

更年期との向き合い方が、人生100年時代のカギ 男性も女性も後半の人生を考えるきっかけに

生活者情報開発部

かつて「更年期」という言葉は、女性特有の悩みを指す言葉でしたが、2000年代に入り男性タレントの更年期コラム本の出版などをきっかけに、男性更年期についても注目が集まるようになりました。人生100年といわれる時代では、40～50代を中心とした更年期はまさに折り返し地点。性別を問わず誰もが直面し得る問題です。長寿化、働き方の変化など、社会全体も変容を遂げる中、更年期を個人の悩みとして済ませるのではなく、社会全体として正しく理解しサポートする必要性が見えてきました。本レポートでは、40～50代の更年期世代を中心に男女の意識と実態について報告します。

- 時代の変化で見えてきた「更年期」の抱える社会的な課題
- 男女それぞれに訪れる更年期とその原因
- 更年期不調がもたらす仕事への影響
- ストレスを抱える人ほど、症状は重い傾向に
- 男女とも、更年期不調への理解を求めている
- 男性は特に消極的 更年期への向き合い方
- 人生100年時代、更年期の先をどう生きるか

【調査概要】

「更年期の不調に関する意識調査」

調査期間：2021年12月
 調査方法：インターネット調査
 調査対象：首都圏在住35～64歳男女
 回答者数：男性15,145人、女性15,122人

「暮らしと健康に関する意識実態調査」

調査期間：2021年12月
 調査方法：インターネット調査
 調査対象：首都圏在住45～64歳男性
 40～59歳女性
 回答者数：男性665人、女性927人

「中高年男性の健康意識実態調査」

調査期間：2015年3～4月
 調査方法：訪問インタビュー調査
 調査対象：首都圏在住55～69歳男性
 対象者数：15人

「健康と美容に関する意識実態調査」

調査期間：2021年6～8月
 調査方法：オンラインインタビュー調査
 調査対象：首都圏在住30代後半～50代有職女性
 対象者数：13人

時代の変化から見えてきた 「更年期」の抱える社会的な課題

終戦直後の平均寿命は男女とも50歳前半でしたが、衛生状態や栄養状態の改善、社会の安定とともに、急速に長寿化しました。1980年代には定年が55歳から60歳に引き上げられ、1985年「男女雇用機会均等法」が制定されると、女性の就業率が上昇しました。

育児や介護による休職が可能になることで、45歳以降の女性の就業率はさらに上がり、改めて働く女性の更年期の課題が顕在化したとも言えます。

一方で2000年代後半にはメタボ検診(特定健診・特定保健指導)、次いでストレスチェック制度が始まり、働く人の健康への関心が高まります。2014年には希望者に65歳までの継続雇用が義務付けられ、さらに長く働ける環境へ。働き続けられる健康やモチベーションの維持が、今後の大きな課題の1つとなってきています(表1)。

表1 男女の平均寿命推移と働き方の変化

		1945年	1960年	1970年	1980年	1990年	2000年	2010年	2020年
社会		●終戦	●高度経済成長 一次産業からサラリーマンへ	●第二次ベビーブーム	●働く女性が専業主婦を上回る	●サラリーマン世帯の共働き率半数超え	●メタボ検診	●ストレスチェック制度	
雇用					●55歳定年から60歳に引き上げ	●男女雇用機会均等法	●育児介護休業法	●改正高年齢者雇用安定法 (希望者は65歳迄雇用)	●男女雇用機会均等法改正
45~49歳 就業率 (%)	男	-	-	96.2	95.3	96.2	94.5	93.0	93.5
	女	-	-	62.7	63.7	70.6	69.8	72.7	79.2
平均寿命 (年)	男	50.06*	65.32	69.31	69.31	75.92	77.72	79.55	81.56
	女	53.96*	70.19	74.66	74.66	81.90	84.60	86.30	87.71

*1947年の調査データ

出典：就業率：労働力調査 長期時系列データ(総務省統計局)

