

## 【更年期症状のある女性の現状に関する調査】

**更年期症状がある人の6割以上が女性ホルモンの知識がないと回答  
対処の鍵は、自身の知識と行動！****～大塚製薬「女性の健康推進プロジェクト」が「新・セルフケア」を提案～**

啓発活動を通じ、女性のヘルスリテラシー向上をサポートする大塚製薬株式会社(本社:東京都)の「女性の健康推進プロジェクト」は、「更年期症状のある女性の現状に関する調査」を実施しました。

女性ホルモンの急激な減少により、年齢とともに身体に現われる、ほてりやめまい、頭痛、気分の落ち込みといった更年期症状。昨今は、女性の社会進出が進む中、厚生労働省でもその実態調査を行うほど、更年期症状が女性の活躍へ与える影響に注目が集まっています。

大塚製薬では、そういった更年期症状のある女性たちの自身の身体への知識と対処の現状について調査を実施。周囲の理解も含め、自身の身体を見直すきっかけとなるよう、更年期についての正しい情報を広く発信し、女性の健康増進に貢献する期間である「メノポーズ週間」に本調査の結果を発表いたします。

## 【調査サマリー】

**更年期症状(障害)があると回答した人のうち**

- 更年期症状の原因である、女性ホルモンの知識がないと回答した人は全体の6割以上。  
女性ホルモンの知識があると回答した人は、  
食生活をはじめとする生活習慣において“健康のための行動”に移している。
- 7割は、自分の周囲環境は「女性の健康に知識・理解がない」と回答している。
- 女性特有の健康課題への対処に、医療機関を利用していない人は5割以上。
- 婦人科検診を定期的に受診していない人は約4割。  
かかりつけ婦人科医がいない人は半数以上。
- 自身での対処に加え、医療機関も利用している人は、どちらも行っていない人と比べて  
「人に対して思いやりが持てる」、「自然体で過ごせる」など生活に対する満足度が約1.5倍。

## 【まとめ】

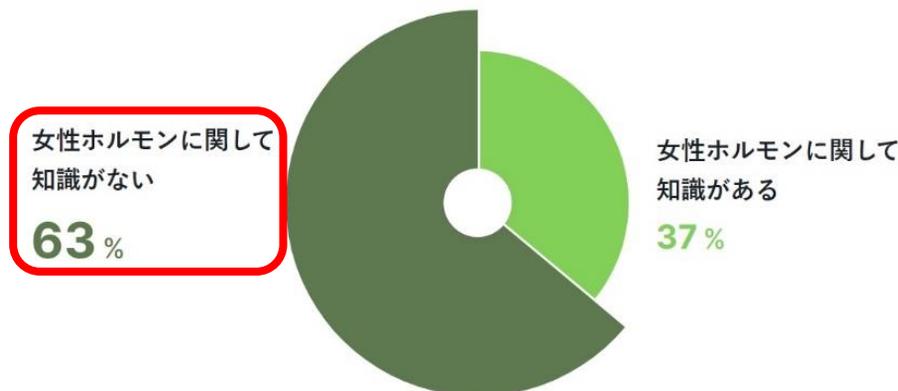
自身の「知識と行動」が、更年期症状への対処の鍵。

## 【調査概要】

- ・調査対象:全国の日本人女性 45-59歳 1,612人のうち、更年期症状(障害)があると回答した 366人
- ・調査実施時期:2022年4月
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査レポート:[https://www.otsuka.co.jp/woman\\_healthcare\\_project/report/menopause2022.html](https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/report/menopause2022.html)

**TOPIC①: 更年期症状の原因である、女性ホルモンの知識がないと回答した人は全体の6割以上。**

更年期症状は、年齢と共に女性ホルモンが急激に減少することによって起こりますが、その根幹とも言える女性ホルモンについて「知識がない」と回答した女性は全体の63%でした。

