

LunaLuna

世界メノポーズデーに考える。更年期に関する意識調査 約6割が更年期によって日常生活に支障があることが明らかに。

『ルナルナ』×「TWANY(トワニー)」のフェムケアスクール動画も公開！

株式会社エムティーアイが運営する、ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』は、株式会社カネボウ化粧品の、美しさのリズムに寄り添うカウンセリングブランド「TWANY(トワニー)」とのコラボレーション企画として、女性に寄り添い役立つ知識を学べる講座「フェムケアスクール」へ取り組んでいます。この度、フェムケアスクールの第3弾として「更年期」についてのコンテンツを公開するにあたり、『ルナルナ』と「TWANY(トワニー)」は「更年期についての意識調査」を行いました。

女性の更年期とは、閉経前後の約10年間に卵巣ホルモンであるエストロゲンの分泌が急激に減少することで様々な精神的・身体的症状が現れるものですが、症状や悩みには個人差があり、人に相談しづらかったり、どのように向き合えば良いかわからない女性も少なくありません。

今回の調査では、更年期を経験した女性がどのような症状を抱え、どのように乗り越えたのかをはじめ、これから更年期を迎える女性が何に不安を感じているかなどが明らかになりました。

来る10月18日は更年期の健康に関わる情報を全世界へ提供する日として定められた「世界メノポーズデー」です。ぜひこの意識調査をきっかけに、更年期の正しい知識を持ち、自身の体調管理はもちろん、周りへの理解にも役立てて欲しいと思います。

調査実施時期：2022年7月29日(金)～2022年8月3日(火)

調査方法および人数：『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にて調査

有効回答数：35歳～44歳かつ「閉経を迎えていない」と回答した1,390名の女性、45歳以上または「閉経を迎えた」と回答した1,383名の女性

■ これから更年期を迎える女性も、「更年期」の言葉の認知度はほぼ100%！ 「更年期障害」の意味まで知っている人は6割程度。

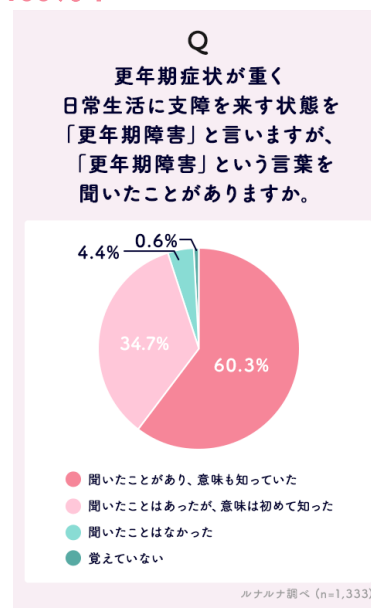
Q. あなたは「更年期」という言葉を知っていますか。

まずは、35歳～44歳で、「閉経を迎えていない」と回答した女性を対象に、「更年期」という言葉の認知を調査しました。その結果、「なんとなく知っている」54.1%が最も多い回答となり、「よく知っている」44.4%と合わせるとほぼ全員が「更年期」という言葉を知っていることが分かります。

Q. 更年期症状が重く日常生活に支障を来す状態を「更年期障害」と言いますが、「更年期障害」という言葉を聞いたことがありますか。

続いて、更年期症状のなかでも症状が重く日常生活に支障を来す状態である「更年期障害」の言葉を知っているか聞いてみました。

「聞いたことがあり、意味も知っていた」60.3%が最も多い結果となりましたが、今年の2月に国会にて、女性の更年期障害が日常生活に与える影響について調査研究の実施が発表されるなど、社会的関心が高まっていることも認知度に影響しているかもしれません。



一方、更年期の期間に様々な症状が起こる要因が卵巣ホルモンの急激な減少であることについては「よく知っている」と回答した人は1割に満たず、「あまりよく知らない」が3割程度となりました。

