

意外!? 女性でも約24%が「更年期がいつか」をまちがって認識

自称「まじめ」&「心配性」さんは更年期もつらく感じる!?

更年期は「自分ファースト」で、我慢しない、落ち込まない

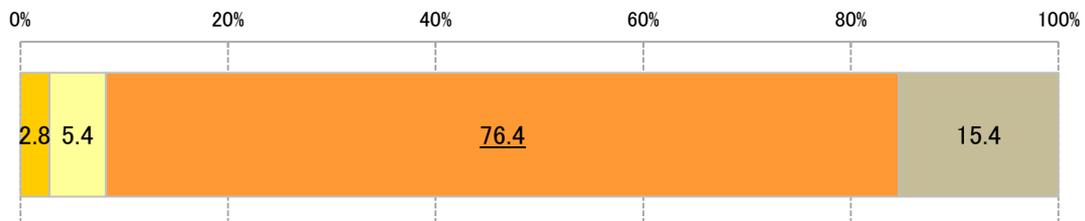
<オレンジページ暮らし予報>では、国内在住の30歳以上の女性を対象に「更年期」について調査しました。「更年期」とはいつか、つらい症状は何か、というベーシックなことから、社会には「更年期への偏見」があると思うかどうかまでのさまざまな質問をし、興味深い結果を得られました。人生の節目、ともいえる「更年期」、まだの人、正にその只中の人、そして過ぎた人、多くの女性の本音が表れています。

【ダイジェスト】

「現在、更年期症状を感じている」38.4%、気づいたのは40代後半が最多 38.9%
性格と更年期、自分を「まじめで、心配性」という人は更年期もつらく感じる!?
我慢せずに婦人科を受診、合言葉は「自分ファースト」で

[Q]更年期の説明で、正しいと思うものをお選びください。

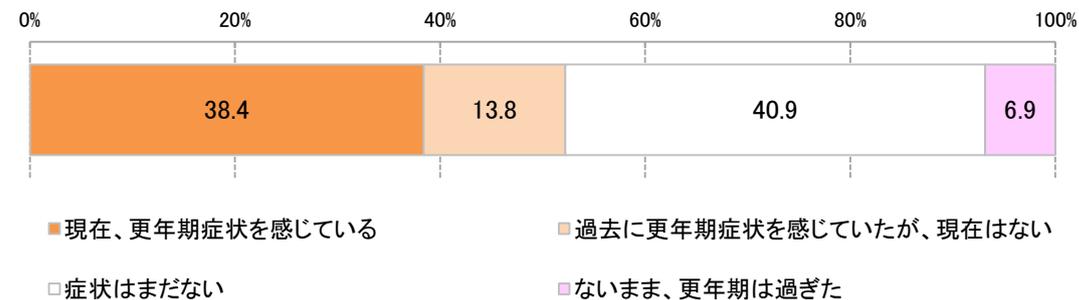
(n=1138、★が正答)



- 更年期とは、閉経前の約5年間のことだ
- 更年期とは、閉経後の約5年間のことだ
- 更年期とは、閉経をはさんで、前後約10年間のことだ★
- 更年期とは、40歳から60歳くらいまでのことだ

[Q]あなたは、更年期症状を感じていますか。

(n=1138)



「現在、更年期症状を感じている」38.4%、気づいたのは40代後半が最多38.9%

女性の更年期は、閉経をはさんだ前後の約10年間。誰もが通る身体の変化の時期をさします。この時期には女性ホルモンの分泌が減少し、心身ともにいろいろな不調の症状が出る事が多く、それらを「更年期症状」と呼び、その症状が生活に支障をきたすほどひどくなると「更年期障害」と呼ばれます。

回答を寄せてくださったかたがたについては「症状はまだない」40.9%、「現在、更年期症状を感じている」38.4%、「過去に更年期症状を感じていたが、現在はない」13.8%、「ないまま、更年期は過ぎた」6.9%で、まだ症状が出ていない人と、症状を感じている人がほぼ同じくらいの割合。

