

LunaLuna

更年期に関する予防・対策状況の意識調査

～更年期の症状に対して何らかの対処をしているのは約 1 割に～

(株)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』では、定期的にサービス内で様々な意識調査を行い「ルナルナ通信」として発信しています。

Vol.62 では、富士製薬工業株式会社と共同で「更年期に関する予防・対策状況の意識調査」を行いました。女性の更年期とは、閉経前後の約 10 年間に女性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。今回の調査では、45 歳以上の約 7 割に更年期の自覚症状があり、自覚症状のある人の約 9 割が「つらいと感じている」と感じることが分かりました。一方で、何らかの対処をしているのは約 1 割であるなど、症状はあっても対処していない人が多いようです。

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。この調査をきっかけに、更年期に関する理解を深めるとともに、何らかの症状を感じた際に、どのような対処をすればいいのかわかるきっかけにしてほしいと思います。

調査実施時期:2023 年 9 月 15 日 (金) ～2023 年 9 月 22 日 (金)

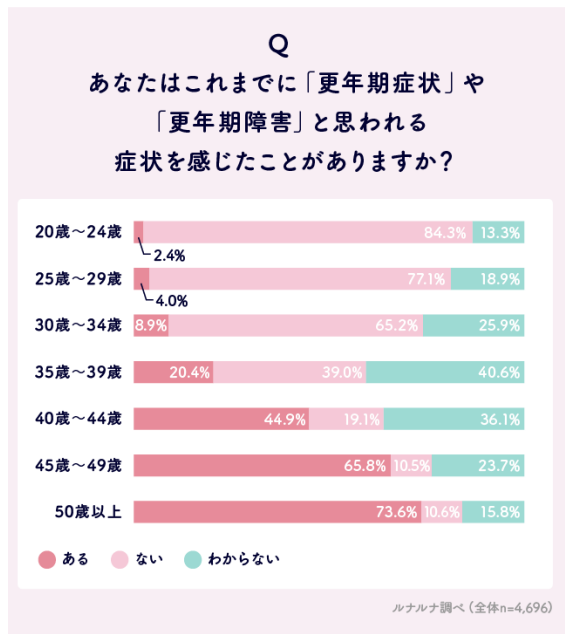
調査方法および人数:『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』にて調査 有効回答数:10～50 代以上の女性:4,978 名

■ 更年期の症状は 45 歳以上の約 7 割が自覚あり！ 年齢が上がると増加

Q. あなたはこれまでに「更年期症状」や「更年期障害」と思われる症状を感じたことがありますか？

はじめに、更年期症状や更年期障害と思われる自覚症状について聞いてみました。症状を感じたことが「ある」人が年齢別にどのくらいいるのを見てみると、「40 歳～44 歳」44.9%、「45 歳～49 歳」65.8%、「50 歳以上」73.6%となり、40 歳を過ぎると 4 割以上と増え、45 歳以上になると約 7 割の人に自覚症状があるという結果になりました。

今回の調査では、20 代や 30 代で症状があると回答した人がいますが、更年期の症状は、閉経前後の約 10 年間に女性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起こるため、基本的には 40 歳を過ぎてから見られる*1 とされています。そのため、20 代から 30 代で何らかの症状を感じている場合は、月経前症候群(PMS)など他の原因が考えられますので、まずは婦人科で相談してみることをおすすめします。



■ 更年期の症状をつらいと感じているのは約 9 割！半数以上が悩む症状がある一方で、実際には症状の出方は千差万別・・・

Q. あなたは、更年期症状と思われる様々な症状について、困ったり、つらいと感じたことはありますか？

更年期症状と思われる自覚症状があると回答した人に、症状について困ったり、つらいと感じているかを年齢別に聞いてみると、「とても感じる/感じていた」は、「40 歳～44 歳」28.9%、「45 歳～49 歳」33.2%、「50 歳以上」33.2%、「感じる/感じていた」は、「40 歳～44 歳」63.2%、「45 歳～49 歳」55.7%、「50 歳以上」53.0%となりました。

た。

「とても感じる/感じていた」「感じる/感じていた」をあわせて、「40歳～44歳」92.1%、「45歳～49歳」88.9%、「50歳以上」86.2%と、症状があらわれると、約9割がつらいと感じているようです。

Q.「感じている/感じていた」と答えた方にお聞きします。あなたは、更年期のどの「身体的」「精神的」症状に対して、困ったりつらさを感じますか？または、感じていましたか？（複数回答）

さらに、具体的にどのような症状がつらいと感じているのか聞いてみると、身体的症状では、「発汗」56.4%、「体の痛み（頭痛・腰痛・関節痛・背部痛）」53.0%については、半数以上の方が悩んでいることが分かりました。続いて「月経異常」48.7%、「肩こり」45.7%、「のぼせ・ほてり」43.9%が挙げられています。