■ 更年期のイメージは、“心身ともにつらいもの”？約6割が男性更年期の認知も。

Q. 「更年期」のイメージについて教えてください。(複数回答:上位5つ)

続いて、同じ対象者へ更年期についてどのようなイメージを持っているかをたずねてみると、1位は「身体的な症状がとてつらいもの」87.5%となり、次いで「精神的な症状がとてつらいもの」86.3%となりました。更年期は心身ともに症状がつらいというイメージが強いようです。

また、「男女関係なくあるもの」59.0%の回答も目立ちます。男性の更年期は、女性と比べてホルモンの分泌量の変化が緩やかなため気付かれないケースも多いといいますが、今回は約6割が男性にも更年期があることを認識している結果となったことから、更年期は性別を問わずあるという認識が広がってきているのかもしれませんがね。

Q
「更年期」のイメージについて
教えてください。

(複数回答:上位5つ)

身体的な症状がとてつらいもの	87.5%
精神的な症状がとてつらいもの	86.3%
中年(45~64歳)に現れやすい	63.5%
男女関係なくあるもの	59.0%
女性特有のもの	25.0%

ルナルナ調べ (n=1,379)

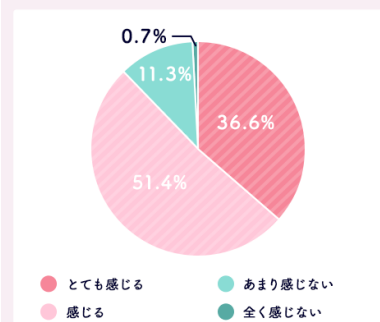
■ これから迎える更年期に、88%の女性が「不安」。

Q. 「更年期」と聞いて不安や恐れを感じますか。

では、35歳~44歳で、「閉経を迎えていない」と回答した女性たちは、更年期に不安や恐れを感じているのでしょうか。結果は、「とても感じる」36.6%、「感じる」51.4%となり、合計すると88%の人が更年期に対して不安を感じていることが分かりました。

具体的な不安の内容としては、「仕事」77.7%が最も多く、「家事」66.4%が続きました。更年期を迎える年代の女性は、職場で責任のある立場だったり、家庭では育児や介護中などのケースも多いと推測されるため、そのような日常に更年期がどう影響するか、今から不安なのかもしれません。

Q
「更年期」と聞いて
不安や恐れを感じますか。



ルナルナ調べ (n=1,330)

■ 45歳以上の回答者の約8割が、自分は更年期に当てはまると回答。そのきっかけは？

Q. あなたは「更年期」と聞いて、自分に当てはまると思えますか。

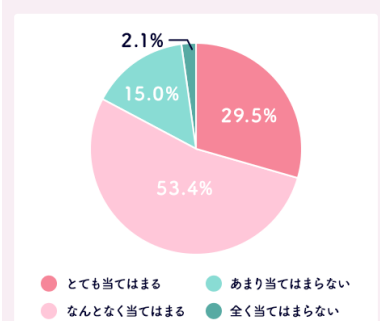
ここからは、45歳以上、または「閉経を迎えた」と回答した女性、つまり一般的に更年期を迎える年代とされている女性を対象に質問してみました。

まず、更年期が自分に当てはまると思うかをたずねると、「とても当てはまる」29.5%、「なんとなく当てはまる」53.4%と、8割以上の人が更年期を自分事として捉えていることが分かります。

その理由としては、「自分の年齢を考慮して」74.9%の回答が最も多く、次いで「更年期症状と思われる症状を感じた」64.1%、「月経周期が乱れてきた」60.0%が並びました。実際の症状よりも、年齢をきっかけに更年期を自分事として捉える女性が多いようです。

また、更年期の症状は、PMS(月経前症候群)と似ているとも言われ、閉経の迎え方も個人差が大きく決まったパターンはないため、なかなか更年期に気が付かないケースも少なくありません。自由回答には、中学生から測り続けていた基礎体温の変化によって更年期だとわかったという人もおり、普段から自身の体調に注意を向けることの重要性を改めて感じます。

Q
あなたは「更年期」と聞いて、
自分に当てはまると思えますか？



ルナルナ調べ (n=1,383)