平均寿命：簡易生命表(厚生労働省)をもとに作成

第二次ベビーブーマー世代(1971~74年生まれ)が40代後半を迎えたことで、2021年の45~54歳人口は、11年前と比較して女性は約150万人、男性は約165万人増えました。45~54歳の就業人口も増加し、特に女性の就業率は71.8%から79.0%へと上昇しています。女性で見ると、働く女性全体およそ3,700万人のうち、約1/5のおよそ736万人を更年期世代が占めています(表2)。

表2 45～54歳人口と就業者の変化

	男性		女性	
	2010年	2021年	2010年	2021年
人口	784万人	950万人	784万人	935万人
就業者	730万人	886万人	563万人	736万人
就業率	93.1%	93.3%	71.8%	79.0%

※2011年は東日本大震災の影響で東北3県除きの推計のため2010年と比較
 出典：人口：2010年国勢調査（総務省統計局）、2021年人口推計（総務省統計局）
 就業：労働力調査 長期時系列データ（総務省統計局）

一方で、NHKと専門機関の調査によると『「更年期不調による離職」の経済損失は男女合わせて年間およそ6300億円に上る』とされています*。更年期が及ぼす不調が、働く人にとって妨げとなるケースが決して少なくないことがうかがい知れます。これからは、更年期世代が抱える課題を、個人だけでなく社会としても取り組む必要性が考えられます。

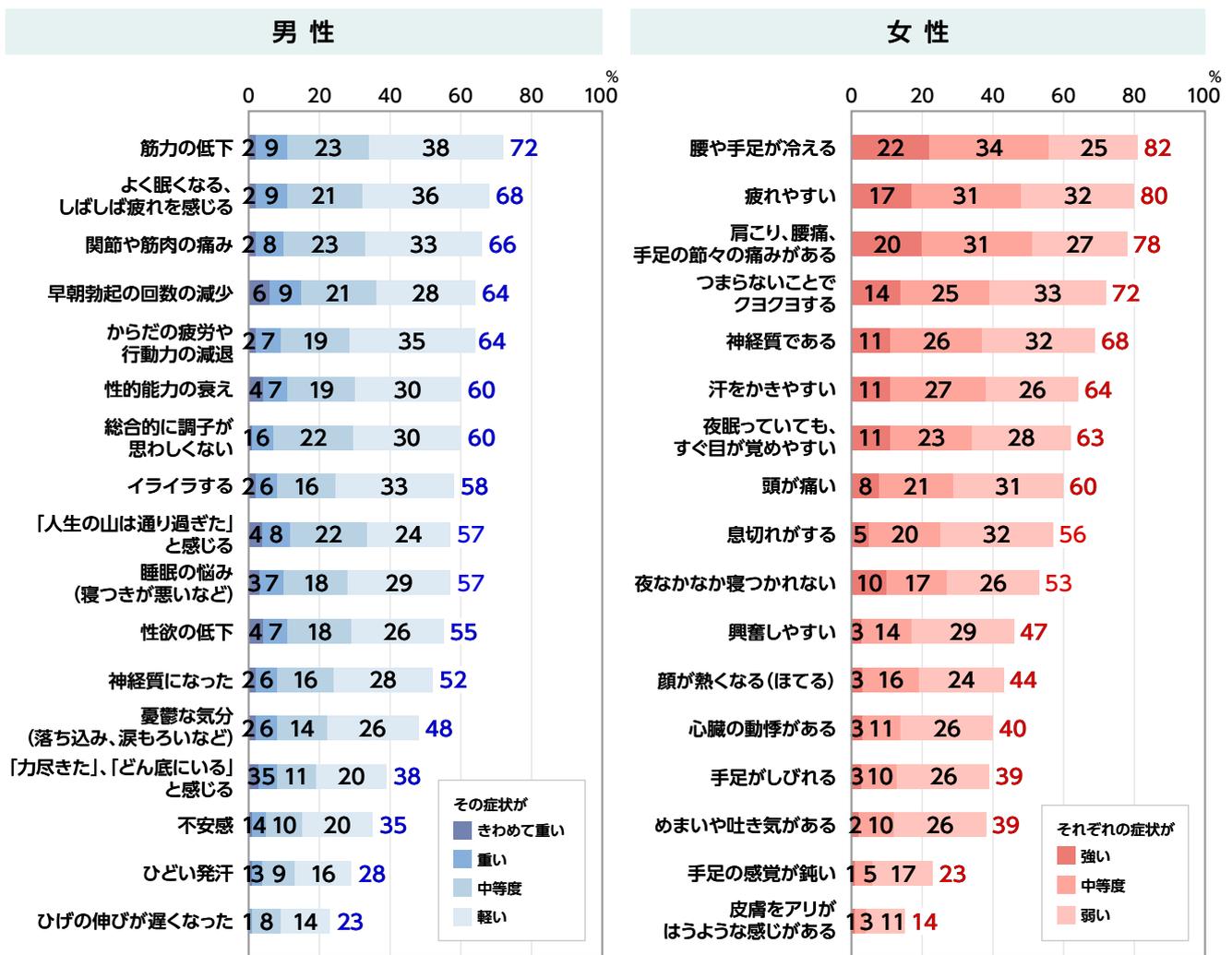
*出典：NHK 『“更年期ロス”100万人の衝撃 離職による経済損失 年間6300億円』
<https://www.nhk.or.jp/gendai/comment/0029/topic042.html>
 (2022.10.25)

