.3	1.4	0.7	5.7	23.6	8.9	0.7	58.2

エイジングケア、更年期に関する情報の収集方法-1

Q12. エイジングケアや、更年期などについての情報は何から入手しますか？（複数回答）



Q13. エイジングケアや、更年期などについての情報で最も役にたっているものを１つ選び、具体的な名称や簡単な中身を教えてください（単数回答）



エイジングケア、更年期に関する情報の収集方法-2　フリーアンサー抜粋

年齢	最も役にたった情報の具体的名称
51	日経新聞　くらしのページ
50	読売新聞
47	ガッテン、たけしの家庭の医学
55	林修の健康番組
53	テレビ大阪「主治医が見つかる診療所」NHK「ためしてガッテン」
48	朝日新聞
48	地域新聞
49	日経ヘルス
51	ベネッセウィメンズパークの「話そう更年期のこと」
49	ストーリー
51	日刊紙でそのような記事があればしっかり読む。
49	朝日新聞
52	ゲンキの時間、たけしの健康番組、林先生の番組など
47	たけしの番組 名前は忘れました。
49	新聞の家庭欄や健康についての特集など。
48	NHKあさイチ 女性の更年期の特集。更年期の症状や緩和方法を伝えていた。
51	実体験として何歳頃にどんな症状が起きてどのような対処をしたか直接聞いて参考にしている。
50	ためしてガッテン
52	エステティシャンの方から頭皮のマッサージを教えてもらい、抜け毛予防に実行しています。
54	主治医の見つかる診療所
53	日本経済新聞
46	あさイチ
55	雑誌からだにいいこと
51	NHKの「あさイチ」
47	河北新報
45	新聞の健康に関する記事
54	ためしてガッテン
45	更年期についての本
48	たけしの家庭の医学

年齢	最も役にたった情報の具体的名称
52	読売新聞
54	ためしてガッテン
51	CMサイト
49	リビング千葉の記事
48	家庭欄
55	NHKの「あさイチ」
47	命の母
55	読売新聞
53	日経ヘルス
48	朝の情報番組の特集
47	週刊誌
53	情報交換する
52	げんきの時間
46	ベネッセ　ウィメンズパーク
52	NHKの「あさイチ」
45	ためしてガッテンや主治医が見つかる診療所などの健康番組
50	朝の情報番組
51	実際に、症状や対策を教えて貰える
54	「ためしてガッテン」
52	あさイチ
54	あさイチ
53	現れる症状、対策方法。
50	主治医のいる診療所
55	50代中頃の知り合いに身体の症状の変化などの話を聞く
51	「命の母」公式ブランドサイト 症状のセルフチェックや更年期障害についての説明、悩み相談など更年期のことがよく理解でき、かた苦しいページは無く、更年期の悩みを持った人たちが語り合っているようなサイトです。
54	最近の番組は思い浮かばないが、TBSのはなまるマーケット

年齢	最も役にたった情報の具体的名称
51	あさイチ
51	大塚製薬からのメルマガ
49	NHKのあさイチ
55	クロワッサン
51	エンジョイエイジング 更年期事情や治療方法
50	ためしてガッテン たけしの健康エンターテインメント 名医に教わる診療所
53	NHK　あさいち　女性リアル　　時々更年期についての特集があり、友人などと話すきっかけにできる
46	NHKあさイチ
49	NHK　人生レシピ
48	NHK あさイチ
55	NHK「ためしてガッテン」
47	たけしの家庭の医学
49	リアルな体験談
50	あさいち
48	NHK「ためしてガッテン」
55	DHCのフリーマガジン
54	体験談
53	NHK「ためしてガッテン」
50	職場は女性が圧倒的多数なので、先輩に聞いている
55	朝イチ
45	DHCの通販カタログ
54	不調になった時に病院に行き、そこでもらったパンフレット
55	気になる症状があるとネットで検索して調べる。病院や製薬メーカーのサイトを参考にすることが多い。
51	メナード健康食品セミナーなど
55	NHK「ためしてガッテン」