■ 更年期の症状として最も挙げられたのは「倦怠感」。その症状は千差万別…！

Q. 症状を感じたという方にお聞きします。具体的にどのような症状を感じましたか。

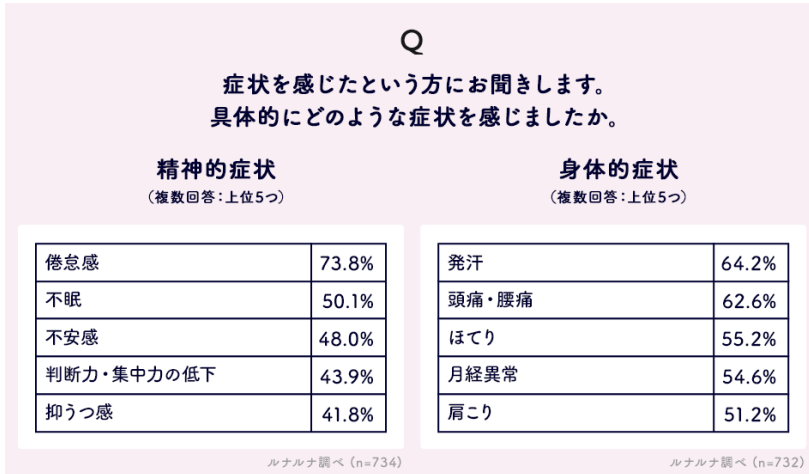
続いて、更年期の症状を感じたと回答した人を対象に、具体的な症状について聞いてみました。

精神的症状として最多の回答は「倦怠感」73.8%で、身体的症状も含めた全症状のなかで最も感じている人が多いことが分かります。また、約半数の人が「不眠」50.1%や「不安感」48.0%を抱えている結果となりました。

身体的症状においては「発汗」

64.2%、「頭痛・腰痛」62.6%の回答が上位にあがりました。「ほてり」、「月経異常」、「肩こり」なども過半数の人が感じているようです。

更年期の症状は何百種類にも及ぶと言われているため、人によって症状は千差万別だということをあらかじめ知っておくことも大切です。普段の自分の体調と違う点があれば、更年期の可能性も視野に入れてかかりつけの婦人科に相談できると安心ですね。



■ 6割が更年期によって日常生活に支障あり！最も大きな影響は「仕事」。

Q. あらわれた症状などにより生活や仕事に影響はありますか。

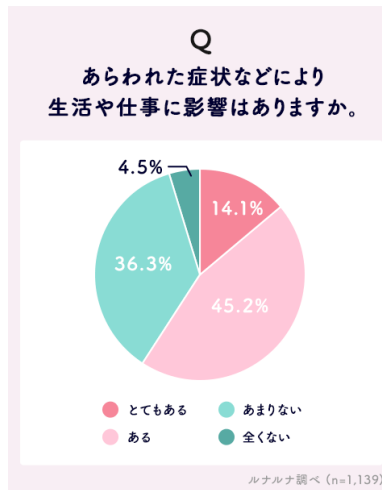
更年期の症状によって生活や仕事に影響があるかをたずねると「とてもある」14.1%、「ある」45.2%となり、合計すると約6割の人が更年期によって日常に支障を来していることが分かります。

Q. 「とてもある」「ある」という方にお聞きします、具体的にどのような面で影響がありましたか。(複数回答:上位5つ)

では、具体的にどのような面で影響があるのでしょうか。

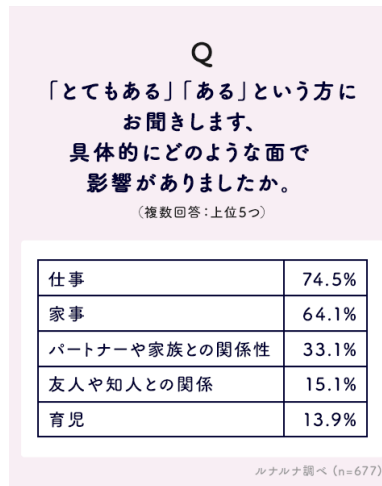
最も多い回答は「仕事」74.5%となりました。主な症状としてあげられた「倦怠感」や「不眠」、「不安感」、「発汗」、「頭痛・腰痛」などを抱えながら働くことを想像してみると、それによる支障が大きいことにならずけず。また、影響が出る面として「家事」64.1%という回答も多くあがりました。

