

更年期症状で、仕事や家事が辛い女性は7割超 女性の更年期症状、辛くても「相談する人いない」3割超

更年期症状は「イライラ」だけでない、複数の症状が絡み合う

株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、2月21日から女性のゆらぎや年齢、環境の変化に着目したサプリメントの「エクオリティ」を発売するにあたり、男女の更年期や配偶者の更年期について意識調査を行いました。女性の更年期症状について、個人によって症状や辛さが様々で大きく異なることや、男女の意識の違いがあることがわかりました。また、辛くてもなかなか相談できる相手がいないことや、本人に合った対処方法に巡り合えていないという実態もわかりましたので、以下にまとめます。

(実施期間：2023年12月16日～2024年1月4日 調査方法：インターネットによる自社調査 対象者：40歳～59歳 女性 n=2,231 45歳～59歳 男性 n=2,173 / 合計 n=4,404 ただし、質問内容により回答者のn数が異なるため、それぞれの図表にnを記載しています。)



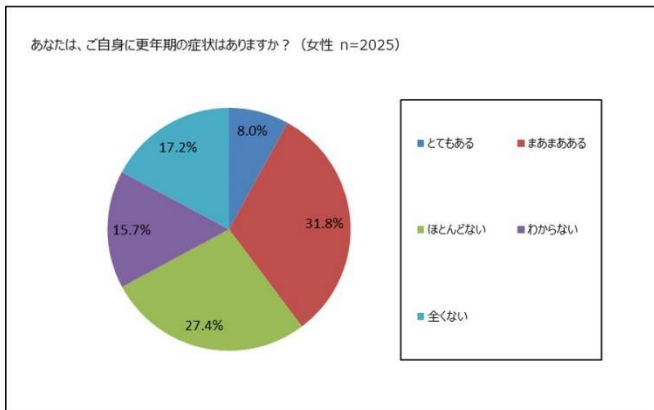
【調査トピックス】

- ① 女性の更年期症状、最も多いのは、50歳～54歳で約半数。
45歳～59歳の男性、更年期症状があるのは6割超。**
自覚症状を感じているのは、同年代比較では男性の方が多い。
男性の更年期症状について、配偶者の6割超が理解がある。
- ② 女性の更年期の自覚症状、「肩こり」、「やる気が出ない」、「気持ちの落ち込み」。**
夫の妻の更年期の把握症状は「イライラ」の割合が高く、それ以外の症状への理解が低い。
- ③ 40歳～59歳、更年期症状で仕事や家事が辛いのは7割超。**
40歳～44歳では、約8割がづらい。
- ④ 女性の更年期症、「辛くても相談している人はいない」が最多で3割超。
55歳～60歳では半数が「相談している人はいない」。**
理解してほしい相手は、「配偶者」、「職場の同僚」、「友人」の順。
職場では、「上司」よりも「同僚」の理解が欲しい。一方で「誰にも理解されたくない」は6.9%。
- ⑤ 女性の更年期症状の対策、「サプリメント」、「ストレスをためない」、「何もしていない」の順。**
40歳～44歳が最も多くの対処方法を試している。

【調査結果】

①女性の更年期症状、最も多いのは、50歳～54歳で約半数。45歳～59歳の男性、更年期症状があるのは6割超。

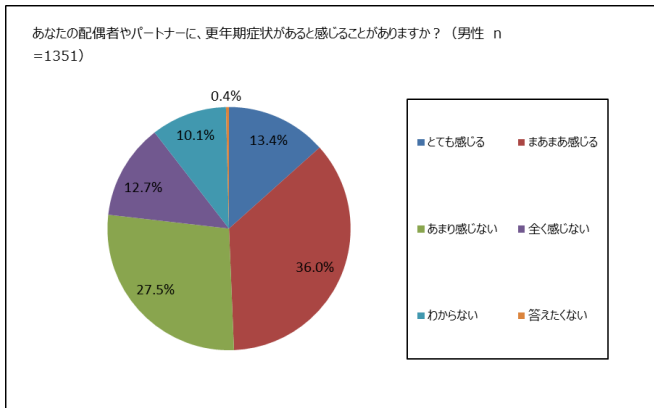
40歳～59歳の女性2,025名にご自身に更年期の症状があるか否か聞きました。「とてもある」8.0%と「まあまあある」31.8%と併せて39.8%で約4割の女性が更年期の症状を自覚していることがわかりました。これを5歳ごとの年齢で見ってみました。最も多いのは50歳～54歳で「とてもある」13.3%、「まあまあある」37.5%で合わせると50.8%で半数を超えています。一般的に女性の更年期は50歳をはさんだ前後10年程度と言われていますが、個人による差が大きいくともわかりました。



あなたは、ご自身に更年期の症状はありますか？

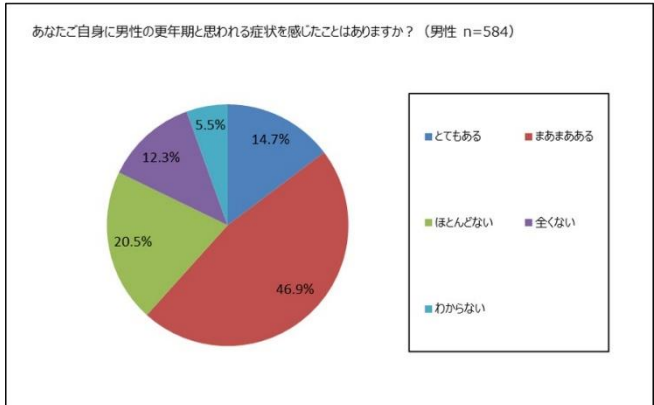
		とてもある	まあまあある	ほとんどない	わからない	全くない
女性	2025	8.0%	31.8%	27.4%	15.7%	17.2%
40歳～44歳	513	4.1%	24.6%	24.4%	21.8%	25.1%
45歳～49歳	517	7.9%	35.2%	23.8%	17.4%	15.7%
50歳～54歳	467	13.3%	37.5%	25.3%	12.4%	11.6%
55歳～59歳	528	7.2%	30.5%	35.6%	10.8%	15.9%

また、45歳～55歳の配偶者・パートナーがいる45歳～59歳の男性1,351名に、配偶者の更年期症状に気づいているか否か聞きました。「とても感じる」13.4%と、「まあまあ感じる」36.0%を合わせて49.4%であり、更年期の自覚症状を感じる女性の割合と合致します。夫も妻の更年期の症状に気づいていることが想像できます。今回の調査は女性の更年期についての意識を調査することが主目的でしたが、参考のため45歳～59歳の男性584名に自分自身に更年期症状を感じるか否か聞いてみたところ、「とてもある」14.7%、「まあまあある」46.9%で合わせると61.6%と6割を超えました。女性の「とてもある」8.0%、「まあまあある」31.8%の合計39.8%と比較で、男性の方が自身の更年期症状を自覚している割合が多いことがわかりました。女性は50歳～54歳が最も自覚症状を感じている割合が多かったですが、男性は歳を重ねるほど割合が増え、55歳～59歳が最も自覚症状を

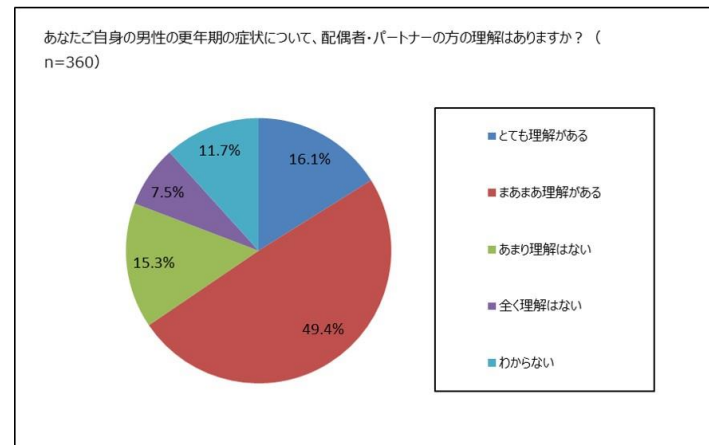


あなたご自身に男性の更年期と思われる症状を感じたことはありますか？

		とてもある	まあまあある	ほとんどない	全くない	わからない
男性	584	14.7%	46.9%	20.5%	12.3%	5.5%
45歳～49歳	187	18.7%	42.2%	17.1%	17.1%	4.8%
50歳～54歳	240	11.2%	50.0%	22.5%	10.4%	5.8%
55歳～59歳	157	15.3%	47.8%	21.7%	9.6%	5.7%