170件のフリーアンサーが集まったが、まず、散見されるのは更年期とはどんな時期なのかの基礎知識を知りたいという声（下左表）。40代は自分が更年期なのかどうかといった疑問、50代になるといつまで続くのか、終わった後どうなるのかといった疑問が見られる。
また、情報過多で自分に合った情報が分からない、相談しやすい窓口（医療機関含む）がないといった不満の声も多い（下右表）。

基礎的な情報が知りたい

年齢	Q. エイジングケアや更年期、女性の健康について知りたいこと
45	更年期は、いつ頃始まり、何年くらい続くのか
45	更年期障害は個人差のあることなので、今何をするのが良いのかわかりません。また、母親が物凄くヒステリーになったので、ああなりたくないなあと思ってしまいます。更年期障害は、遺伝するのでしょうか。
45	予防方法や改善方法、効果のある食べ物など、更年期にならない方法や健康的に生活できる方法を知りたい
45	どこまでが更年期とみなすのか分からないので詳しく教えて欲しい 更年期になる前に対処できるものなら教えて欲しい
46	持病があるので、更年期とどちらの症状なのか見分けがつかない。閉経した人の何割が更年期になるのか知りたい。簡単に更年期か調べる方法はあるのか？
46	病院では、ほてりがなければ更年期ではないと言われましたが、それ以外の症状が出る場合、どのように対処すればよいのか、更年期予備軍の対策が知りたいです。
47	顔がほてるしか聞いたことがないので他にどんなのがあるのか知りたい。自分がそうなのか自覚もない
47	自分が更年期なのか、あんまりよくわからない
47	更年期は具体的にどれくらいの人がどういう症状にあてはまるのか
48	更年期の期間中の過ごし方によって、更年期終了後の状態に変化があるのかを知りたいです
49	更年期がない人はいるのかどうか
52	どれぐらいの期間が過ぎれば楽になるのか、その後の対処法がしりたい
53	更年期の症状なら、諸症状もいずれはおさまるのかどうか知りたい
53	いつどのようにして終わるのか
54	更年期が終われば本当に元気になれるのか心配

情報過多、相談窓口への不満

年齢	Q. エイジングケアや更年期、女性の健康について知りたいこと
45	どのような症状が出たら、どこへ行けば良いのかを知りたいです
46	たくさんの情報の中から自分に当てはまりそうな情報を抽出できず困る。いろんなパターンがあると思うが、全部を気にはしていられないので、もっと傾向などを分けて対策が出来る情報があるとうれしい
47	どういう症状がでたら病院で受診するくらいの重度さなのか目安がしりたい。個人の感じ方で差があり、わかりにくい
48	エイジングケアや更年期という言葉はよく見聞きするように思うが、個人差があるということで分かりにくく感じる。頭痛の症状がある時、更年期が関係しているのか、そうでないのか、どう考えればよいのかを知りたい。
48	病院に行った方がいいのか様子をみていていいのかの選択。いつゴールがくるのか、ゴールのサインはあるのか。
49	最近、今までになかったような不調があるので、気になるとネットで調べることが多いが、（母親からの情報は、古いので）他にどこで情報を得られるのかがよくわからないので、知りたい
49	年上の女性や、雑誌で情報はある程度得られるが、人それぞれ症状が違うため、こういう症状も更年期なのか？と　躊躇なく質問できる町医者がいない
50	自分に合ったサプリメントだけを取りたいがよく分からず、更年期にとると効果があるものも調べると沢山羅列されているので分かりにくい。本当のところとっておくべきものをずばり教えて欲しい
53	対策にサプリメントを服用してみたいと思います。何を飲めばよいのか、また自分に合っているものかどうかを知りたいと思うのですが　医者ではなく個人的に相談する場所を知りたい
54	コレステロール値について、基準がいろいろで何が本当なのかわかりにくい。許容範囲にいろんな説があるように思う
55	40代半ばころに不調があって受診すると、大抵「加齢だから仕方ない」というような言い方をされて、気持ちが落ち込んだ。その時は更年期という自覚がなかった。時がたち、今は受け入れられるが、「更年期は誰もが通る道」と心に寄り添ってもらえる診療機関、相談機関があれば知りたい