

“更年期の実態”調査発表  
**女性の半数以上が悩む更年期症状！**  
**50代は7割以上が更年期症状を抱えている！**  
**症状悪化は、季節の変わり目にあり！？**

薬剤師・登録販売者による電話カウンセリング付きで漢方薬やサプリメントを通信販売している株式会社日本ヘルスケアアドバイザーズ（本社 東京都港区海岸一丁目2番20号 代表取締役社長 山本理史）は、30代後半から50代前半の女性を対象に、更年期障害に関する調査をインターネットで実施しました。今回の調査結果は、2017年10月3日（火）から5日（木）の3日間、全国の36歳から55歳の女性、1,358名の中から更年期障害のような症状を抱える女性400名を対象に行ったものです。

本調査結果は小山嵩夫クリニック（東京都中央区）小山嵩夫医師に監修頂いております。

#### 【調査サマリー】

##### ① 半数以上が更年期症状に悩んでいる！症状悪化は、「季節の変わり目」にあり！？

更年期障害のような症状を持っているか聞いたところ、半数以上が「はい」と回答。特に50代女性については7割以上が何らかの更年期症状を抱えているとわかりました。症状がひどくなると感じる時期を聞いたところ、3割以上の方が「季節の変わり目」に症状がひどくなると回答しました。

##### ② 50代は「汗をかきやすい」「顔がほてる（ホットフラッシュ）」が顕著に。

更年期症状について聞いたところ「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」「寝つきが悪い、眠りが浅い」が上位3位を占めました。51～55歳は他年代と比べ、「汗をかきやすい」「顔がほてる（ホットフラッシュ）」と回答した方が多く、疲れ、肩こり、腰痛他とともに肉体的に悩んでいる様子がうかがえます。

36～40歳は他年代と比べ「怒りやすく、すぐイライラする」「くよくよしたり、憂うつになる」など、精神的な症状を訴える傾向がありました。

##### ③ 更年期障害の悩み、「誰にも相談していない」…が5割！

更年期症状を感じたとき誰かに相談したか聞いたところ「身内に相談した」「友人に相談した」がそれぞれ2割程度で5割が更年期の悩みを「誰にも相談していない」と回答。恥ずかしさやまだ信じたくないと一人で抱え込む方が多いのかも知れません。

##### ④ 更年期障害の対処法、「なにもしない」…が5割！

更年期症状の対処方法を聞いたところ「サプリメント」「運動」「漢方薬」がそれぞれ2割程度で5割が「なにもしない」と回答。更年期障害に悩みながらも人に言えず我慢している人が多いことがうかがえます。

##### ⑤ 対処法は、サプリメント派？それとも漢方派？ 約6割が漢方で「改善した」と回答！

更年期症状の対処方法でサプリメント／漢方薬と回答した方を対象に改善について聞いたところ、漢方薬については実に59.4%の方が「改善した」と回答しました。さらに、漢方薬には種類があり、症状により飲み分ける必要があると知っている方は半数以上で、漢方薬への注目度が高まってきたことがうかがえます。

##### ⑥ 仕事にも影響…会社の理解に不満は7割以上

更年期症状によって仕事への影響はあるか聞いたところ、半数以上は「特に影響はない」と回答がありました。会社の理解に満足しているかという質問では実に7割以上が「いいえ」と回答。さらに症状が辛く退職（休職）したいと考えたことがある人や入社するのが憂鬱になる人は2割いることがわかりました。

**⑦ 更年期は喧嘩も勃発！？3人に1人は「喧嘩が増えた」と回答。**

家庭の夫婦間（パートナー）への影響を聞いたところ、3割が「喧嘩が増えた」と回答。また10人に1人が「離婚（別居）を考えたことがある」と回答。気を許す存在だからこそ、イライラや不安感で当たってしまうことがある様子。「夫（またはパートナー）の理解が深く支えてくれる」と回答した方は1割にとどまりました。

**⑧ 更年期障害を相談したい理想のパートナーNo.1はダントツでマツコ・デラックスさん。**

俳優さんなどと並んでもダントツでマツコ・デラックスさんという結果について、「解決策を考えてくれそう」「共感しつつも笑い飛ばしてくれそう」「本音を伝えてくれそうだから」など相談できる人を求めているということがうかがえます。中には、「とてもじゃないけど、マツコさん以外の人には恥ずかしくて相談できない」「男性には理解されないような気がしたから」など、男性には理解されないことへの不安感から選出した方もいました。