精神的症状については、「イライラ」63.0%、「倦怠感」60.5%が6割以上となり、「不安感」43.0%、「意欲の低下」42.4%、「不眠」42.2%も約4割の人が感じているようです。

更年期の症状は数百種類にも及ぶと言われており、人によって症状の出方は異なるため、ここに挙げた以外の症状があらわれることもあります。「更年期かもしれない」と感じる症状をはじめ、カラダに異変があらわれた際には、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、早めに婦人科に相談し、つらい症状を少しでも緩和して、安心して毎日をご過ごせるようにしてほしいと思います。

Q 症状を「感じている/感じていた」と答えた方にお聞きします。更年期のどの症状に対して、困ったりつらさを感じますか？または、感じていましたか？

身体的症状
(複数回答：上位5つ)

発汗	56.4%
体の痛み(頭痛・腰痛・関節痛・背部痛)	53.0%
月経異常	48.7%
肩こり	45.7%
のぼせ・ほてり	43.9%

ルナルナ調べ (n=2,018)

精神的症状
(複数回答：上位5つ)

イライラ	63.0%
倦怠感	60.5%
不安感	43.0%
意欲の低下	42.4%
不眠	42.2%

ルナルナ調べ (n=2,003)

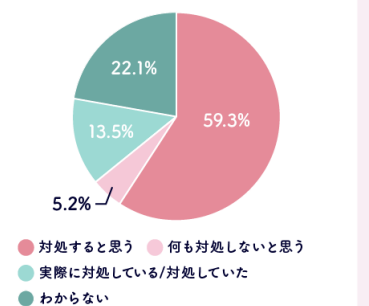
■更年期の症状に実際に対処している人は約1割！婦人科の受診のほか市販の医薬品の活用も

Q.もし、更年期症状や更年期障害と疑われる自覚症状を感じた際に、なんらかに対処すると思いますか？

また、更年期症状を疑った際に対処をするかについて、更年期と思われる症状を感じたことが「ある」と回答した40代以上の回答を見てみると、「対処すると思う」59.3%、「何も対処しないと思う」5.2%、「わからない」22.1%となり、約6割がなんらかの対処をしようと考えてはいるものの、「実際に対処している/対処していた」は13.5%で約1割となりました。

Q

もし、更年期症状や更年期障害と疑われる自覚症状を感じた際に、なんらかに対処すると思いますか？



ルナルナ調べ (n=2,067)

Q.「実際に対処している/対処していた」と答えた方にお聞きします。医療機関の受診をした方は、最初に受診した医療機関について教えてください。受診していない方は、「医療機関での受診はない」を選択してください。

更年期症状を疑った際への対処として約7割が医療機関を受診しており、受診した診療科については、回答が多い順に「婦人科」55.6%、「内科」7.9%、「心療内科」4.0%、「精神科」2.5%となっています。今回の調査でも半数以上が婦人科を受診しており、更年期症状を疑った際には婦人科に相談することが認識されているようです。なお、「医療機関での受診はない」は23.5%、「その他」は6.5%となりました。

Q.「婦人科を受診した」と答えた方にお聞きします。婦人科で「更年期症状」もしくは「更年期障害」と診断をうけて、治療を受けましたか？

婦人科を受診した人に「更年期症状」もしくは「更年期障害」と診断されたかを聞いたところ、「はい(処方薬あり)」65.5%、「はい(診察のみ)」18.6%、「いいえ」15.8%となり、受診した人の8割以上が更年期症状または更年期障害と診断されたようです。更年期症状・障害と診断を受けることで、身体的な自覚症状として回答が最も多かった発汗や、のぼせ、ほてりといったホットフラッシュ症状に有効なホルモン補充療法※2などの治療を受けることができます。

Q. 「はい(処方薬あり)」と答えた方にお聞きします。あなたは、1カ月の通院にあたり、どのくらい費用がかかりましたか？

婦人科で薬を処方された人に1カ月あたりの費用を確認したところ、「1,000円未満」3.5%、「1,000円以上～3,000円未満」59.1%、「3,000円以上～6,000円未満」27.0%、「6,000円以上～9,000円未満」3.5%、「9,000円以上～12,000円未満」4.4%、「12,000円以上」1.7%、「お金はかけなかった」0.9%となりました。

処方される薬などによって金額は異なると思いますが、1カ月あたり1,000円以上～6,000円未満の費用がかかっている人が多いことが分かりました。婦人科受診の費用の目安として参考にしてみてください。