男女それぞれに訪れる更年期とその原因

一口に「更年期」と言っても、男性と女性ではそのメカニズムは異なります。女性更年期の場合は、閉経(平均閉経年齢:約50歳)を挟んだ前後5年の10年間で、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が乱高下しながら減少することで起こり、その期間が過ぎれば症状は落ち着きます。一方、男性更年期は、「LOH(ロー)症候群」とも呼ばれ、男性ホルモン(テストステロン)の急激な低下でさまざまな症状が現れます。男性ホルモン量は、20代以降でゆるやかに低下しますが、個人差があり、強いストレス・睡眠不足・大量飲酒などでも減少スピードが加速しやすいと言われています。40代以降どの年代でも症状が出る可能性があり、適切な対処をせずに放置すると長引くこともあります。

女性では、更年期にみられる体の不調*には、いわゆる典型的と思われる「汗をかきやすい」「イライラする」など以外にも、「腰や手足が冷える」「疲れやすい」「頭が痛い」といった症状など多岐にわたっていることがわかります。よくある不調と思いがちな症状であっても、更年期が影響するものも多くみられます。男性に関しても同様で、男性更年期にみられる不調**には、単なる疲労や加齢からくる不調かと思いがちな「筋力の低下」「関節や筋肉の痛み」「憂鬱な気分」といった症状も多くあり、更年期とは気づきにくいケースも。男女で症状が異なるものも多くあります(図1)。

*クッパーマン指数判定項目 **加齢男性症状調査表(AMS)



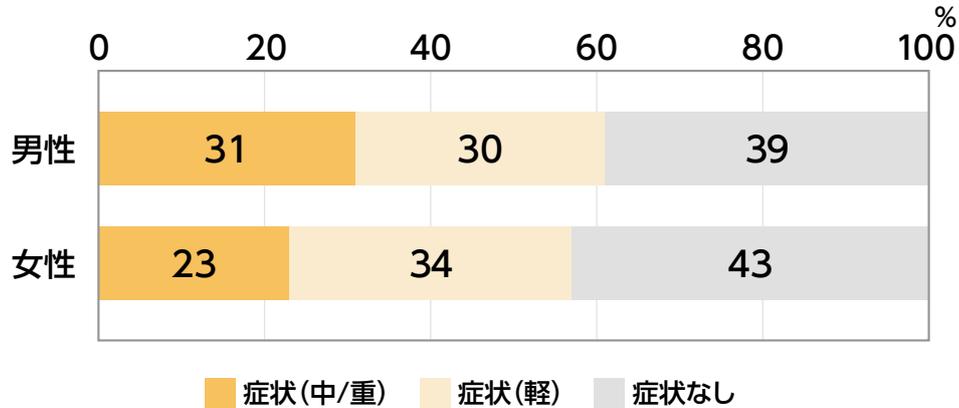
※男性は「加齢男性症状調査表(AMS)」に対し、その症状が「きわめて重い」「重い」「中等度」「軽い」「なし」の5択
 女性は「クッパーマン更年期指数」の判定項目にある症状について、その症状が「強い」「中等度」「ない」の3択