ほかにも、更年期の症状については、自由回答にて沢山のつらかったり大変だったエピソードも寄せられたため、その一部を紹介します。



《更年期の症状によって辛かったエピソード》

- ★家族や周りの人達に辛さをわかってもらえず怠けているとかだらしのないと思われた事。
- ★とにかく身体がだるくて、起きあがれない。本当にきつく、外出も出来なくなった。
- ★精神症状が酷かったのでパートですが、一旦退職しました。婦人科、心療内科で薬を処方してもらい緩和治療中です。又主人(50代)に中々辛さを理解してもらえないのが辛いです。
- ★不安症が強く、仕事に行けなくなり、今は退職して自宅静養しています。
- ★出血が1カ月あり量が少なかったと思ったら急に多くなったりで何をしても気になって仕方なかった。
- ★感情のコントロールが難しく、家族に嫌な思いをさせていると感じること。
- ★月経が長く周期がみじかくなってきた。月経の期間が長く旅行などの予定が立てづらい。妊活の途中だった



のでも無理だということでパートナーに後ろめたさを感じる。

- ★接客業をしていましたが、自分では笑顔で変わらない接客をしていたつもりでしたが「感じが悪い」とお客様に言われ、仕事場にいる私を見た友人には「能面みたいな顔をしてた」と…。何より悲しかったのは主人から「眼つきがおかしい」と変なモノを見るような顔をされた事。
- ★めまいで急に休むことが続き、異動を打診された。

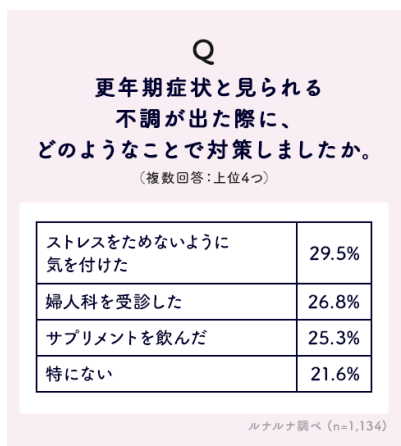
自由回答では、更年期の症状をはじめ、そのつらさを周りに理解されにくいことに悩んだという声も目立ちました。症状を抱えながらの仕事や家事がとても大変であることを、職場や家庭にて理解し、そばにいる人がフォローできる環境が望まれます。そのためにも、性別や年齢に関わらず、更年期についての知識・理解を深めることが当事者の女性のココロやカラダの負担を軽くするのではないのでしょうか。

■ 婦人科受診は3割弱？経験者に聞く、更年期への対策や助けになったこととは。

Q. 更年期症状と見られる不調が出た際に、どのようなことで対策しましたか。(複数回答:上位4つ)

続いて、更年期症状による不調にどのような対策をしているかを聞くと、最も多い対処法は「ストレスをためないように気を付けた」29.5%でした。自由回答でもあげられたように、更年期によって不安が強くなったり情緒不安定になることも多いため、普段から意識してストレスをためないように過ごすことで、精神的負担は軽くなるかもしれません。

一方「婦人科を受診した」の回答は26.8%にとどまり、対策について「特にない」は21.6%に上りました。医療機関の受診などの対策をしない人も一定数いるようですが、更年期は漢方薬の処方やホルモン補充療法、自律神経を調整する治療法など症状に合わせた治療法があります。更年期を疑った際はまずは医療機関を受診し、自分に合う治療法を見つけて欲しいです。



最後に、更年期経験者から、更年期において助けになったことや役立ったこと、そしてこれから更年期を迎える女性へのメッセージについて寄せられた自由回答の一部を紹介します。