Q. 通院以外で「実際に対処している/対処していた」ことがあれば、教えてください。(複数回答)

また、通院以外で対処していることを聞いてみると、回答が多い順に「サプリメントや漢方、市販の医薬品の活用」66.7%、「食生活の改善(栄養のバランスに気を付ける)」35.2%、「ストレスの解消(軽減)」32.6%、「運動習慣をつける」30.8%となりました。医薬品の服用や食生活の改善などカラダに取り入れるものを意識するほか、心身の状態をより良く保てるように意識して取り組んでいることが分かりました。更年期の症状を引き起こす背景には、心的ストレスや性格的なものが強く影響するとも言われています^{※3}、日頃から自身が心地良く過ごせるように工夫することも大切です。

Q
通院以外で
「実際に対処している/対処していた」
ことがあれば、教えてください。
(複数回答：上位5つ)

サプリメントや漢方、市販の医薬品の活用	66.7%
食生活の改善 (栄養のバランスに気を付ける)	35.2%
ストレスの解消(軽減)	32.6%
運動習慣をつける	30.8%
家族や周囲にサポートを依頼	27.8%

ルナルナ調べ (n=281)

■更年期を迎える不安を約7割が感じている！予防策は市販のサプリメントや医薬品の活用が最多

Q. あなたは、これから更年期を迎えた際に、様々な症状が出ることに對して、これまで不安を感じたことがありますか？

では、現在は更年期の症状を感じていないと回答した人に、将来的に更年期の症状が出ることへの不安を感じるかを聞いてみると「とても感じる」25.5%、「感じる」49.1%をあわせて74.6%となり、約7割が不安を感じていることが分かりました。「あまり感じない」は20.8%、「全く感じない」は4.6%となっています。

Q. あなたは、更年期に様々な症状が出ることに對して、「予防策をとっておこう」と思ったことはありますか？

さらに、更年期の症状への予防策について考えたことがあるかについては、「ある」48.0%、「ない」44.4%と約半数ずつに分かれる結果となる一方で、「実際に予防策を実施している/実施していた」は7.5%と1割未満となりました。

Q. 「実際に予防策を実施している/実施していた」と答えた方にお聞きします。具体的にどのような予防策を実際に行っていますか？/行っていましたか？(複数回答)

また、更年期の症状を感じている・感じたことがある人で、予防策を実施している・実施していた人に、具体的な内容を聞いてみると、「サプリメントや漢方、市販の医薬品の活用」が77.7%で最も多く、約8割が市販の医薬品などで予防を講じていることが分かります。次いで、「婦人科への相談」35.7%、「運動習慣をつける」32.3%、「食生活の改善(栄養のバランスに気を付ける)」30.9%、「ストレスの解消(軽減)」24.9%と、医療機関の受診のほか、実際に更年期と診断された人と同様に、予防策においても心身の状態をよりよく保つように心がけている人が多いことが分かりました。バランスの良い食事や、適度な運動、ストレスをためないためのリフレッシュなど、日ごろからできることが予防にもつながりますので、ぜひ実践してみてください。

Q
「実際に予防策を実施している
/実施していた」と
答えた方にお聞きします。
具体的にどのような予防策を実際
に行っていますか？/行っていましたか？
(複数回答：上位5つ)

サプリメントや漢方、市販の医薬品の活用	77.7%
婦人科への相談	35.7%
運動習慣をつける	32.3%
食生活の改善 (栄養のバランスに気を付ける)	30.9%
ストレスの解消(軽減)	24.9%

ルナルナ調べ (n=350)

■更年期について家族や職場に相談できない一番の理由は「理解を得られそうにない」から

Q. ご自身が更年期症状や障害となった際に、家庭や職場において、周りに相談できると思いますか？または相談されましたか？

続いて、自身が更年期となった際に周囲に相談できるか聞いてみると、家庭では「相談できる/相談した」33.4%、「おそらく相談できる」40.6%と約7割が「相談できる」と回答しており、職場では「相談できる/相談した」18.8%と「おそらく相談できる」33.7%をあわせて約半数となりました。

相談できる理由としては、家庭では「家族には何でも相談できるから」48.8%、職場では「更年期を経験した人がいるから」53.1%が最も多い回答となりました。職場においては、実際に更年期を経験した人がいることが相談しやすさにつながっているようです。

一方で「相談できない/相談できなかった」と回答したのは、家庭では16.1%、職場では23.2%となり、家庭よりも職場の方が相談しにくいと感じている人が多いようです。

相談できない理由について聞いてみると、最も多い回答が「理解を得られそうにないから」で、家庭では59.7%、職場では57.0%、次いで「病気ではないので、配慮をお願いしにくいから」が家庭では26.8%、職場では42.9%で、家庭でも職場でも相談できない理由の上位2つは同じという結果になりました。

また、職場において相談できる理由の自由回答には、「女性の多い職場だから」「同世代が多いから」といった回答が多く、相談できない理由には「男性が多いから」「女性が少ないから」といった回答が目立ちました。やはり同じ立場の人や女性がいないと相談しづらいなど、環境によっても異なることがわかります。更年期でつらい思いをする人を少しでも減らすためにも、年齢や性差関係なく誰もが更年期について正しい知識を持つことが大切だと思います。