**Q. 女性ホルモンに関して知識がありますか？**

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある 366名

※質問に対して、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した率を「知識がある」と合算し、「あてはまらない」「ややあてはまらない」と回答した率を「知識がない」と合算して記載。

**女性ホルモンの知識があると回答した人の方が、  
食生活をはじめとする生活習慣において“健康のための行動”に移している。**

更年期症状の根幹とも言える「女性ホルモンのための対処・対応として行っていることは？」という質問に対し、女性ホルモンの知識がある人のほうが、知識がない人よりも食生活をはじめとする生活習慣において積極的に行動に移し、健康食品や医薬品・漢方薬なども上手く活用していることが分かりました。

♥ あなたが女性ホルモンのための  
対処・対応として行っていることは？ (複数回答)

	女性ホルモンの 知識なし	女性ホルモンの 知識あり
納豆・豆腐などの大豆食品をよく食べる	69%	84%
栄養バランスのよい食事を摂る	51%	74%
質の良い睡眠を取るようになる	42%	61%
適度に運動する	39%	54%
自ら積極的に情報収集をする	39%	76%
健康食品・サプリメントを摂る	37%	58%
医療機関で処方された医薬品・漢方薬を活用する	21%	33%
薬局などで自分で購入した医薬品・漢方薬を活用する	16%	27%
ピルやホルモン補充療法を活用する	8%	17%
アプリや体温測定によって、 自分の女性ホルモンの変化を把握している	8%	10%

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある 366名のうち、女性ホルモンの知識があるかの質問に対して、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答 計136名 / 「あてはまらない」「ややあてはまらない」と回答 計230名

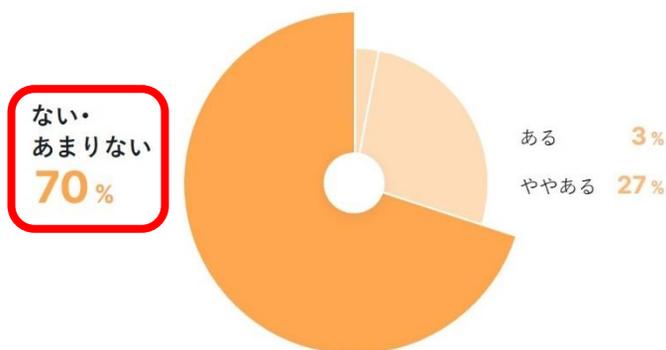
**TOPIC②: 70%の人が、自分の周囲環境は「女性の健康に知識・理解がない」と感じている。**

更年期症状(障害)がある人のうち、家庭や職場など女性を取り巻く環境が「女性の健康に知識・理解がない」と答えた人の割合は70%でした。特に職場環境において、女性の健康に対して、「企業は取り組んでいない」と79%が回答しました。

※「女性の健康」とは、月経や妊娠・出産、更年期症状等、女性特有の健康状態を指します。  
※「周囲環境」とは、家庭や職場等、生活環境全般を指します。

**Q. 女性の周囲環境は、女性の健康に知識・理解がありますか？**

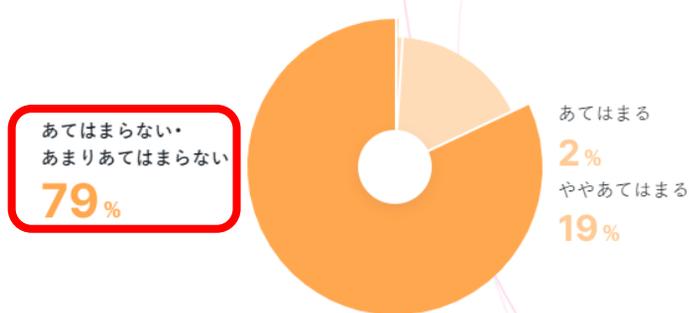
※「女性の健康」とは、月経や妊娠・出産、更年期症状等、女性特有の健康状態を指します。  
※「周囲環境」とは、家庭や職場等、生活環境全般を指します。



