

40・50 代の働く女性の更年期・疲労課題を解決！ 機能性インナーウェアで実証した健康経営への新アプローチ！

2025 年 10 月 15 日より新サービス開始

株式会社ドクターイースト(本社:東京都中央区銀座、代表取締役社長:三山孝仁)は、第一生命保険株式会社 新宿総合支社で働く 40・50 代の女性 33 名を対象に 2 ヶ月間の機能性ショーツ着用による更年期と疲労、尿失禁に関する試験を実施しました。着用試験では、ライフプランに応じて最適な保険を提案する営業職の生涯設計デザイナー18 名とデスクワークを中心とする内勤職の 15 名にて実施をすることで、職種による変化についても検証をしました。

現代の働く女性の多くは、仕事と家庭の両立により日々の疲労が蓄積し、年齢とともに体力の衰えを実感しながらも職場での高いパフォーマンスが求められる傾向にあります。当社では、こうした働く女性の課題に対し、日常的に着用できる機能性インナーウェアによるサポートの可能性を検証するとともに、少子高齢化における企業の健康経営推進に寄与することを目的として、このたびの試験を実施いたしました。

更年期のスコアは、全体に加え、両職種にて複数の項目が有意に変化しました。なお、全体から治療検討群に絞ったところ、2 ヶ月間にてグレードが 1 段階下がり、生活指導レベルまで変化しました。また、疲労に関するスコアは、全体および営業職にて有意に変化しました。年齢を重ねることによる筋肉の減少に伴うケアや寝姿勢がととのうことによる睡眠サポートにより、働く女性がアクティブに過ごせる一助となる可能性が示唆されました。



一生涯のパートナー

第一生命

 Dai-ichi Life Group

このたびの結果をふまえ、当社の機能性インナーウェア「DERIT TECH(デリットテック)」では、2025 年 10 月 15 日より健康経営を目的とした新サービスを開始します。企業の福利厚生の一環として機能性インナーウェアを特別価格にて提供し、商品代金の一部を企業と当社が負担するなど企業のニーズに応じて対応し、多くの働く人々の健康をサポートしてまいります。

【研究結果＜抜粋＞】

① 更年期について

1)全体 33 名の更年期の 10 項目の質問に対し、8 項目が有意に変化！

更年期に関する 10 項目の質問のうち、「腰や手足が冷えやすい」、「息切れ、動悸がする」、「寝つきが悪い、また眠りが浅い」、「怒りやすく、すぐイライラする」、「くよくよしたり、憂鬱になることがある」、「頭痛、めまい、吐き気」、「疲れやすい」、「肩こり、頭痛、手足の痛みがある」の 8 項目が有意に変化しました。

※職種に関する変化は見られませんでした。

2)更年期の治療検討にあたる 10 名は、1 段階変化し、生活指導レベルに！

2 ヶ月の着用で更年期スコアの合計が減少し、1 段階下がりました。「腰や手足が冷えやすい」、「寝つきが悪い、また眠りが浅い」、「怒りやすく、イライラする」、「くよくよしたり、憂鬱になることがある」の 4 項目にも変化がみられました。年齢を重ねた女性が直面しやすい健康に関するお悩み解決に寄与できる可能性が高まる結果となりました。

② 疲労スコアについて

1)全体 33 名では 5 つの評価群のうち 3 群が有意に変化！

全体では、各群に分けたところ、「眠気感」、「不快感」、「だるさ感」の 3 項目が有意に変化しました。営業職・内勤職にかかわらず、パフォーマンス維持・向上が期待できる結果となりました。

2)営業職の生涯設計デザイナーはすべての群が有意に変化！

勤務中に移動なども多く身体的疲労度が比較的高い営業職の生涯設計デザイナーでは、各群の「眠気感」、「不安感」、「不快感」、「だるさ感」、「ぼやけ感」の 5 項目全てが有意に変化しました。勤務中に移動や対面の業務等で疲労度の高い営業職の疲労感が軽減したことにより、パフォーマンス向上が期待できる結果となりました。