今回の調査で明らかになったことの一つは、女性であれば全員が「更年期」というものを正しく認識しているわけではない、ということです。

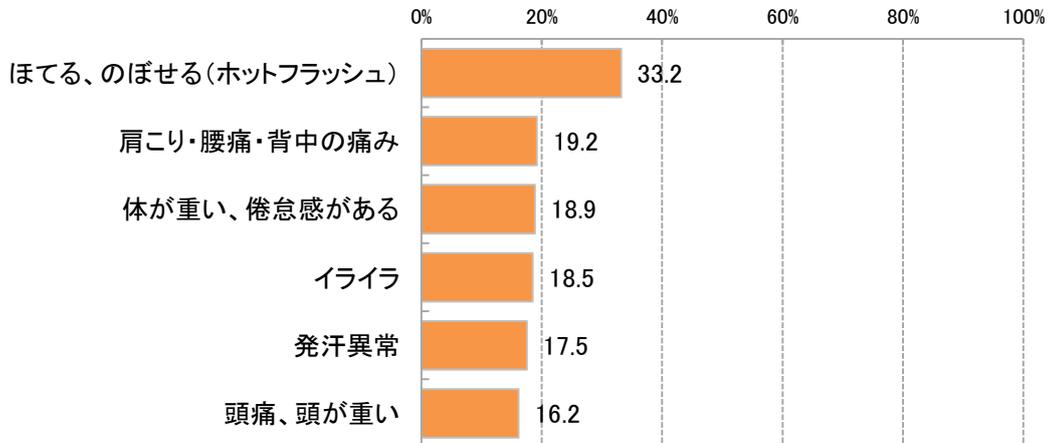
「更年期の説明で、正しいと思うものをお選びください」には、76.4%が正しい説明を選んでいますが、23.6%の人は「40～60歳くらいまで」「閉経後の5年間のこと」などと、誤った説明に○をつけています。30代女性のみで見ると、45%もの人が間違っていました。

まだ更年期の症状が出ていない、または更年期も迎えていない30～40代は、76.2%もの人が、これから経験するかもしれない更年期症状に不安を抱えています（不安に思う30.0%＋やや不安に思う46.2%）。

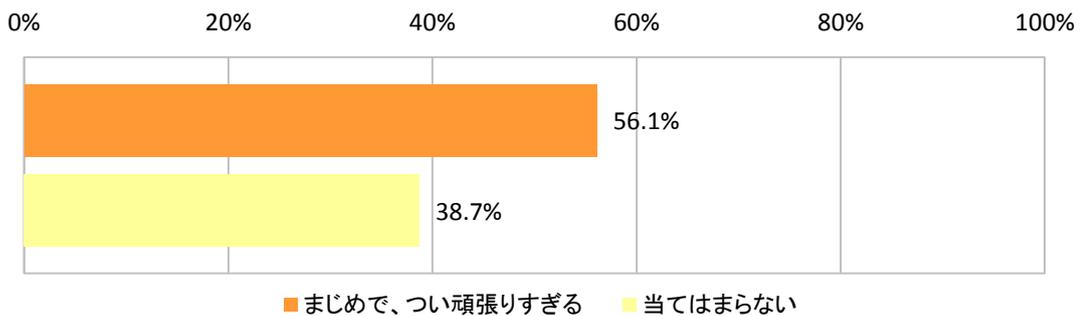
これは、自身の母親や諸先輩女性の「つらい」経験談などが影を落とした結果と考えられます。抱いている「更年期のイメージ」も「イライラが止まらないもの」56.4%、「しょうがないもの」43.3%、「老化の始まり、老化が進む出来事」41.6%という結果に。