※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名  
※質問に対して、「ない」・「あまりない」と回答した率を合算して記載。

**Q. 企業は女性の健康のために取り組みを行っていると感じますか？**

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名  
※質問に対して、「あてはまらない」・「あまりあてはまらない」と回答した率を合算して記載。



更年期症状(障害)に悩む女性が安心して働ける環境づくりとして、様々な制度・設備を整えて欲しいという声が多いものの、実際の取り組み状況とは大きな差があることがわかります。

**Q. 女性が働く職場に必要だと思う取り組みは？** (※複数回答)

	必要だと思うもの <sup>※1</sup>	あなたの職場の現状 <sup>※2</sup>
婦人科健診や通院のための、制度が整っている	48%	4%
妊娠や育児期に女性が働き続けやすい環境を整備している	47%	6%
女性従業員の状況や想いを正しく理解する取り組みをしている	34%	3%
産業医に婦人科の医師がいる	33%	1%
託児所の設置やベビーシッターの利用支援制度がある	31%	1%
女性従業員が男性管理職と円滑にコミュニケーションが取れるような仕組みがある	28%	4%
女性の健康に関して、理解を深めるための社員研修が行われている	22%	1%
不妊治療の支援をしている	21%	1%
女性対象の能力開発や管理職研修実施により、女性の活躍を推進する仕組みがある	19%	2%
女性の健康について自己学習できるツールが用意されている	13%	0%

※1. 45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名  
※2. 45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名のうち、就業者(正規雇用・非正規雇用の合算)198名

**TOPIC③: 更年期症状(障害)がある人のうち、医療機関を利用していない人は54%という結果に。**

更年期症状はあるものの、女性ホルモンの変化によって起こる女性特有の不調に対し、「自分で対処(セルフケア)も、医療機関などの利用もしていない」と回答したのは全体の25%。また、「主に自分で対処(セルフケア)し、医療機関などは利用していない」と回答した女性は29%という結果に。

更年期症状(障害)がある人の実に半数以上が、医療機関を有効に利用できていないことが分かりました。

**Q. 女性特有の健康課題・症状に、どう対処していますか？**

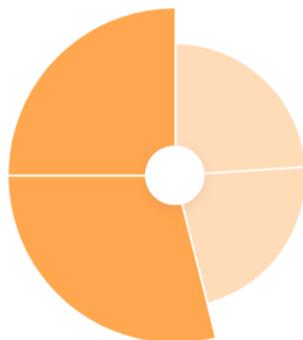
医療機関などの利用なし  
計 **54%**

自分で対処(セルフケア)も、  
医療機関などの利用もしていない

**25%**

主に自分で対処(セルフケア)し、  
医療機関などは利用していない

**29%**



自分で対処(セルフケア)し、  
医療機関なども利用している

**23%**

自分で対処(セルフケア)は  
ほとんどしないが、  
医療機関などを利用している

**23%**

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名

**TOPIC④:**

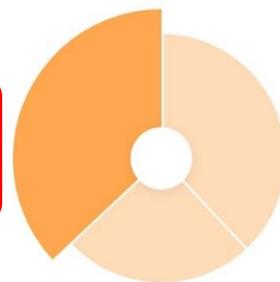
**更年期症状(障害)がある人のうち、  
婦人科検診を定期的に受診していない人は約4割。  
また、かかりつけ婦人科医がない人は半数以上。**

更年期症状(障害)がある人で婦人科検診を受けていない人は約4割という結果に。

受診しない理由としては、「女性特有の検診(内診等)に抵抗があるから」、「どこも悪いところがなく、必要性を感じないから」、「費用が高そう・費用が高いから」といった回答が約3割近くみられました。一方、受診している人は、「自分の健康に不安を感じるようになったから」、「受診すべきだと思う年齢になったから」、「自分の健康について知っておくべきだと思ったから」など、健康意識の高さがかげえます。

**Q. 定期的に婦人科検診を受診していますか？**

受診して  
いない  
**37%**



定期的に  
受診している

**38%**

不定期だが  
受診している

**25%**

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名



受診していない人の理由は？(複数回答)



受診している人の理由は？(複数回答)

女性特有の検診(内診等)に  
抵抗があるから

**30%**

どこも悪いところがなく、  
必要性を感じないから

**29%**

費用が高そう・費用が高いから

**27%**

どのくらい費用がかかるのか  
わからないから(自己負担額)

**24%**

受診するタイミングが  
わからないから

**21%**

病気が見つかるのが怖いから

**15%**

自分の健康に不安を感じるよう  
なったから

**54%**

受診すべきだと思う年齢に  
なったから

**51%**

自分の健康について  
知っておくべきだと思ったから

**45%**

自治体の費用補助があるから  
(費用補助がなければ受診しない)

**19%**

職場(扶養者所属を含む)から  
費用補助があるから  
(費用補助がなければ受診しない)

**16%**

職場や自宅から、  
検診場所が近いから

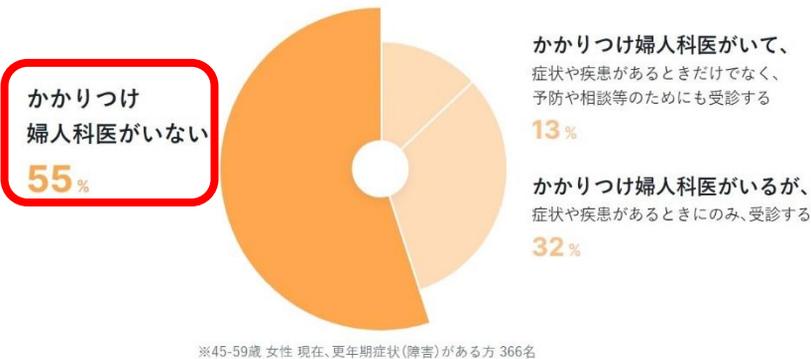
**11%**

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名のうち  
受診していない 136名

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名のうち  
定期的/不定期だが受診している 計230名

また、更年期症状(障害)があるものの、かかりつけ婦人科医がいない人は55%と半数以上でした。かかりつけ婦人科医がいない理由としては、「かかりつけ婦人科医をどう探したらいいかわからないから」が35%、「婦人科が通いやすい場所がないから」という人が28%いました。一方、かかりつけ婦人科医がいる人の理由は、「更年期症状に関連する婦人科系の不調の相談・検診・治療のため」が54%と半数以上いました。

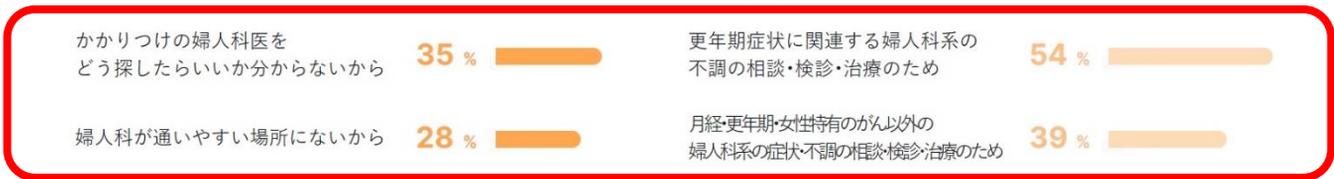
Q. かかりつけ婦人科医がいますか？



かかりつけ婦人科医がいない理由は？(複数回答)



かかりつけ婦人科医がいる理由は？(複数回答)