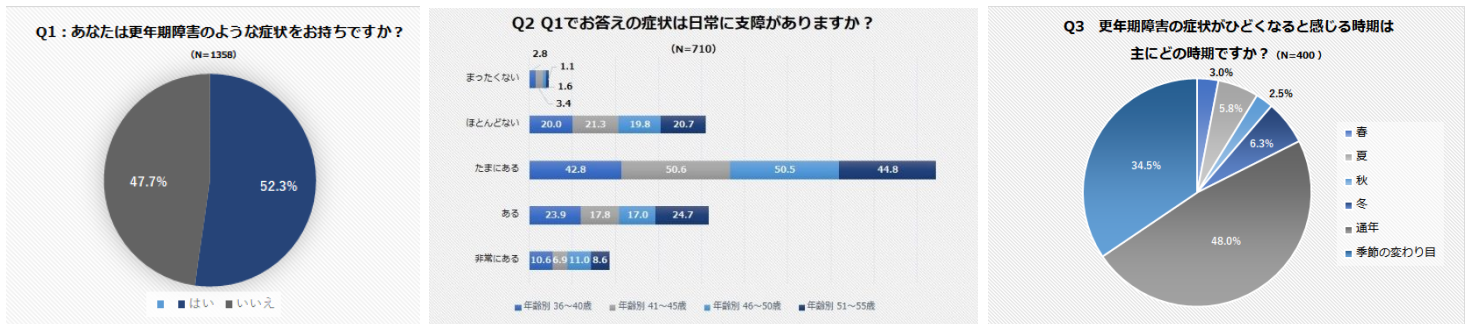
**⑨ 更年期世代に見えない女性有名人 No.1はダントツで石田ゆり子さん**

40・50代（更年期世代）に見えない女性有名人 No.1はダントツで石田ゆり子さん。続いて、2位が永作博美さん、3位天海祐希さんとなりました。

**【調査報告】**

**① 半数以上が更年期症状に悩んでいる！症状悪化は、「季節の変わり目」にあり！？**

36～55歳の女性1358名を対象に更年期障害のような症状を持っているか聞いたところ、「はい」と回答したのは52.3%と、実に半数以上の女性が更年期症状を抱えていると判明しました。特に50代女性については72.2%が更年期の症状を抱えているとわかりました。更年期の症状を抱える女性の中で日常生活に支障があると回答したのは77.3%。また、10人に1人が「非常にある」と答えており、深刻な問題であることがうかがえます。更年期障害の症状がひどくなると感じる時期を聞いたところ、季節による影響はほぼ出ていないことがわかりましたが、実に、**48%の方が「通年」、34.5%の方が「季節の変わり目」に症状がひどくなる**と答えました。



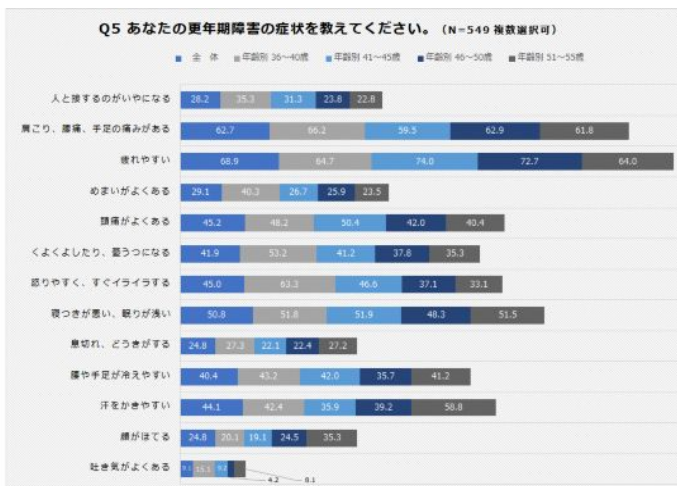
更年期症状を訴える人の中で、更年期障害と診断されるのは3割程度とされています。更年期障害とは、自分自身や身内など日常生活に支障をきたす場合を指します。

症状が悪化する時期は特に冬や春の季節の変わり目で、気圧や日照時間、環境の変化が影響するためと考えられます。

## ② 50代は「汗をかきやすい」「顔がほてる（ホットフラッシュ）」が顕著に。

更年期症状について聞いたところ、「疲れやすい（68.9%）」「肩こり、腰痛、手足の痛みがある（62.7%）」「寝つきが悪い、眠りが浅い（50.8%）」が上位3位を占めた。その中で、51～55歳は他年代と比べ、「汗をかきやすい」「顔がほてる（ホットフラッシュ）」と回答した方が多く、疲れ、肩こり、腰痛他とともに肉体的に悩んでいる様子がうかがえます。