まだ症状は出ていないのに、すでに更年期は「憂鬱な未来」というイメージと先入観に固められているようです。

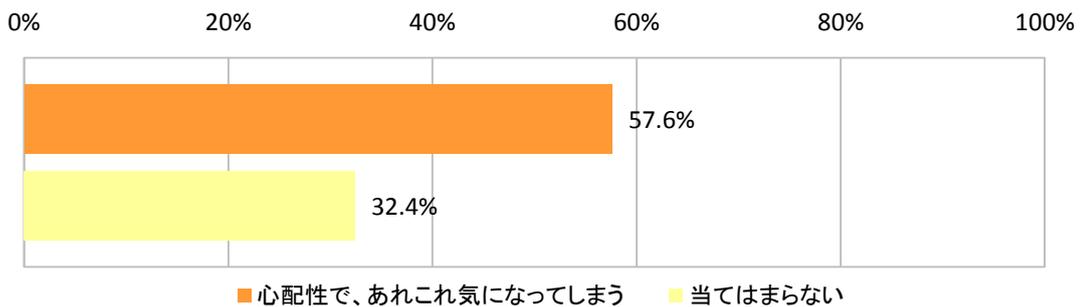
[Q]更年期症状の中で、もっともつらかった、または重かった症状を3つまで教えてください。
 (現在、または過去に更年期症状があった女性、n=594、複数回答の上位6つ)



性格・まじめ × 「更年期症状がつらかった」と回答したかた
 (現在、または過去に更年期症状があった女性、n=594)



性格・心配性 × 「更年期症状がつらかった」と回答したかた
 (現在、または過去に更年期症状があった女性、n=594)



性格と更年期、自分を「まじめで、心配性」という人は更年期もつらく感じる!?

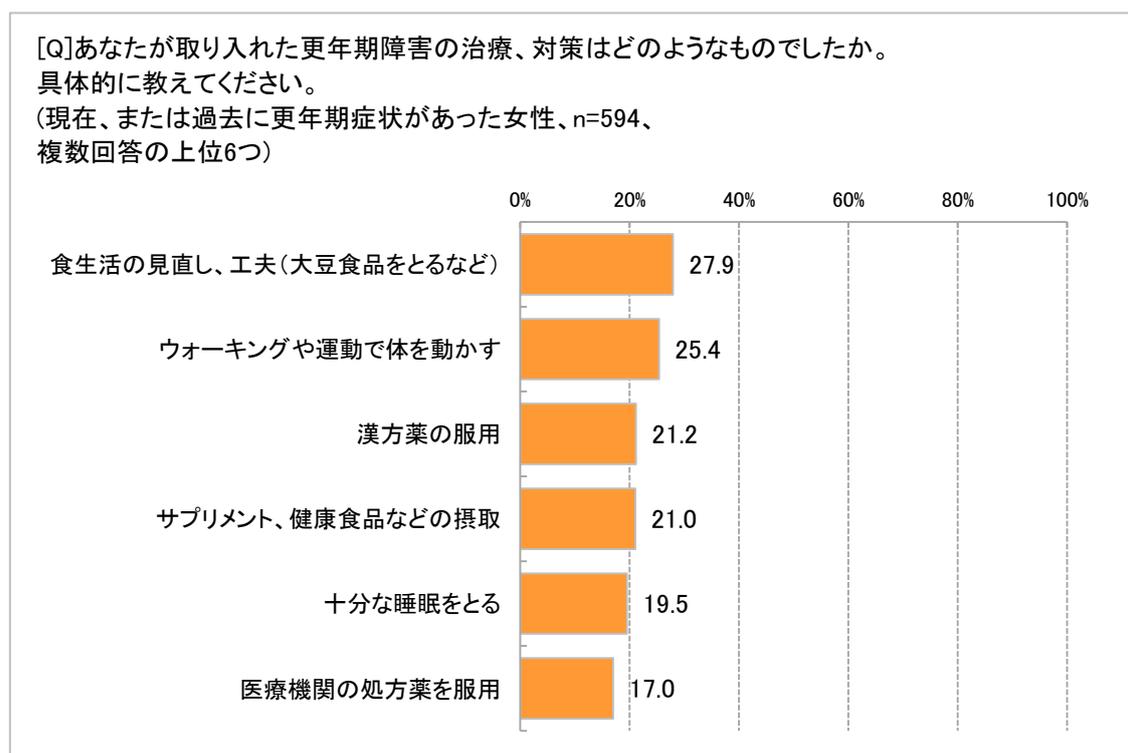
「現在、更年期症状を感じている人」「過去に感じていたが現在は無い」人たちに、「もっともつらかった、または重かった症状」について聞いた上位には「ほてる・のぼせる (ホットフラッシュ)」33.2%、「肩こり・腰痛・背中の痛み」19.2%、「体が重い、倦怠感がある」18.9%「イライラ」18.5%などが。やはりホットフラッシュは厄介なようです。