《更年期において助けになった、役立ったエピソード》

- ★家族が更年期障害を理解してくれ、調子が悪いとき、無理せず休ませてくれる。
- ★昔に比べてテレビやネットでも更年期の話題が取り上げられていて、家族や友人とも話しやすい。
- ★相談できる知人、医師や理解ある職場であるため、更年期障害を前向きに捉えることができている。
- ★産婦人科から漢方薬を貰っても効かなかったのが先生から精神科を紹介してもらって、今、精神科に薬も併用しながら通院もしてます。今は、薬で落ち着いています。
- ★ヨガの先生から更年期含めた自分を受け入れていると聞いたこと。
- ★好きな事をする。ストレスは溜めない。

《これから更年期を迎える女性へのメッセージ》

- ★このぐらいと我慢せず、不快は不快、不安は不安とうけとめること。今の状況や不安を冷静に書き出し家族、パートナー、主治医と共有する事。ご自分に合う婦人科を探す事を諦めない事。
- ★更年期は多種多様でひとくくりでは無いと思います。些細な変化でも自分自身をしっかり思いやっていただきたいです。
- ★家族の理解があるのなら、心も体もゆっくり休めてほしい。
- ★更年期は何も恥ずかしくない事だから、自分からどんどん口に出して家族・周りの人にサポートしてもらおうと気持ちが楽になる。
- ★恐れる必要はないが、ちゃんと向き合って勉強する。気のせいにしない。
- ★症状や頻度、つらさも様々だと思うので、周りの方の協力や理解に感謝する気持ちを忘れないこと。また辛い時期はお互い様なので理解を示してあげてほしい。

《成城松村クリニック 院長 松村圭子先生からのコメント》



今回の調査結果では、これから更年期を迎える女性の88%が不安を抱えていることが分かりましたが、不安だけを先取りせずあらかじめ正しい知識を持って更年期に備えておくことが大切です。

更年期の症状は千差万別で、治療法も様々です。ご自身で不調を感じたらまずはかかりつけの婦人科医を受診してみると良いでしょう。ストレスで症状が悪化する場合もあるため、自由回答にもありましたが、我慢しないということも覚えておいて欲しいです。

私は、更年期の時期を“人生の荷下ろし、棚卸しの時期”だと考えています。「自分のために生きる」という意識も大切に、カラダの変化を自身で理解し、自分を労わり、周囲にサポートをお願いしてみるきっかけとして考えてはいかがでしょうか。

今回、これから更年期を迎える女性が抱える不安の大きさや、実際に症状を感じた人が経験した日常生活への影響・つらいエピソードも明らかになりました。女性の一生の健康を考える上で、更年期は切っても切り離せないテーマですが、だからこそ正しい知識を持って対処することでうまく付き合えるのではないかと、調査結果や寄せられた自由回答から考えさせられます。更年期の症状は人それぞれのため、我慢したり、仕方がないことだと諦めたりせず、婦人科を受診したり、家族や友人に相談することで、つらい症状を緩和する自分なりの方法を一人でも多くの女性が見つけられると嬉しく思います。

また、『ルナルナ』と「TWANY(トワニー)」がコラボレーションしてお届けする、女性に寄り添い役立つ知識を学べる講座「フェムケアスクール」の第3弾では、「未来のワタシのために、教えて！35歳からの更年期との向き合い方」のセミナー動画がトワニーブランドサイト内特設ページにて、10月17日(月)より公開されます。

https://www.kanebo-cosmetics.jp/twany/news/210930_lunaluna_femtech

ナビゲーターのLiLiCoさんと共に、更年期にまつわる不安や対処法について、婦人科医からのアドバイスも交えて学べる内容になっているため、ぜひ自身の更年期との向き合い方を考えるヒントにしてみてください。

LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス <無料コース>生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。 <ベーシックコース>デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。 生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を365日サポートします。 <ファミリーコース/プレミアムコース>妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。
課金額	ベーシックコース: 月額 198 円(税込)、ファミリーコース: 月額 330 円(税込) プレミアムコース: 月額 400 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ広報室
 TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
 E-mail: mtipr@mti.co.jp
 URL: https://www.mti.co.jp/

一般の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
 TEL: 050-8882-5921
 E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp