

オープン6カ月で11,000人を突破！『みんなの更年期コミュニティ』

“更年期世代に聞いた、不調の乗り越え方は？” 500人アンケート結果を公開！
「ウォーキング」「腹巻き・湯たんぽ」「炭酸水を飲む」…更年期のリアルな姿が明らかに

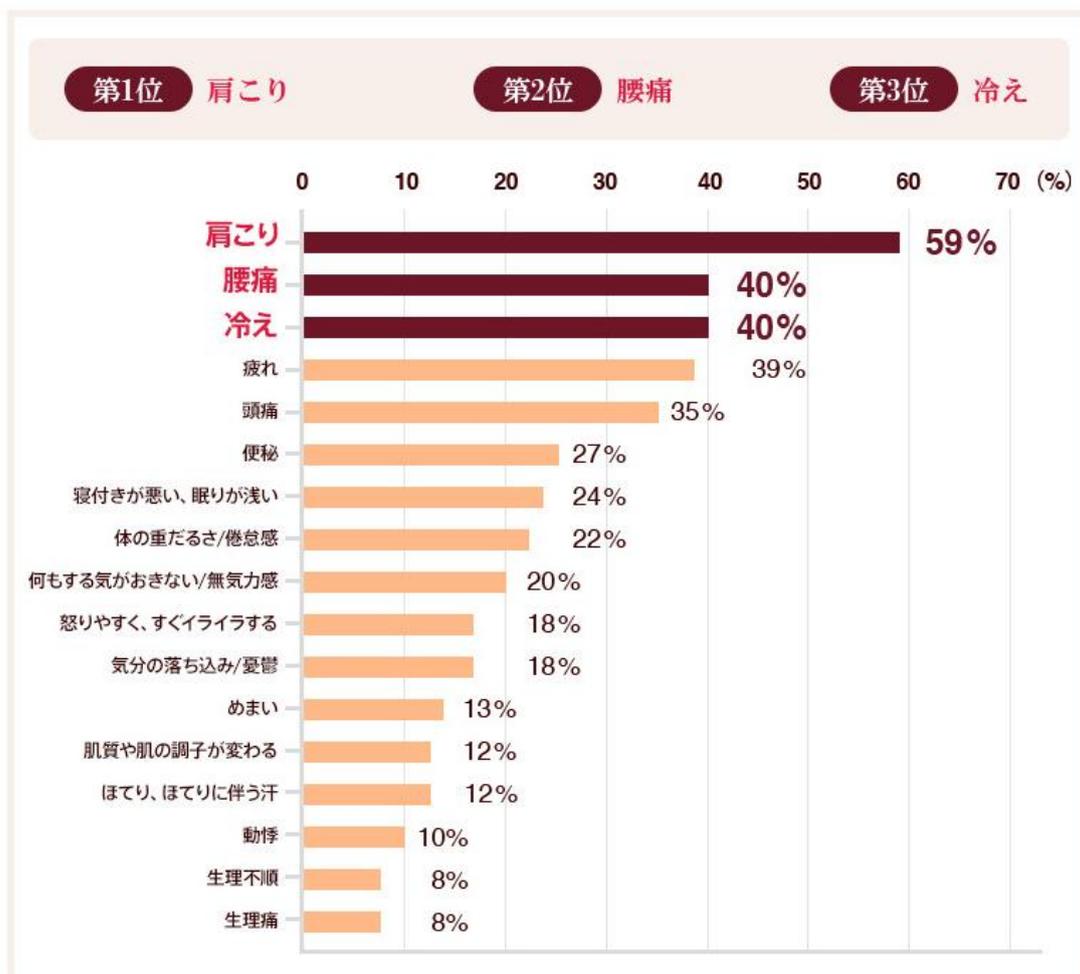
小林製薬株式会社（本社：大阪市、社長：小林 章浩）が運営する『みんなの更年期コミュニティ by 小林製薬「命の母」』（<http://www.beach.jp/community/INOCHINOHANA/>）は、サービス開始6カ月で会員数11,000人を突破いたしました。

今年6月にオープンした『みんなの更年期コミュニティ』は、更年期世代を応援するさまざまな情報を発信しております。このたび40代～50代の女性500人を対象に「更年期の不調どうしてる？私の対処法」アンケートを実施。肩こり・冷え・疲れなど、十人十色な症状とその対処法が明らかになりました。

■“今”を生きる女性たちのリアルな回答「更年期世代に聞いた、不調の乗り越え方は？」

『みんなの更年期コミュニティ』では今回、「更年期世代に聞いた、不調の乗り越え方は？」という、これから更年期をむかえる女性、今まさに更年期の女性が気になるアンケート結果を公開しました。更年期の女性、更年期を経た女性500人に聞いた、その症状と対処法は実にさまざまです。

更年期の気になる不調はなんですか？



全体としては、「休息・睡眠を十分にとる」「リラックスする時間を作る」など王道の対処法が見られる中、「ほてりが気になる」方は、「あったかインナーは着ない」「焦燥感を感じたら炭酸水を飲む」といった卒業生ならではの回答もありました。