「椅子に座ったら汗で濡れてしまい、恥ずかしかった」(40代・パート)、「イライラしたかと思うと急に不安になり、涙が止まらなかった」(50代・商工自営業)、「全身に筋肉痛のような痛みが続いて、家事が憂鬱になった」(50代・パート) などなど、つらい症状を訴える声が寄せられました、一方こんな人たちも。

「つつい子どもに当たってしまいつらかったが、更年期と気づいたら“仕方ない”と認められるようになり、少し楽になった」(40代・フルタイム)、「こんなに熱いのは体温が上がっているのかと、体温測ったり、血圧測ったりして楽しんでいた」(70代・専業主婦)。

ちなみに、「更年期症状はありますか(ありましたか)? 症状の程度と合わせて教えてください」という質問で「つらかった」と答えた人たちを、セルフイメージによる性格別に見てみると、「まじめでがんばりすぎる」「落ち込みやすい」「心配性だ」という人たちほど、そうでない人たちよりも「つらかった」と答えた人の割合が高く出ていました。

この結果は、性格で諸症状が重くなる、ということではなく、感じ方の差、といえるかもしれません。自分を、それほどまじめだとも心配性だとも思わない人のほうが、ちょっとつらいときには休む、などと、つらさを自然に受け流しているのかもしれません。



我慢せずに婦人科を受診、合言葉は「自分ファースト」で

「つらさ」の程度はさまざまでしょうが、更年期症状が出ているときでも、何らかの治療や対策をしなかった人は58.4%でした。

「もし更年期症状が強く出たら、どんな治療法や対処法をとりたいですか」という質問には「医療機関の処方薬を服用」42.9%、「食生活の見直し、工夫(大豆食品をとるなど)」41.8%、「十分な睡眠をとる」38.4%という答えが上位に上がりました。

ただし、この設問中の「強く」の判断は個々に任されるのがむずかしいところ。

「つらいけど、お医者さんに行くほどではない」と自己診断して、我慢してしまう人も多いのでは、と思わせられる結果です。

「恥ずかしいですが、1日1回の病院の薬で、今薬に暮らせています。これで1か月薬に暮らせるなら、飲まない、という選択肢はない」(50代・パート)、などに類似した回答も多くありました。この「恥ずかしい」という言葉からも、今の更年期世代の女性を取り巻く問題が見える気がします。さらに、今回の調査で、「更年期障害に対して世間には偏見や誤解があると思いますか?」という質問をしたところ「はい」が41.0%、「どちらともいえない」が50.6%という結果に。「更年期=おばさん」という使われ方をするのが不愉快という声も多くありました。

「更年期」といわれるのがなんとなく嫌だし、身内にもなかなか理解してもらえないから多少のつらさは我慢して、病院には行かない……、そんな現状が見えてきますが、実際に医療機関で診断、治療を受けた人は、その多くが効果を実感し、励ましの言葉を「これから」「今」更年期の人たちに送っています。

「ともかく“自分ファーストでいましょう”というのがご自身も経験者の婦人科の先生からの言葉です。料理しなくなかったらスーパーのお惣菜やありあわせですませればいいし、お掃除も一時的なら外注しても」(50代・専業主婦)、「まずは、婦人科など更年期専門の病院を訪ねるのがよい方法だと思います」(60代・専業主婦) などなど。

更年期であることを自覚し、周囲に協力と理解を求め、つらかったら婦人科を受診、“自分ファースト”で無理をしない—それが「明るい更年期」にとって重要だと思わせられた調査でした。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の30歳以上の女性（有効回答数1138人）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2018年12月7日～2018年12月11日

●「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊34周年を迎える生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=325,088部（2018年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418