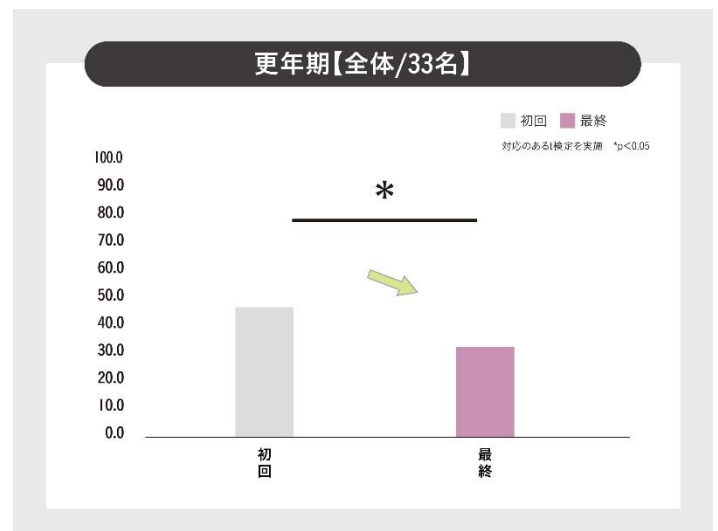
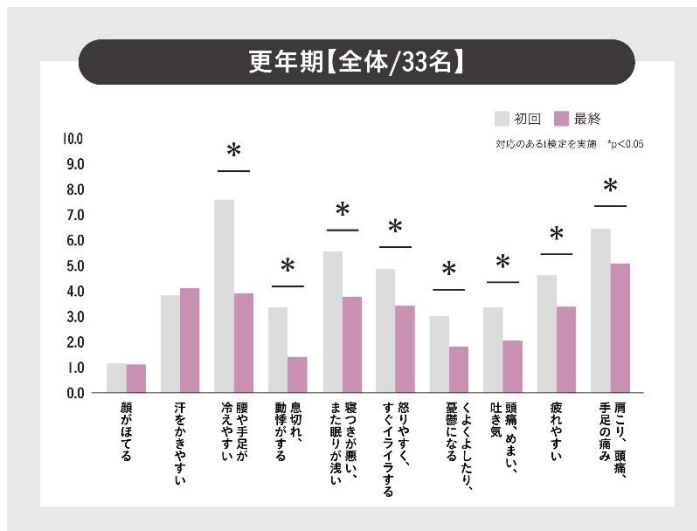
【試験結果 グラフ等＜抜粋＞】

① 更年期

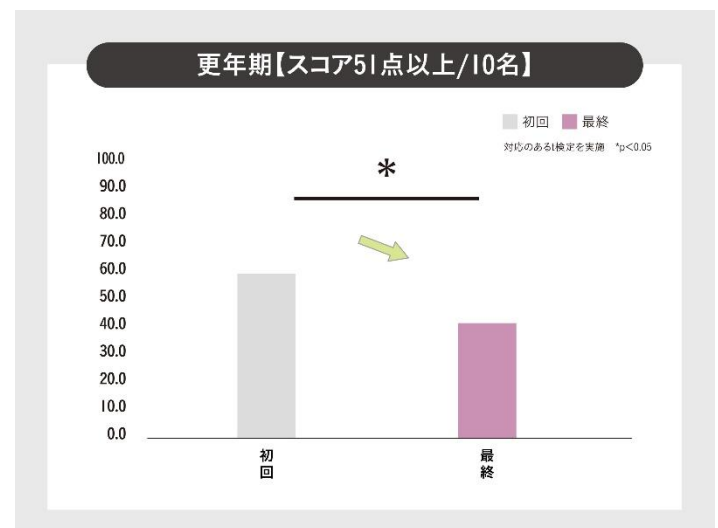
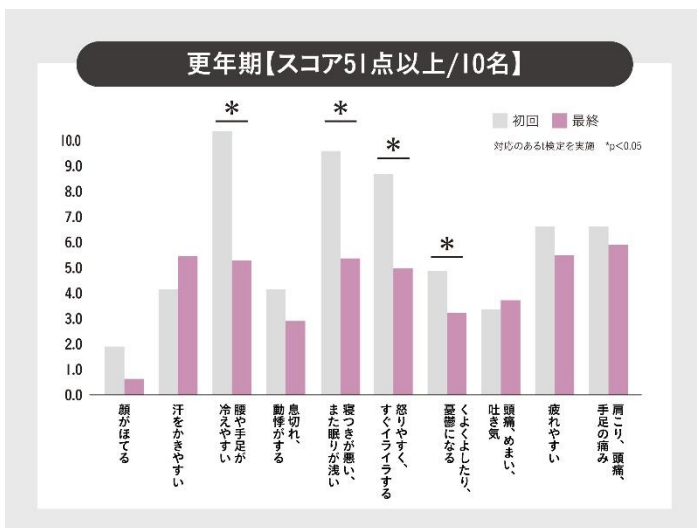
1)全体 33 名の更年期の 10 項目の質問に対し、8 項目が有意に変化！