36～40歳は他年代と比べ「怒りやすく、すぐイライラする」「くよくよしたり、憂うつになる」と精神的な症状を訴える傾向がありました。辛かった経験を具体的に聞いたところ50代では、「ホットフラッシュがひどく、突然全身から汗が吹き出して数分何も手につかない。おしゃれ着を着たくても心配で着られない（50歳）」「電車で座っていると、全身が熱い針に刺されたような感じで汗も噴き出てきて、非常にづらい経験を何度もした。電車に乗るのが怖くなった（54歳）」などホットフラッシュの経験や、「手足が氷のように冷たくなり寝られなくなり、布団乾燥機のホースを布団の足元につっこまないとならなくなった。毎日疲れた疲れたしか話していない気がして、自分で自分にうんざりした。（55歳）」など冷えや不眠の症状を訴える方が多く、30代では「イライラして子供にきつくなってしま（36歳）」「イライラが止まらず毎日毎日子供を叱っている（39歳）」「イライラで頭の血管が切れるかと思った（39歳）」など子育てに関する悩みや、イライラの症状を訴える方が多いことが判明しました。

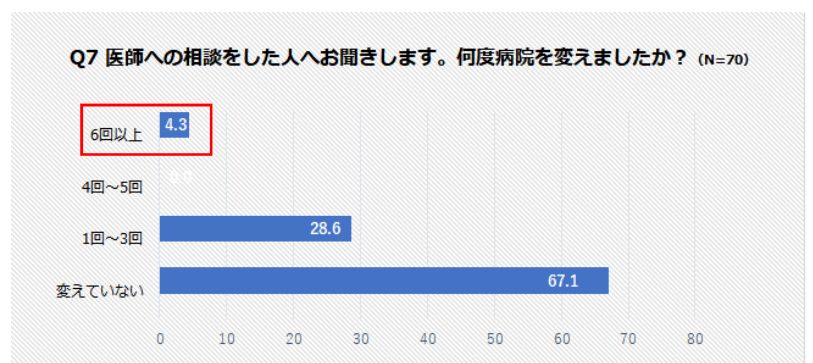
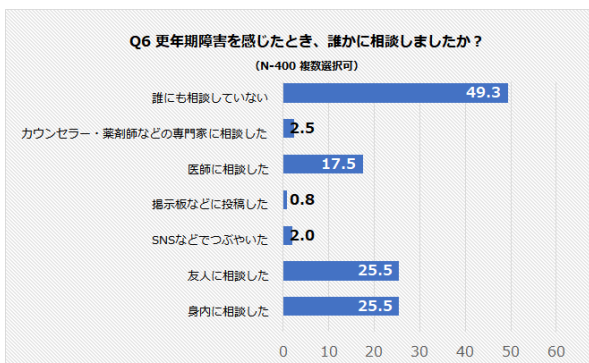


更年期特有の症状はほてり／発汗、肌、口、膣などの乾燥が主です。

エストロゲンの低下が招く自律神経の乱れが脳の睡眠中枢にも影響を与えるため、寝つきが悪くなるのに加え、冷えや寝汗で眠れなくなることも特徴的です。それ以外の疲れや腰痛は更年期特有の症状ではありませんが、加齢とともに敏感になることで今まで感じなかった疲労感や痛みを感じる場合があります。まずは、更年期をよく理解し、向き合うことが大切です。

## ③ 更年期の悩み、「誰にも相談していない」…が5割！

更年期症状の相談相手についての質問では、実に半数が誰にも相談していない事実が判明しました。更年期症状に苦しみながらも人に言えず我慢している人が多いことがうかがえます。医師に相談した方を対象に、病院を変えたことがあるか聞いたところ、28.6%が病院を「1～3回」変えたと回答しました。中には「6回以上」病院を変えていると回答している方もいます。