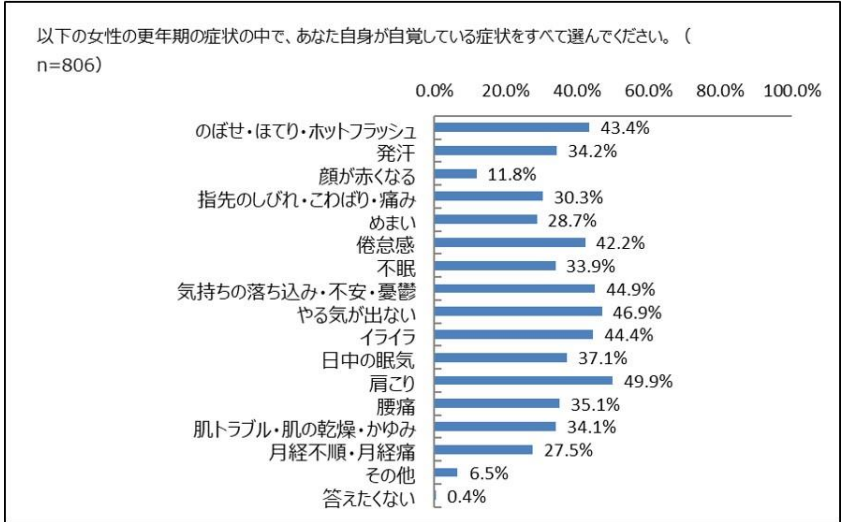


感じている割合が多いことがわかりました。男性で自身の更年期症状を自覚していると答えた360名に、配偶者・パートナーの理解があるか否か聞きました。「とても理解がある」16.1%、「まあまあある」49.4%で合わせると65.5%と、7割近い男性が、配偶者・パートナーが理解してくれていると感じているようです。



②女性の更年期の自覚症状、「肩こり」、「やる気が出ない」、「気持ちの落ち込み」

更年期の自覚症状があると答えた女性 806 名に、具体的な症状を選んでもらいました。多岐にわたる複数の症状を選択する女性が多い結果となりましたが、多かった順で見ると、1 位が「肩こり」で 49.9%、次いで「やる気が出ない」46.9%、その次が「気持ちの落ち込み・不安・憂鬱」で 44.9%でした。ただし、その他にも 4 割を超える割合で選択されている項目が多く、更年期の症状は複雑に混ざり合って発生するものであるようです。年齢別に見てみると、「やる気が出ない」「気持ちの落ち込み・不安・憂鬱」「イライラ」など、気持ちに関する症状は年齢が若いほど、感じている割合が高く、年齢を重ねるごとに減っていくことがわかります。反対に「のぼせ・ほてり・ホットフラッシュ」の症状は、40 歳～44 歳では 30.6%ですが年齢を重ねるほど割合が増えていき、55 歳～59 歳で 51.3%と半数を超える女性が症状を感じています。年代を問わず、割合が変わらずに発生している症状としては、「不眠」・「日中の眠気」・「倦怠感」などが挙げられます。



以下の女性の更年期の症状の中で、あなた自身が自覚している症状をすべて選んでください。

	肩こり	やる気が出ない	気持ちの落ち込み・不安・憂鬱	イライラ	のぼせ・ほてり・ホットフラッシュ	倦怠感	日中の眠気	腰痛	発汗	肌トラブル・肌の乾燥・かゆみ	不眠	指先のしびれ・こわばり・痛み	めまい	月経不順・月経痛	顔が赤くなる	その他	答えたくない	
806	49.9%	46.9%	44.9%	44.4%	43.4%	42.2%	37.1%	35.1%	34.2%	34.1%	33.9%	30.3%	28.7%	27.5%	11.8%	6.5%	0.4%	
40歳～44歳	147	43.5%	51.0%	51.7%	56.5%	30.6%	39.5%	36.7%	29.9%	23.8%	31.3%	32.0%	22.4%	27.2%	39.5%	18.4%	2.7%	1.4%
45歳～49歳	223	51.6%	49.8%	45.7%	45.7%	36.8%	42.2%	40.8%	40.8%	29.6%	39.0%	30.0%	28.3%	30.5%	43.9%	9.4%	7.2%	0.0%
50歳～54歳	237	51.9%	46.4%	44.7%	43.9%	51.1%	45.6%	37.1%	35.0%	42.6%	35.4%	36.7%	34.2%	29.5%	24.5%	12.2%	6.8%	0.0%
55歳～59歳	199	50.3%	41.2%	39.2%	34.7%	51.3%	40.2%	33.2%	32.7%	37.2%	29.1%	36.2%	33.7%	26.6%	4.0%	9.0%	8.0%	0.5%

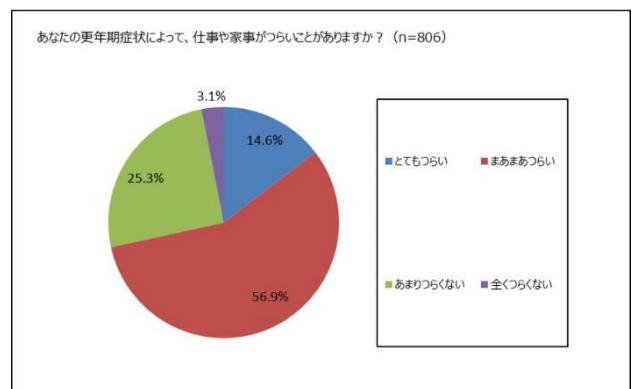
次に夫に、妻・パートナーの更年期症状について、ご自身が感じる項目を選んでもらいました。1 位は「イライラ」55.6%でその他の項目と比較して圧倒的です。続いて「気持ちの落ち込み・不安・憂鬱」34.8%、「倦怠感」32.2%です。症状の理解は、自分のことでないためわかりづらいのが当然ですが、夫は、「イライラ」に関しては、妻が感じるよりも高い割合で自覚しており、それ以外の項目に関しては、本人の自覚ほどは気づいてはいない傾向があることがわかりました。

以下の女性の更年期の症状の中で、あなたの配偶者やパートナーにあてはまると、あなたご自身が感じる項目をすべて選んでください。

	イライラ	気持ちの落ち込み・不安・憂鬱	倦怠感	肩こり	のぼせ・ほてり・ホットフラッシュ	発汗	やる気が出ない	月経不順・月経痛	日中の眠気	腰痛	不眠	肌トラブル・肌の乾燥・かゆみ	めまい	指先のしびれ・こわばり・痛み	顔が赤くなる	その他	あてはまるものはない	
667	55.6%	34.8%	32.2%	27.7%	25.8%	24.0%	23.5%	22.2%	21.9%	19.5%	19.3%	14.7%	13.8%	12.0%	6.6%	4.6%	1.6%	
45歳～49歳	215	54.4%	38.1%	31.2%	26.5%	18.1%	24.2%	23.7%	29.3%	23.3%	17.2%	20.0%	15.3%	14.9%	12.6%	8.4%	4.2%	2.3%
50歳～54歳	271	55.7%	33.9%	34.7%	32.1%	28.8%	24.4%	25.8%	22.5%	24.4%	19.9%	18.5%	14.8%	16.6%	10.3%	6.6%	5.2%	0.4%
55歳～59歳	181	56.9%	32.0%	29.8%	22.7%	30.4%	23.2%	19.9%	13.3%	16.6%	21.5%	19.9%	13.8%	8.3%	13.8%	4.4%	4.4%	2.8%

③ 40 歳～59 歳の女性、更年期症状で仕事や家事が辛いのは 7 割超。

更年期症状があると答えた女性 806 名に、症状によって、仕事や家事が辛いことがあるか否か聞きました。全体では、「とても辛い」が 14.6%、「まあまあ辛い」56.9%で、合計すると 71.5%、7 割を超



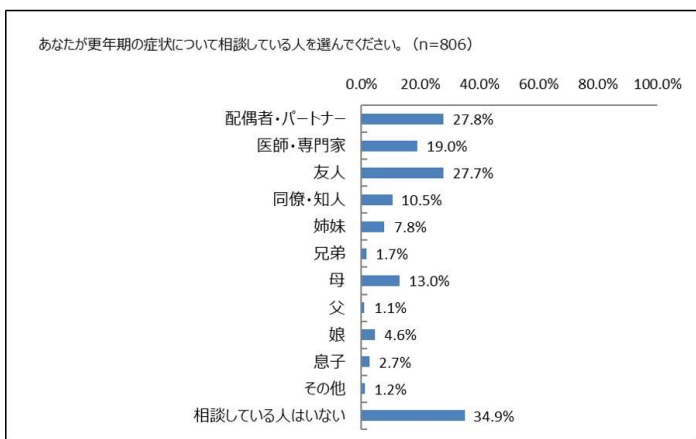
える女性が辛いと答えています。年齢別に見てみると、最も辛いと答えている割合が多いのは40歳～44歳で、「とても辛い」19.7%と「まあまあ辛い」57.8%で合計すると77.5%と8割近い女性が辛いと答えています。更年期の症状は、個人によって症状も継続する期間も異なりますが、若年層で更年期症状が出始めた頃の方が、辛いと感じるのかも知れません。年齢を重ねることで、慣れや症状が緩和されていることが、辛いと感じる割合が少なくなっていることに繋がっている可能性があります。

あなたの更年期症状によって、仕事や家事が辛いことがありますか？

		とてもつらい	まあまあつらい	あまりつらい	全くつらい
	806	14.6%	56.9%	25.3%	3.1%
40歳～44歳	147	19.7%	57.8%	19.7%	2.7%
45歳～49歳	223	11.7%	62.3%	23.8%	2.2%
50歳～54歳	237	17.3%	53.2%	27.0%	2.5%
55歳～59歳	199	11.1%	54.8%	29.1%	5.0%

④ 女性の更年期症、「相談している人はいない」が最多で3割超。55歳～59歳では約半数が「相談していない」。理解してほしい相手は、「配偶者」、「職場の同僚」、「友人」の順。

更年期症状があると答えた女性806名に、更年期症状について相談している人を聞きました。最多の答えは「相談している人はいない」で34.9%でした。以前と比較して、更年期症状についてオープンに語りやすい環境に変化しつつあるように思いますが、まだまだ誰かに相談している人は少ないようです。「相談している人はいない」に続いて「配偶者・パートナー」が27.8%、「友人」が27.7%で、「医師・専門家」への相談は、19%にとどまりました。これを年齢別に見てみると年齢を重ねるほど、「相談している人はいない」の割合が増えて行き、55歳～59歳では46.7%と約半数が誰にも相談していないことがわかりました。配偶者・パートナーへの相談も40歳～54歳は約3割ですが、55歳～59歳では22.1%にとどまります。「医師・専門家」への相談が最も多いのは50歳～54歳で、更年期の自覚症状が「とてもある」と答えた世代とリンクします。また、症状によって相談している相手が異なるか否かを見てみました。「とてもつらい」と答えた人は、42.4%が配偶者・パートナーに相談し、37.3%が医師・専門家に相談しています。「まあまあつらい」で見ると、1位が「相談している人はいない」で31.8%、続いて「友人」が30.1%、「配偶者・パートナー」は28.1%で、「医師・専門家」に相談している人は、19%にとどまりました。症状の程度によって、相談している相手が変わることがわかりました。



次に、更年期症状があり、つらいと答えた女性507名に、症状が出てつらい時に誰に理解してもらいたいか聞きました。最も理解してほしい相手は「配偶者・パートナー」で、

あなたが更年期の症状について相談している人を選んでください。

		相談している人はいない	配偶者・パートナー	友人	医師・専門家	母	同僚・知人	姉妹	娘	息子	兄弟	父	その他
	806	34.9%	27.8%	27.7%	19.0%	13.0%	10.5%	7.8%	4.6%	2.7%	1.7%	1.1%	1.2%
40歳～44歳	147	29.3%	30.6%	26.5%	18.4%	20.4%	11.6%	5.4%	4.1%	3.4%	2.0%	1.4%	2.0%
45歳～49歳	223	31.4%	29.1%	31.4%	16.6%	15.7%	16.1%	9.0%	4.9%	4.0%	3.1%	2.7%	0.9%
50歳～54歳	237	31.6%	29.5%	29.1%	22.4%	13.1%	8.9%	9.7%	4.6%	1.3%	0.4%	0.0%	0.8%
55歳～59歳	199	46.7%	22.1%	22.6%	18.1%	4.5%	5.5%	6.0%	4.5%	2.5%	1.5%	0.5%	1.5%

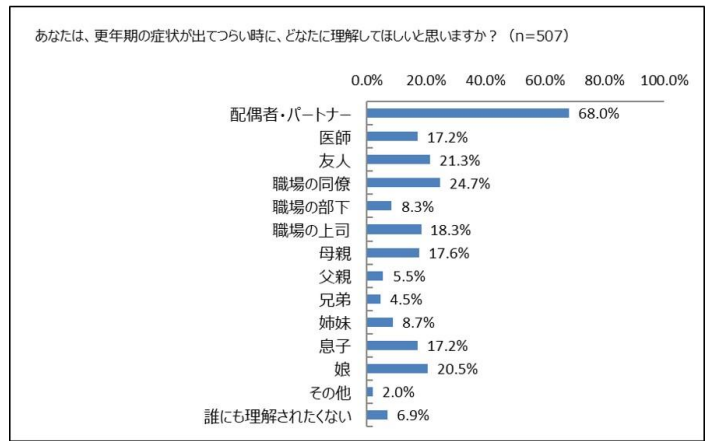
あなたが更年期の症状について相談している人を選んでください。

		相談している人はいない	配偶者・パートナー	友人	医師・専門家	母	同僚・知人	姉妹	娘	息子	兄弟	父	その他
	806	34.9%	27.8%	27.7%	19.0%	13.0%	10.5%	7.8%	4.6%	2.7%	1.7%	1.1%	1.2%
とてもつらい	118	21.2%	42.4%	30.5%	37.3%	17.8%	13.6%	8.5%	8.5%	4.2%	4.2%	5.1%	4.2%
まあまあつらい	459	31.8%	28.1%	30.1%	19.0%	13.5%	10.7%	7.6%	4.6%	3.1%	2.0%	0.7%	0.7%
あまりつらい	204	48.5%	21.6%	21.1%	9.8%	9.3%	8.8%	7.8%	2.9%	1.5%	0.0%	0.0%	1.0%
全くつらい	25	44.0%	4.0%	24.0%	8.0%	12.0%	8.0%	8.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

68%と約7割に迫ります。続くのは、「職場の同僚」24.7%、「友人」21.3%でした。一方で「誰にも理解されたくない」と答えた

人も 6.9%いました。年齢別に見てみると、「配偶者・パートナー」「職場の同僚」などは、年齢による大きな差はありませんが、年齢を重ねるほど「娘」に理解してもらいたい人が増えています。また、「医師」も年齢を重ねるほど、増加傾向がありました。

また、職業別に理解してほしい人を見てみました。人数が少ない職業は、参考値になりますが、「公務員」や「会社員」は、「職場の同僚」を選ぶ割合が高いようです。すべての職業で、「職場の上司」よりも「職場の同僚」の割合の方が多い傾向があり、想像ではありますが、上司の性別が男性である場合、「更年期の症状が辛い」ことを知られたくないと思っているのではないかと考えられます。



あなたは、更年期の症状が出たつらい時に、どなたに理解してほしいと思いますか？

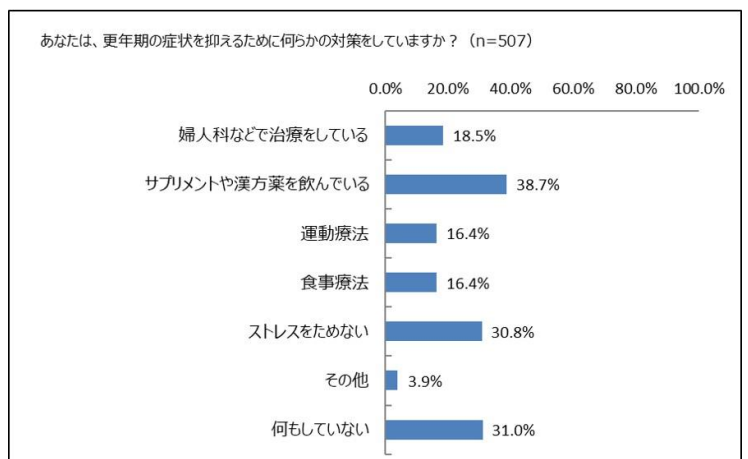
		配偶者・パートナー	職場の同僚	友人	娘	職場の上司	母親	医師	息子	姉妹	職場の部下	父親	兄弟	その他	誰にも理解されたくない
	507	68.0%	24.7%	21.3%	20.5%	18.3%	17.6%	17.2%	17.2%	8.7%	8.3%	5.5%	4.5%	2.0%	6.9%
40歳～44歳	94	66.0%	28.7%	27.7%	18.1%	24.5%	29.8%	16.0%	18.1%	10.6%	17.0%	12.8%	8.5%	4.3%	7.4%
45歳～49歳	143	71.3%	24.5%	20.3%	18.2%	14.7%	14.7%	9.8%	21.0%	9.1%	8.4%	2.8%	2.8%	1.4%	7.0%
50歳～54歳	151	65.6%	22.5%	21.9%	21.2%	17.9%	15.9%	23.2%	14.6%	7.3%	4.6%	4.6%	3.3%	2.0%	6.6%
55歳～59歳	119	68.9%	24.4%	16.8%	24.4%	18.5%	13.4%	19.3%	15.1%	8.4%	5.9%	4.2%	5.0%	0.8%	6.7%

あなたは、更年期の症状が出たつらい時に、どなたに理解してほしいと思いますか？

		配偶者・パートナー	職場の同僚	友人	娘	職場の上司	母親	医師	息子	姉妹	職場の部下	父親	兄弟	その他	誰にも理解されたくない
	507	68.0%	24.7%	21.3%	20.5%	18.3%	17.6%	17.2%	17.2%	8.7%	8.3%	5.5%	4.5%	2.0%	6.9%
公務員	9	66.7%	66.7%	11.1%	22.2%	55.6%	22.2%	22.2%	11.1%	22.2%	22.2%	11.1%	11.1%	11.1%	11.1%
会社員(事務系)	90	55.6%	35.6%	25.6%	17.8%	30.0%	21.1%	18.9%	8.9%	11.1%	13.3%	8.9%	6.7%	0.0%	8.9%
会社員(技術系)	16	62.5%	50.0%	18.8%	18.8%	18.8%	37.5%	6.2%	12.5%	18.8%	12.5%	6.2%	12.5%	6.2%	0.0%
会社員(その他)	47	57.4%	38.3%	19.1%	12.8%	31.9%	10.6%	8.5%	8.5%	2.1%	12.8%	2.1%	0.0%	2.1%	19.1%
自営業	21	71.4%	19.0%	14.3%	23.8%	9.5%	14.3%	23.8%	9.5%	14.3%	14.3%	4.8%	9.5%	4.8%	4.8%
自由業	11	63.6%	36.4%	27.3%	9.1%	18.2%	9.1%	27.3%	0.0%	9.1%	9.1%	9.1%	9.1%	0.0%	0.0%
専業主婦(主夫)	139	89.9%	7.9%	20.9%	31.7%	3.6%	13.7%	18.0%	28.1%	7.2%	3.6%	1.4%	2.9%	0.7%	3.6%
パート・アルバイト	136	66.2%	26.5%	21.3%	16.2%	19.9%	17.6%	16.2%	22.1%	8.1%	6.6%	5.1%	3.7%	0.7%	5.1%
学生	1	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	100.0%	0.0%
その他	37	40.5%	16.2%	21.6%	13.5%	18.9%	27.0%	21.6%	2.7%	8.1%	5.4%	16.2%	5.4%	8.1%	10.8%

⑤ 女性の更年期症状の対策、「サプリメント」、「ストレスをためない」、「何もしていない」の順。

更年期症状でつらいと答えた 507 名に、症状を抑えるためにどんな対策をしているか聞きました。最も多かったのは、「サプリメントや漢方薬を飲んでいる」で 38.7%、続いて「何もしていない」31.0%、「ストレスをためない」30.8%で、「婦人科などで治療をしている」は、18.5%にとどまっています。年齢別に見てみると、40歳～44歳では「サプリメントや漢方薬を飲んでいる」人が最も多く、42.6%と4割を超え、その他の「ストレスをためない」・「運動療法」・「食事療法」を選んでいる人の割合も高いようです。更年期症状が始まり始めた頃の女性は、多くの自分に合う対処方法を探していることが予想できます。




あなたは、更年期の症状を抑えるために何らかの対策をしていますか？

		サプリメントや漢方薬を飲んでいる	ストレスをためない	婦人科などで治療をしている	運動療法	食事療法	その他	何もしていない
	507	38.7%	30.8%	18.5%	16.4%	16.4%	3.9%	31.0%
40歳～44歳	94	42.6%	38.3%	18.1%	25.5%	25.5%	3.2%	25.5%
45歳～49歳	143	36.4%	29.4%	17.5%	17.5%	17.5%	4.9%	32.9%
50歳～54歳	151	39.7%	29.1%	21.2%	13.9%	13.9%	0.7%	28.5%
55歳～59歳	119	37.0%	28.6%	16.8%	10.9%	10.9%	7.6%	36.1%

【全体を通じた考察】

女性の更年期の症状やその悩みについては、近年メディアなどでも語られることが増えてきましたが、今回の調査で、まだまだ一般的に語られることではないということがわかりました。更年期症状についてはセンシティブなことであり、「つらくても誰にも言いたくない」という気持ちになる人も当然だと思います。更年期の症状や捉え方は個人によって異なりますが、その年代にあたる現代の女性は、ひとりの女性としての役割に加え、家庭においては妻として、親として、また高齢の両親を持つ娘として、また仕事の現場においてはエキスパートとして、また若年者を指導やフォローする立場として多くの役割を担っています。それぞれの人が持つ力を存分に発揮できるよう、本人が自身に合う対処方法を見つけたり、それでも大変な時の周囲の理解が進むことを願います。また、参考のために聞いてみた男性の更年期症状の自覚が女性よりも多かったことが意外でした。更年期症状は、性別を問わず様々に目に見える症状も見えない症状もあるため、相手を尊重して理解し合うことが大事だと考えます。

【製品紹介】

<p>商品名：ナリス エクオリティ 容量：30日分（60粒 2粒/1日） 価格：4,200円（税抜）4,536円（税込）</p>	<p>●大豆イソフラボン由来プレエクオール®配合の年齢とともに変化する女性の健康と美容のためのサプリメント。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・吸収しやすいアグリコン型のイソフラボンを採用。 ・機能性糖類のラクトビオン酸配合。 ・女性ホルモンの減少に伴い減少するカルシウムの他に植物成分のマカエキス・レッドクローバーエキス・ザクロエキスを配合。 ・ローヤルゼリー配合。 ・飲みやすい小さな小粒で、1日の摂取目安は2粒です。 <p>【流通】訪問販売・ナリス化粧品店舗・通信販売</p>
	

<p>商品名：L-テアニン（機能性表示食品） 容量：30袋（1日あたり1袋） 価格：3,800円（税抜）4,104円（税込）</p>	<p>●睡眠の質を高め、起床時の疲労感を軽減することに役立つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・機能性関与成分/L-テアニン（届出番号）G529 ・届出表示：本品には、L-テアニンが含まれます。L-テアニンには、睡眠の質を高める（起床時の疲労感を軽減する）ことに役立つ機能があることが報告されています。睡眠の質（朝目覚めたときの疲労感）が気になる方に適した食品です。 ・食生活は、主食、菜食、副菜色を基本に食事のバランスを。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。 <p>【流通】訪問販売・ナリス化粧品店舗・通信販売</p>