2)更年期の治療検討にあたる 10 名は、1 段階変化し、生活指導レベルに！

1) 全体



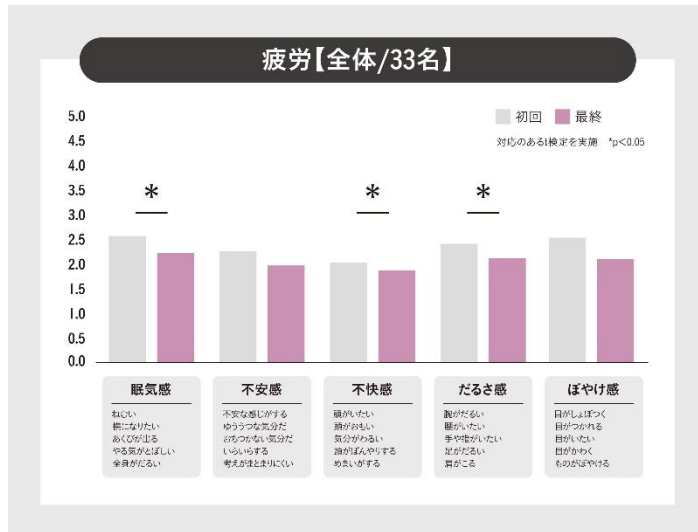
2)全体のうち、更年期スコア 51 点以上の 10 名



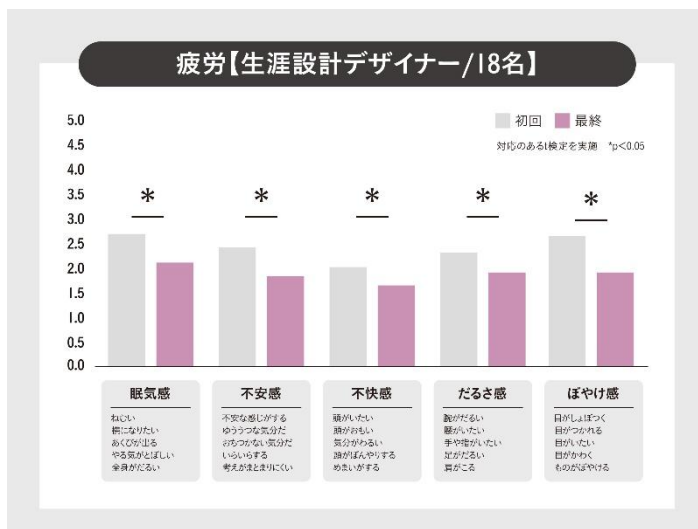
② 疲労

- 1) 全体 33 名では 5 つの評価群のうち 3 群が有意に変化！
- 2) 営業職の生涯設計デザイナーはすべての群が有意に変化！

1)全体



2)営業職/生涯設計デザイナー



【その他】

尿漏れ試験では、2024 年 7 月にリリース発表同様、頻度の減少および QOL の変化が見られました。

参考)2024 年 7 月 リリース配信 / 3 ヶ月間の着用で尿漏れ回数の 1 週間の頻度が約半減！

[3 ヶ月間の着用で尿漏れ回数の 1 週間の頻度が約半減！ | 株式会社ドクターイーストのプレスリリース](#)

【試験内容】

- ・対象 : 第一生命保険株式会社 新宿総合支社で働く 40・50 代の女性 33 名
- 内訳 : 営業職の生涯設計デザイナー18 名、デスクワークを中心とする内勤職 15 名
- ・期間:2 ヶ月間
- ・測定項目:更年期、疲労、尿漏れ
- ・測定方法:着用前、着用直前、1 ヶ月月後、2 ヶ月後の 4 タイミングで 3 種のアンケート

① 更年期アンケート

●評価項目

SMI スコア (Simplified Menopausal Index、簡略更年期指数)

参考: 小山ら 更年期婦人における漢方治療: 簡略化した更年期指数による評価 (1992:9:30-34 産婦人科漢方研究のあゆみ)

② 疲労アンケート

●評価項目

自覚症しらべ

参考: 自覚症状しらべ (日本産業衛生 協会産業疲労研究会)

③ 尿漏れアンケート

●評価項目

ICIQ-SF

(International Consultation on Incontinence Questionnaire-Short Form)

【研究員のコメント】

株式会社ドクターイースト 研究担当 森下雅子



このたびの検証では、40～59 歳の女性 33 名を対象に 2 か月間の機能性ショーツ着用試験を実施し、更年期症状と疲労に対する効果を統計学的に検証しました。

更年期症状においてはスコアの総合点が有意に変化し、特に医師の診察を推奨されるレベル(51 点以上)の方々では症状グレードが 1 段階下がり、生活指導レベルとなったことは臨床的に非常に意義深い結果と考えられます。

また、疲労に関しては、特に生涯設計デザイナーに絞った解析においてすべての群で有意に変化しました。これらの結果は、以前の研究で確認された機能性ショーツ着用による睡眠の質の向上効果と密接に関連していると考えられます。睡眠の質の変化が自律神経系のバランス調整を促し、ホルモン変動による諸症状の緩和につながった可能性が示唆されます。

本研究結果は、更年期世代の働く女性が直面する健康課題に対して機能性ショーツが実用的なソリューションとなり得る可能性を示しています。更年期症状や疲労の軽減は、職場での判断力向上、集中力の維持、そして長期的なキャリア継続に直接的に寄与します。働く女性のウェルビーイング向上と、持続的に高いパフォーマンスを発揮し充実した職業人生を送るための後押しとなる新たなヘルスケアアプローチとして期待できるのではないかと考えます。

参考)

2024 年 6 月 15 日(土) 第 20 回 日本疲労学会総会・学術集会にて発表/機能性ショーツによる疲労軽減効果

[機能性下着「デリットテック」の着用で睡眠効率とリカバリー機能の実証！2024 年 6 月 15 日\(土\) 第 20 回 日本疲労学会総会・学術集会にて発表 | 株式会社ドクターイーストのプレスリリース](#)

クレージュ東京レディースドッククリニック 婦人科顧問 大島乃里子医師

日本産科婦人科学会専門医・指導医、日本婦人科腫瘍学会専門医・指導医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医・指導医の資格を持つ女性医学のエキスパート。思春期から老年期までの女性の生涯におけるヘルスケアを担っている。



このたびの結果では、更年期世代の働く女性において、疲労感や睡眠の質、そして気分面での改善が確認されました。過去に行われた試験でも、機能性ショーツの着用によって睡眠効率が向上し、自律神経の回復が促されることが報告されており、良質な睡眠が今回の結果を支える大きな要因になったと考えられます。

睡眠は更年期のさまざまな症状を和らげるための重要な基盤です。深い眠りが得られることで、疲労の回復力が高まり、気分の安定や集中力の維持にもつながったと考えられます。とくに「怒りやすい」「くよくよする」といった心の不調に改善がみられたことは注目すべき点です。十分な睡眠により自律神経の働きがととのい、ストレス反応が落ち着くと、イライラや不安感が軽減します。

また、身体の疲れが取れることで脳の情動コントロール機能が回復し、穏やかな気分を保ちやすくなると考えられます。このように「良い眠りがとれる→疲れが取れる→気持ちが安定する」という流れが生まれたことが、今回の結果に反映されたといえるでしょう。

職種別では、営業職の方々により大きな変化がみられました。外出や対人対応など身体的・精神的な負担が多い環境においても疲労感が軽減したことは、働く女性の多様な健康課題に新たな示唆を与えるものです。更年期女性が抱える症状は多岐にわたりますが、機能性ショーツが、日常生活に無理なく取り入れられる新しいサポートとして、心と体のバランスをととのえ、女性が生き生きと働き続ける力を支える可能性を示した意義深い結果です。

株式会社ドクターイーストについて

株式会社ドクターイーストは、「予防医学」を掲げ、“最新の医学に基づくサービスやプロダクトを生活のすみずみまでお届けする”アンファergroupの一員として、2019 年に設立。全国のクリニックの先生や専門家にアドバイスをいただき、医学的根拠に基づいた商品やサービスを通じて人々が 心身共に活力に満ち溢れる豊かな生活の実現を目指します。

【報道関係者お問合わせ先】

株式会社ドクターイースト

担当：田村

Email: yasuyo.tamura@dreast.jp

【お客様からのお問合わせ先】

株式会社ドクターイースト

Email: info@dreast.jp