【症状別 私の対処法】

・肩こり ～ 気になる不調 第1位 ～

「シップやマッサージを使ったり子供に肩たたきしてもらったり」こころんさん（52歳）

「時々温泉にいったり血行をよくしてます」つづさん（54歳）

・腰痛 ～ 気になる不調 第2位 ～

「ストレッチをしたり、ヨガやエアロビなど体を動かすことをする」たまたまりんさん（53歳）

「歩きやすい靴を履く、腰痛が出たら無理をしないで休む」ぴんくまちゃんさん（53歳）

・冷え ～ 気になる不調 第3位 ～

「腹巻きやスパッツなどを使い、寝るときは湯タンポ」のぶママさん（50歳）

「体を温める食品を摂取するようにしています」きのこさん（45歳）

・その他

ほてり 「あったかインナーなどは着ず、重ね着で脱ぎ着しやすいようにしている」かりんさん（50歳）

「ホットフラッシュが起きている瞬間の焦燥感には、炭酸水を飲むと少し楽に」ママイさん（52歳）

寝付きの悪さ 「好きな音楽聞いたりDVDを借りてみたり」ましゃママさん（47歳）

倦怠感／無気力感 「仕事をする事で気持ちのメリハリをつける」ゆきわんさん（50歳）

気分の落ち込み／イライラ 「泣ける話の本や映画、アニメをみて涙を流す」夏乃そらさん（55歳）

めまい／動悸 「辛い時は我慢せず休む」ひろさん（53歳）

（『みんなの更年期コミュニティ』より抜粋）

詳しいアンケート結果、みんなの体験談はこちらから

<http://digest.beach.jp/inochinohaha/experience/>

The infographic displays five testimonials from women, each with a name, age, and profession, followed by their coping strategies for various symptoms. The testimonials are arranged in a grid-like fashion with decorative brackets and icons.

- きこさん (33歳 パート・アルバイト)**: ゆっくりお風呂に入ったり、痛みのひどい時には家事を最小限にしたりしています。 (Icon: flame)
- エクラさん (50歳 専業主婦)**: ウォーキングをして、ストレス解消すればすっきりする。 (Icon: person walking)
- ひんくまちゃんさん (53歳 専業主婦)**: おしゃれな靴を履くのをおきかえて歩きやすい靴を履く、腰痛が出たら無理をしないで休む。 (Icon: shoe)
- たまたまりんさん (53歳 パート・アルバイト)**: ストレッチをしたり、ヨガやエアロビなど体を動かすことをする。ストレスを貯めないように、友達とランチしたりおしゃべりしたり、ショッピングをしたり、ストレス発散をする。 (Icon: person stretching)
- うちまさん (51歳 会社員)**: マッサージに月に2度行っています。今年からプールでウォーキングを始め良い気分転換になっています。 (Icon: hand holding foot)

『みんなの更年期コミュニティ』は今後も定期的に“今”を生きる女性たちの更年期のリアルな姿を発信していきます。

■会員数 11,000 人を突破！『みんなの更年期コミュニティ』

2015 年の 6 月にオープンした『みんなの更年期コミュニティ』が、会員登録数 11,000 人を突破しました。

『みんなの更年期コミュニティ』は“今”を生きる女性たちのリアルな姿を知り、彼女たちの心と体の健康を応援する事、さらには女性たちの生の声を世の中に発信していき、「更年期」に対する理解促進を図る事を目的として開設されています。

『みんなの更年期コミュニティ by 小林製薬「命の母」』

<http://www.beach.jp/community/INOCHINOHAHA/>



＜サイト・コンテンツ＞

- ・おしゃべり ROOM：更年期特有の症状やライフスタイル、疑問やお悩み等について話しあえる掲示板
- ・みんなの Q&A：更年期に関する疑問やお悩みに、小林製薬の医薬研究スタッフが回答
- ・みんなの体験談：更年期世代、センパイ世代へのアンケート結果の紹介、「命の母」服用体験談も
- ・更年期応援ブログ：更年期カウンセラー・美容レシピ研究家など専門家による情報ブログ
- ・更年期基礎知識：更年期についての知識を深め、ケアに役立つ基本情報

■「命の母」とは

蘭学者の父を持ち、病弱な母を日々気遣っていた笹岡省三が、「家事労働や農作業などに追われて様々な不調に悩む女性や自身の母を助きたい」という強い想いで、1903 年(明治 36 年)に開発した女性保健薬です。

現在では、13 種類の生薬とビタミン類が配合された更年期の症状を和らげるお薬として広く知られ、母から娘へと受け継がれて多くの女性の健康と幸せを応援しています。

更年期の不調を改善 「女性保健薬 命の母 A」

http://www.kobayashi.co.jp/seihin/ih_a/

生理前～生理中のイライラや生理痛を改善 「女性薬 命の母ホワイト」

http://www.kobayashi.co.jp/seihin/ih_w/index.html



【本件に関するお問い合わせ】

小林製薬株式会社 広報総務部

【東京】網盛／西片／岩谷 TEL：03-5602-9913 【大阪】小山／岩田 TEL：06-6222-0142