Q 「相談できない/できなかった」と答えた方にお聞きします。そう思った理由について教えてください。

家庭 (複数回答：上位3つ)		職場 (複数回答：上位3つ)	
家族には理解を得られそうにないから	59.7%	職場では理解を得られそうにないから	57.0%
病気ではないので、配慮をお願いしにくいから	26.8%	病気ではないので、配慮をお願いしにくいから	42.9%
家族に心配かけたくないから	24.0%	更年期であることを恥ずかしくて人に言いたくないから	21.7%

ルナルナ調べ (n=732) ルナルナ調べ (n=1,048)

■社会の理解と一人ひとりが正しい知識を身に付けられる機会の両方が求められている！

Q. あなたは、更年期を迎える女性に対して、どのような取り組みや制度があると良いと思いますか？（複数回答）

最後に、更年期に対してどのような取り組みか制度があると良いかを聞いてみると、最も多い回答が「更年期を迎えたかどうかわかるセルフチェック」72.2%となり、まずは、自身が更年期なのかどうか分かる仕組みがほしいと思っていることがわかりました。続いて「更年期休暇などつらい時に仕事を休みやすい制度」49.3%、「更年期について相談できる医療機関の案内」43.0%、「更年期についての情報がまとまった媒体(サイトや書籍)」42.9%、「更年期を相談・治療できる医療機関の一覧・検索」38.8%などが挙がっています。さらに自由回答では、「男性に学んで欲しい」「若いうちから更年期について前提知識を知れたらいい」という声が寄せられ、休暇制度などの社会全体での取り組みに加え、一人ひとりが更年期に関する正しい知識を身に付けられる機会が求められているように感じます。

更年期世代の女性の労働力率は約8割^{*4}と今や社会にとって重要な働き手です。また、それまでの経験を生かして、管理職やリーダーとしての役割を担える貴重な人材でもあります。不調によって、キャリアを断ち切ったりあきらめたりすることは、本人だけでなく企業や社会にとっても大きな損失です。女性が自身のワーク・ライフ・バランスを考えるためにも、きちんとした知識を身に付け対処していくことも大切ですが、更年期を迎えた女性たちが生き生きと過ごせるよう、社会全体で考え、サポートしていくことも重要だと感じます。

Q
あなたは更年期を迎える女性に対して、どのような取り組みや制度があると良いと思いますか？
(複数回答：上位5つ)

更年期を迎えたかどうかわかるセルフチェック	72.2%
更年期休暇などつらい時に仕事を休みやすい制度	49.3%
更年期について相談できる医療機関の案内	43.0%
更年期についての情報がまとまった媒体(サイトや書籍)	42.9%
更年期を相談・治療できる医療機関の一覧・検索	38.8%

ルナルナ調べ (n=4,491)

《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、45歳以上になると約7割の人が更年期の自覚症状があることが分かりました。しかし、自覚症状があっても、実際に婦人科を受診するなど対処している人が少数であることに驚きました。更年期の症状は千差万別で、個々の状態に合わせた対処が大切です。今回の調査では出てきていない症状でも、ご自身で何らかの不調を感じた際には、更年期であることも念頭に、かりつけの婦人科医を受診してみると良いでしょう。治療することで、症状を緩和したり日々の生活への支障を少しでも取り除くことができるようになります。我慢せずに、不調を減らし、自身が少しでも心地よく毎日を過ごせるよう、正しい知識を身につけて行動してほしいと思います。

今後も『ルナルナ』は、サービス提供を通じ婦人科医療へのアクセシビリティ向上を図ると共に、「FEMCATION®(フェムケーション)※5」を通じて、年齢や性別を問わず誰もが、女性のカラダやココロについて正しく学べる機会を創出し、あらゆる女性たちが、より生きやすく、暮らしやすく、働きやすい社会の実現の一助となることを目指します。

※1:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/heart/yk-081.html>

※2:女性の健康推進室ヘルスケアラボ 更年期の治療法

https://w-health.jp/climacterium_trouble/menopause_treatment/

※3:女性の健康推進室ヘルスケアラボ 更年期障害とは？

https://w-health.jp/climacterium_alarm/about_climacterium/#contents1

※4:内閣府 男女共同参画白書 令和4年版 2-4 図 女性の年齢階級別労働力率(M字カーブ)の推移

https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r04/zentai/html/zuhyo/zuhyo02-04.html

※5:「FEMCATION®」は FEMALE(女性)と EDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	<p>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</p> <p>＜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。</p> <p>＜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。</p> <p>＜ファミリーコース/プレミアムコース＞妊娠から妊娠・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。</p>
課金額(税込)	<p>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)</p> <p>プレミアムコース:月額400円(税込)</p>
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』『FEMCATION®』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