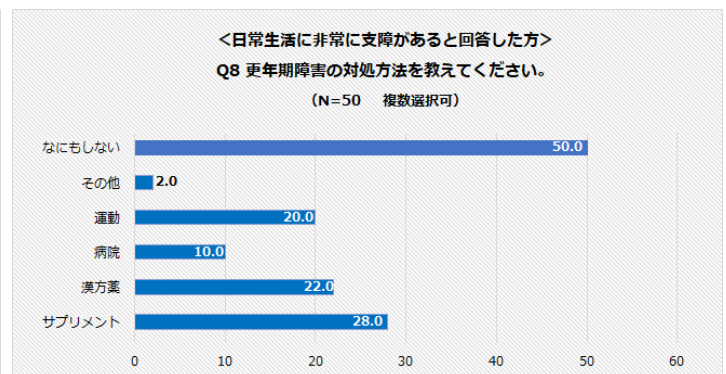
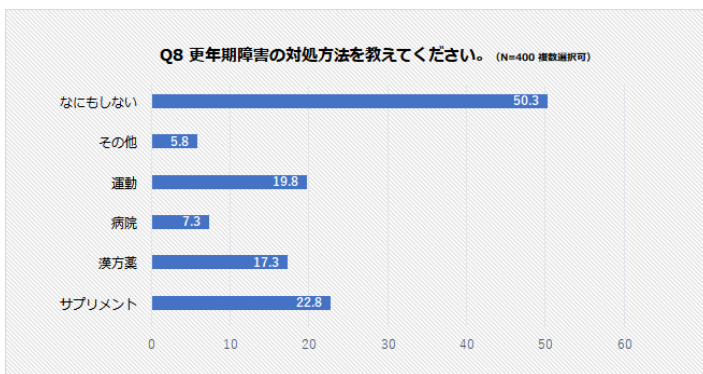
なかなか他人に話すのは抵抗がある方も多く、打ち明けることで家族に迷惑をかけるのではと不安になる方も多いです。実際に家族や友人との関係が悪化してしまったという相談も少なくありません。気分転換できる趣味などを見つけることも大切ですが、相談したい場合は専門外来やプロのカウンセリングサービスなどが良いでしょう。

一人で悩まずに、更年期をよく知り、適切な治療を受ければ症状が改善される可能性が多いにあります。

## ④更年期障害の対処法、「なにもしない」…が5割！

更年期障害の対処方法を聞いたところ、「なにもしない」人が50%と判明しました。日常生活に非常に支障があると回答した重度の更年期障害の症状を抱える方でも半数が「なにもしない」と回答しました。

対処法としては、「サプリメント（22.8%）」・「運動（19.8%）」・「漢方薬（17.3%）」と続き、「病院」と回答した方は1割に満たないことがわかりました。



何をして良いかわからない人が大半かと考えられます。

まずは更年期症状を知ることが重要です。更年期を迎えると皮膚の乾燥、動脈硬化、骨粗鬆症などエストロゲンの分泌低下に伴う諸症状が現れます。自分の身体が今どういう状況なのかをよく知ることが大切です。

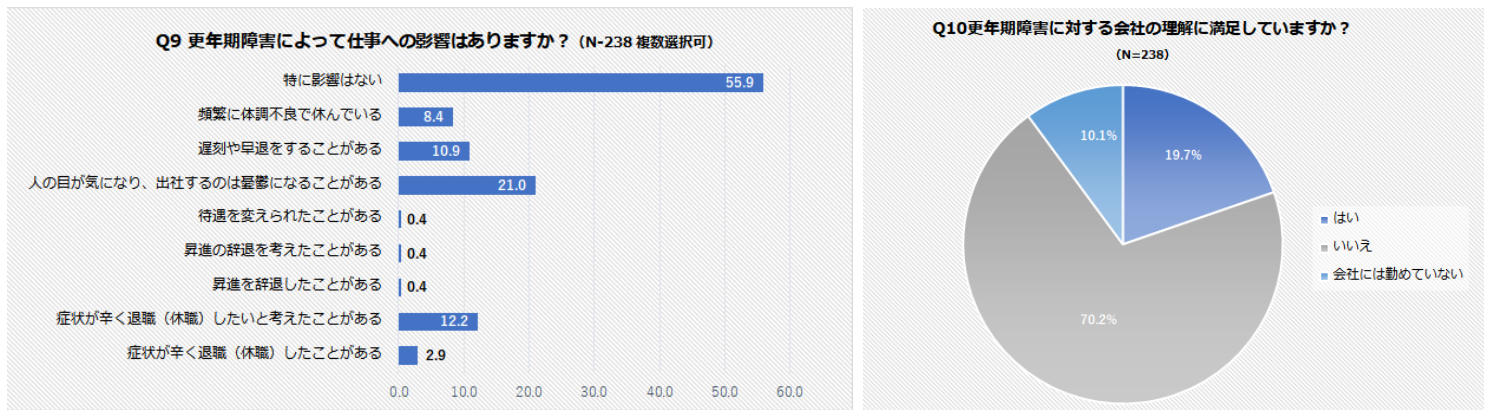
趣味や適度な運動でストレスを発散、身体のバランスを整える漢方やサプリメントを有効活用し更年期を楽しむ準備をしましょう。

## ⑤対処法は、サプリメント派？それとも漢方派？ 約6割が漢方で「改善した」と回答！

更年期障害の対処方法でサプリメント/漢方薬と回答した方を対象に改善について聞いたところ、漢方薬については実に59.4%の方が「改善した」と回答しました。さらに、漢方薬には種類があり、症状により飲み分ける必要があると知っている方は半数以上で、漢方薬への注目度が高まってきたことがうかがえます。