定期的健康診断を受けているから 16%

かかりつけの婦人科医の必要性について考えたことがないから 15%

婦人科医は何か知っているが、「かかりつけ医」に適していると思う医師がいないから 9%

更年期症状に関連する婦人科系の不調の相談・検診・治療のため 54%

月経・更年期女性特有のがん以外の婦人科系の症状・不調の相談・検診・治療のため 39%

女性特有のがんに関連する婦人科系の不調の相談・検診・治療のため 37%

健康な生活のために助言や指導をしてほしいため 23%

月経に関連する婦人科系の不調の相談・検診・治療のため 13%

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名のうち、かかりつけ医がいない 計202名

※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある方 366名のうち、症状・疾患がある時だけでなく、予防・相談のためにも受診する/症状・疾患がある時だけ受診する 計164名

TOPIC⑤: 自身で対処し、医療機関も利用している人は、していない人と比べ

「人に対して思いやりが持てる」、「自然体で過ごせる」など生活に対する満足度が約1.5倍。

「食生活や運動、サプリメントの利用等を含む一般的なセルフケア」と「婦人科をはじめとする医療機関の利用」をしている人は、していない人と比較し、「人に対して思いやりが持てる」、「自然体で過ごせる」、「心に余裕が持つて相手に接することができる」と回答する割合が多い結果となりました。セルフケアと医療機関の利用による健康管理と生活の満足度との間には密接な関わりがあることがうかがえました。

♥ 日々の生活において、あなたにあてはまるものは？  
(※複数選択)



セルフケア・医療機関なし



セルフケア・医療機関あり



※45-59歳 女性 現在、更年期症状(障害)がある 366名のうち、自分で対処(セルフケア)し、医療機関なども利用している方 86名/自分で対処(セルフケア)も、医療機関などの利用もしていない方 92名

調査からは、更年期症状のある女性たちの現状が見えてきました。

女性ホルモンに起因する更年期症状とうまく付きあっていくには、正しい「知識」の習得に加え、周囲の理解、一般的なセルフケアに加えて、医療機関を利用し、自身の健康状態を把握して対処するといった「行動」を起こすことが大切です。大塚製薬は、これらを合わせた対処を「新・セルフケア」として提案しています。

### 【大塚製薬の女性の健康推進プロジェクトが提案する「新・セルフケア」とは？】

従来の「セルフケア」は、女性特有の症状と深く関わる女性ホルモンに関する正しい知識を身に付け、バランスの取れた食生活や適度な運動、睡眠、サプリメントの利用などを指しましたが、「新・セルフケア」は、これに加え、「婦人科検診／健診」、「かかりつけ医」という“医療専門家”のサポートを合わせることを指します。



今回の調査結果からも「新・セルフケア」を行っている人は、現在の生活に対する満足度が高いことが分かっています。メノポーズ週間をきっかけに今回の調査結果を踏まえ、大塚製薬の女性の健康推進プロジェクトは、改めて「新・セルフケア」の重要性を発信してまいります。

詳細はこちら：[https://www.otsuka.co.jp/woman\\_healthcare\\_project/selfcare/new\\_selfcare.html](https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/selfcare/new_selfcare.html)

大塚製薬は、女性のヘルスリテラシーの向上に寄与する活動として、女性特有の健康課題について、マスメディア・Webサイト・セミナー等を通じた情報発信を行うと共に、企業に対しても女性活躍や健康経営の視点での情報提供を行うなどし、社会全体に広く健康啓発活動を行っています。

自社ホームページ内では、情報サイト「更年期ラボ」や「PMSラボ」において、広い年代の女性に寄り添いながら、日々の健康をサポートする取り組みを行っています。

- ・女性の健康 啓発サイト「女性の健康推進プロジェクト」：[https://www.otsuka.co.jp/woman\\_healthcare\\_project/](https://www.otsuka.co.jp/woman_healthcare_project/)
- ・更年期の健康 啓発サイト「更年期ラボ」：<https://ko-nenkilab.jp/>
- ・月経前症候群 啓発サイト「PMSラボ」：<https://www.otsuka.co.jp/pms-lab/>

「女性の健康」について相談できる医療施設を探したい方：

「女性の健康について相談できる施設」検索ページ：<https://facility.ko-nenkilab.jp/>