## ⑥仕事にも影響…会社の理解に不満は7割以上

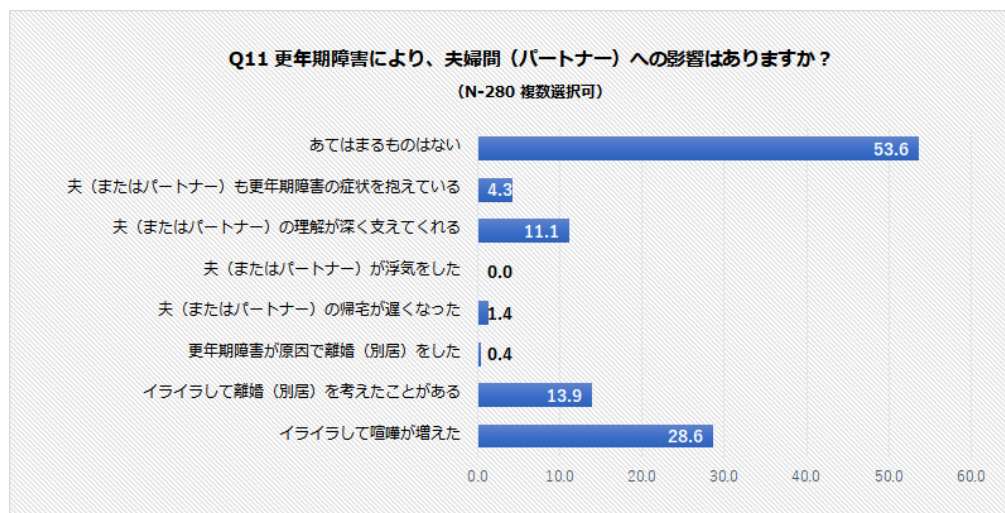
更年期症状によって仕事への影響はあるか聞いたところ半数以上（55.9%）が「特に影響はない」と答えていますが、会社の理解に満足していませんかという質問では実に70.2%が「いいえ」と答えました。特にキャリアへの影響はないものの、配慮が足りないと感じる部分が多いのでしょうか。ただ、「症状が辛く退職（休職）したいと考えたことがある」人や「出社するのは憂鬱になることがある」人が21%いることがわかりました。更年期障害が原因の職場でのイライラエピソードを聞いたところ、「給湯室のシンクに置きっぱなしのコップがあるのに、雑巾を洗った。（39歳）」「上司にふざけんな！と叫びたくなった…（37歳）」「人がいない時を狙って机を思いっきり蹴とばした（36歳）」「クレーム対応なのに、逆にお客にきれてしまった（44歳）」「ものに八つ当たり、投げ飛ばしたり、蹴ったり、床に叩きつける（45歳）」など、更年期障害がゆえに、乱れやすくなる感情をコントロールする難しさがうかがわれました。



患者さんの中でも、仕事を辞めてから通院する方がいますが、更年期の症状は2.3ヶ月で劇的によくなる方も多いのです。辞めたことを後悔する人が多いので、**何事も重大な決断をする時は調子の良いときにする**よう勧めています。

## ⑦更年期は喧嘩も勃発！？3人に1人は「喧嘩が増えた」と回答。

家庭の夫婦間（パートナー）への影響を聞いたところ、28.6%が「喧嘩が増えた」と回答しました。また13.9%が「離婚（別居）を考えたことがある」と回答しました。気を許す存在だからこそ、イライラや不安感で当たってしまうことがあるようです。「夫（またはパートナー）の理解が深く支えてくれる」と回答した方は11.1%にとどまりました。



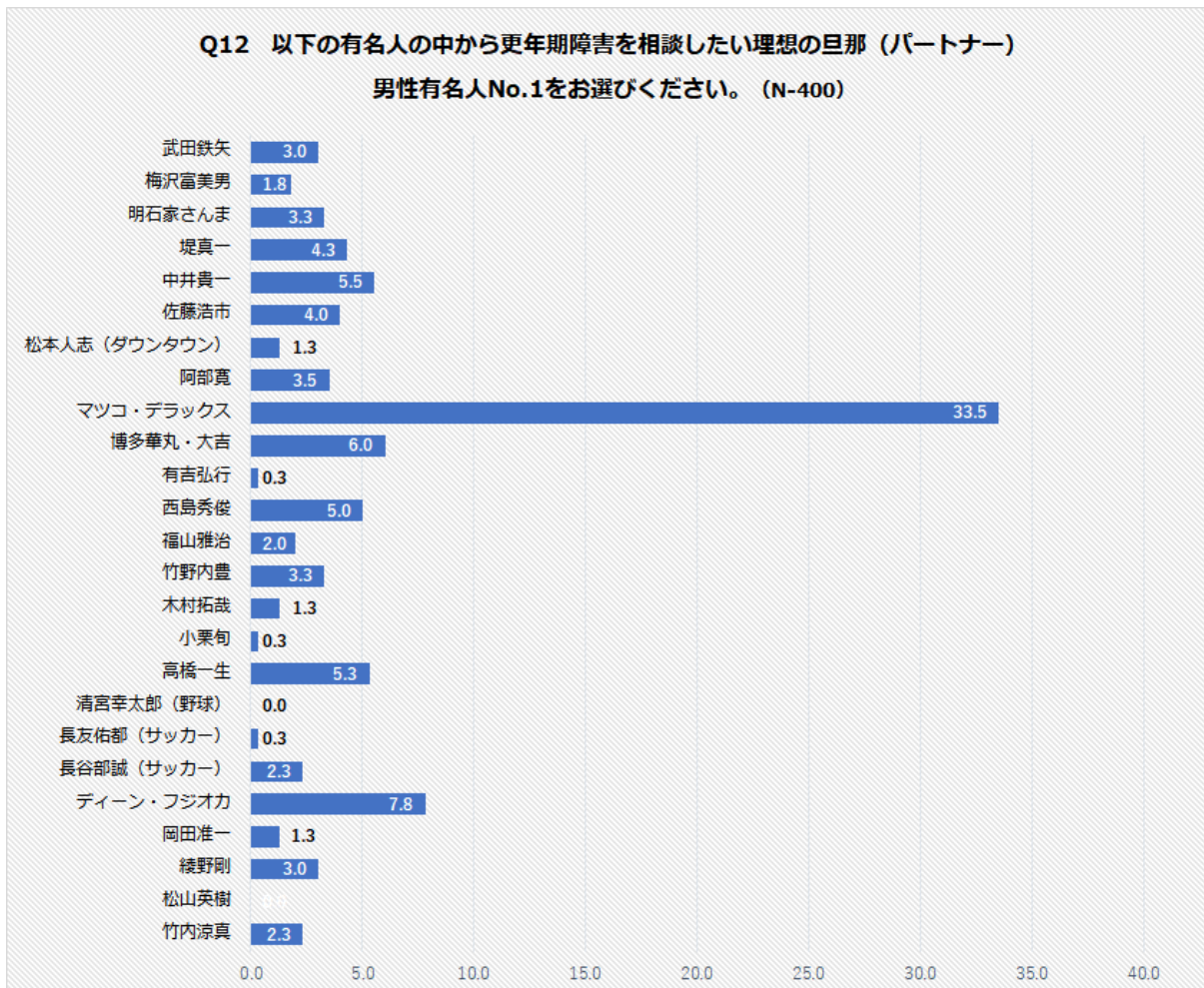
この問題（イライラして喧嘩が増えた）は非常に多く深刻です。本人だけでなく家族が減入ってしまうケースも少なくありません。お互いに思いやり、2人で15分ほど話をするなどして、毎日を気持ちよく過ごせるよう工夫をする事をおすすめします。

**⑧更年期障害を相談したい理想のパートナーNo.1 はダントツでマツコ・デラックスさん。**

更年期障害を相談したい理想の旦那（パートナー）No.1 はダントツでマツコ・デラックスさん。

俳優さんなどと並んでもダントツでマツコ・デラックスさんという結果について、「解決策を考えてくれそう（39歳）」「共感しつつも笑い飛ばしてくれそう本音を伝えてくれそうだから（39歳）」など、マツコ・デラックスさんのイメージ通り、なんでも相談できる人を求めているということがうかがえます。中には、「とてもじゃないけど、マツコさん以外の人には恥ずかしくて相談できない。（44歳）」「男性には理解されないような気がしたから（50歳）」など、男性には理解されないことへの不安感から選出した方もいました。

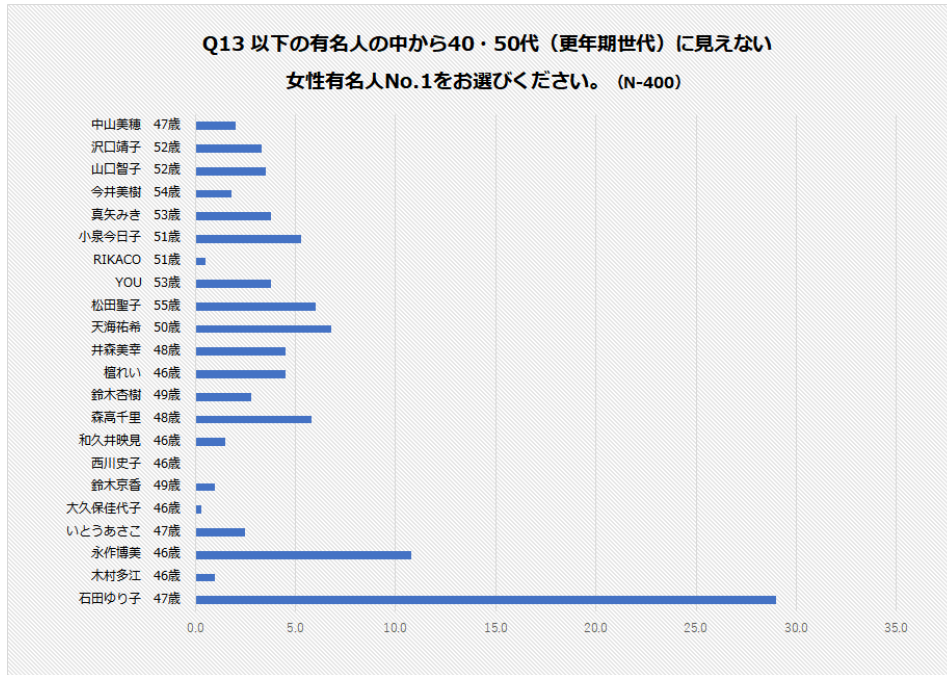
続いて、2位がディーン・フジオカさん、3位博多華丸・大吉さんとなりました。



## ⑨更年期世代に見えない女性有名人 No.1 はダントツで石田ゆり子さん

40・50代（更年期世代）に見えない女性有名人 No.1 はダントツで石田ゆり子さん。

続いて、2位が永作博美さん、3位天海祐希さんとなりました。



### 更年期障害かと思ったら…まずは簡単にチェックしてみましょう。

更年期症状のセルフチェックシートの存在をご存知でしょうか？

更年期障害とは、本人や家族の日常生活に支障をきたす場合を指します。

客観的に捉えることが難しいため、セルフチェックシートで今の自分の状態を理解することができます。

更年期障害の原因は3つです。

- ・ホルモン要因（エストロゲン低下）
- ・性格要因（自分のマインド）
- ・環境要因（人間関係など）



ホルモン要因の対策には、女性ホルモン（エストロゲン）を増やすしかありません。現実的に増やすことができるのはHRT（ホルモン補充療法）だけです。漢方薬も更年期障害には適していますが、目的が違います。例えば話で言うなら、砂漠を渡りきるためにラクダに栄養と水分を補給するのがHRT（ホルモン補充療法）、数日にわたり栄養と水分なしで生きられるラクダの体質にアプローチしていくのが漢方薬です。性格要因はよい意味で自分に寛容であることや趣味などの逃げ道を作ると良いです。最後まで残りがちなのは環境要因です。職場のストレスは異動、退職など解決法がある場合が多いのですが、夫、姑、子どもなどの人間関係がいちばん大変です。

環境要因を変えるには、カウンセリングがよいと思います。

今自分がどう変わっているのかを知ることが更年期障害から抜け出す一番の近道です。

辛い症状を我慢せず大切な時間を楽しくすごしましょう。

監修：小山高夫クリニック（東京都中央区） 小山高夫先生

東京医科歯科大学卒業後、アメリカ留学をし、都立母子保健院、東京医科歯科大学産婦人科助教授などを経て、小山高夫クリニックを開設。更年期から閉経以降の女性の健康管理に造詣が深い。著書や論文は多数。

【調査概要】

調査エリア : 全国  
 調査対象者 : 36歳～55歳 女性  
 回収サンプル数 : 400 サンプル (1358 サンプル中、更年期障害症状該当者を選定)  
 調査期間 : 2017年10月3日(火) から5日(木)

本内容に含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「株式会社日本ヘルスケアアドバイザーズ調べ」と明記ください。

※本レターに記載していない調査結果もございます。詳細は下記までお問合せください。

## 更年期症状 簡単セルフチェックシート

なんとなく不調…で見過ごしがちですが、もしかしたら更年期の症状かも？

更年期障害とは、本人や家族の日常生活に支障をきたす場合を指します。

客観的に捉えることが難しいため、セルフチェックシートで今の自分の状態を理解することができます。



簡略更年期指数 (SMI)

更年期症状 簡単セルフチェックシート

| 症状               | 症状の程度 (点数) |   |   |   | 点数 |
|------------------|------------|---|---|---|----|
|                  | 強          | 中 | 弱 | 無 |    |
| ①顔がぼてる           | 10         | 6 | 3 | 0 |    |
| ②汗をかきやすい         | 10         | 6 | 3 | 0 |    |
| ③腰や手足が冷えやすい      | 14         | 9 | 5 | 0 |    |
| ④息切れ、動悸がする       | 12         | 8 | 4 | 0 |    |
| ⑤寝つきが悪い、または寝りが浅い | 14         | 9 | 5 | 0 |    |
| ⑥怒りやすく、すぐイライラする  | 12         | 8 | 4 | 0 |    |
| ⑦よくよしたり、震うつことがある | 7          | 5 | 3 | 0 |    |
| ⑧頭痛、めまい、吐きけがよくある | 7          | 5 | 3 | 0 |    |
| ⑨疲れやすい           | 7          | 4 | 2 | 0 |    |
| ⑩肩こり、腰痛、手足の痛みがある | 7          | 5 | 3 | 0 |    |
|                  | 合計点        |   |   |   |    |

監修：小山高夫クリニック 院長 小山高夫先生  
デザイン：株式会社日本ヘルスケアアドバイザーズ作成



簡略更年期指数 (SMI)

更年期症状 簡単セルフチェック結果

|         |                                                                                                            |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0～25点   | 今のところ上手に更年期を過ごしています。日頃から栄養バランスのよい食生活や適度な運動をしよう心がけましょう。指数は低くも高くありませんが、特に気になる症状がある場合は、NHAの薬剤師・登録販売者にご相談ください。 |
| 26～50点  | 更年期障害の程度は中等度以下と言えます。食生活や運動など日常生活に気を付けて、無理せず過ごしましょう。指数は低くも高くありませんが、特に気になる症状がある場合は、NHAの薬剤師・登録販売者にご相談ください。    |
| 51～65点  | 更年期障害の程度が中等度と言えます。婦人科、更年期外来、随時外来を受診し、漢方薬などによる適切な治療、生活指導、カウンセリングを受けましょう。                                    |
| 66～80点  | 更年期障害の程度が高いと言えます。長期間（半年以上）の計画的な治療が必要でしょう。婦人科、更年期外来、随時外来を受診することをおすすめします。                                    |
| 81～100点 | 更年期障害以外の症状が考えられますので、各科の精密検査を受けましょう。                                                                        |

監修：小山高夫クリニック 院長 小山高夫先生  
デザイン：株式会社日本ヘルスケアアドバイザーズ作成



## 有資格者によるカウンセリング！ あなたにとって一番身近な“健康のかかりつけ”に。

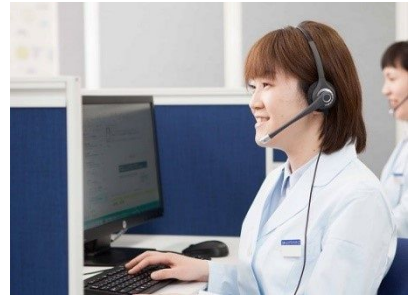
(株)日本ヘルスケアアドバイザーズ（NHA）は、薬剤師・登録販売者による電話カウンセリング付きで漢方薬やサプリメントを通信販売で提供致しております。

長く健康を維持する為には、なんとなく調子が悪い…、気になる症状が出始めた…

こうした様々な不調に対し、適切なケアを行うことが大切です。

本調査での結果では、日常生活に支障がある方が7割近くいらっしゃるのにもかかわらず、相談せずに抱え込んでしまう女性が多いことがわかりました。

弊社の電話カウンセリング※は、お客様のおからだのご様子を伺ったうえで、専門的な視点から漢方薬やサプリメントをご提案しています。



※NHAの電話カウンセリングは、有資格者<薬剤師・登録販売者>による、お客さま専用の電話カウンセリングです。

※電話カウンセリングは医薬品購入者を対象としています。

### (株)日本ヘルスケアアドバイザーズ会社概要

会社名：株式会社 日本ヘルスケアアドバイザーズ

代表者：代表取締役社長 山本理史

店舗所在地：〒171-0021

東京都豊島区西池袋 3-27-12

電話：03-5979-8133（代表）

FAX：03-5952-1201

商品のお問い合わせ：0120-009-642

公式サイト <https://nha.co.jp/pages/outline>



株式会社 日本ヘルスケアアドバイザーズ

代表取締役社長 山本理史

### 【本件に関する報道関係の方からのお問い合わせ先】

(株)日本ヘルスケアアドバイザーズ広報担当（カーツメディアコミュニケーション内） 佐藤、園部

TEL：03-6427-1827 FAX：03-6701-7543 MAIL: info@kartz.co.jp