40~50代 男性 10,895人、女性 10,878人
 (2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

図1 更年期にみられる体調変化(男女)

40～50代の更年期症状の程度を判定する有症判定***では、なんらかの症状がある「軽症～中等・重症」の割合は男性61%、女性57%と大差ありません。男性でも多くの人に更年期症状が疑われることがわかります。むしろ「中等・重症」となると、男性31%、女性23%と、男性のほうが高めの傾向にあることがわかりました(図2)。

***女性：クッパーマン指数判定、男性：加齢男性症状調査表 (AMS)

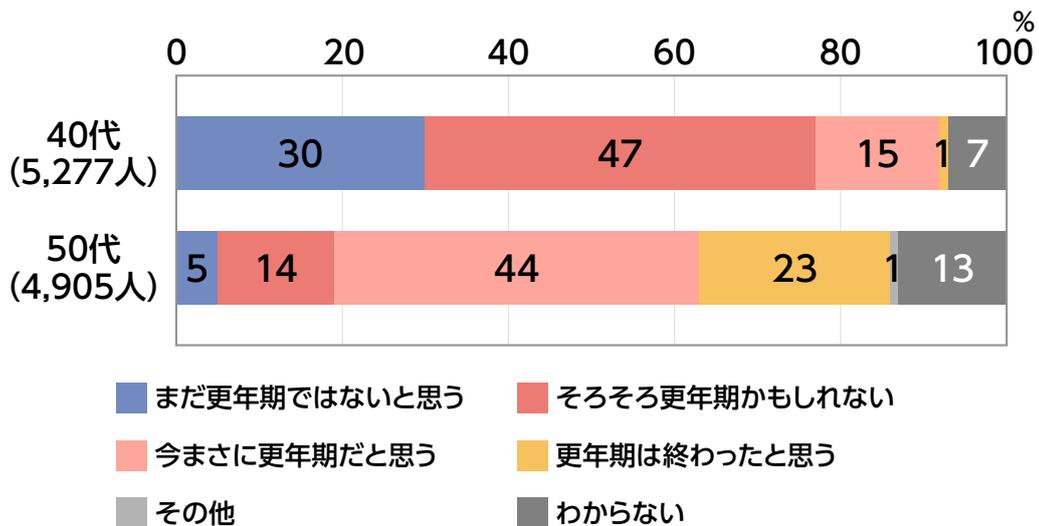


※男性は「加齢男性症状調査表 (AMS)」のセルフチェックスコアから判定
 女性は「クッパーマン更年期指数」のセルフチェックスコアから判定

40～50代 男性 10,895人、女性 10,878人
 (2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

図2 更年期セルフチェックによる症状レベルの分布(男女)

女性で見ると、40代は閉経前で当事者意識が薄いですが、50代になると「まさに更年期」「終わったと思う」が多数派となり、年代によって意識がはっきりと移り変わることがわかります(図3)。男性と違い閉経という明確な体の変化があることで、更年期に対してある程度客観視できているのかもしれませんが。



40～50代女性 10,182人
 (2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

図3 年代別更年期の自覚(女性)

更年期不調をもたらす仕事への影響

更年期症状を自覚している人への調査からは、更年期が仕事に及ぼす影響が決して小さくないことがうかがえます。「仕事に影響があった」と回答した人は男性で50%、女性で39%に上ります。中でも「仕事を続ける自信がなくなった」(男性26%、女性38%)、「仕事の能率が目に見えて低下した」(男性40%、女性33%)、「仕事を辞めることを考えた」(男性32%、女性20%)といった深刻な声も多く、更年期が単なる体の不調ではなく、働くことへの不安などのメンタル面にも影響を与えていることがわかります(図4)。症状を抱えた更年期世代の離職による損失を防ぐためには、安心して働き続けられる環境を整える必要があります。

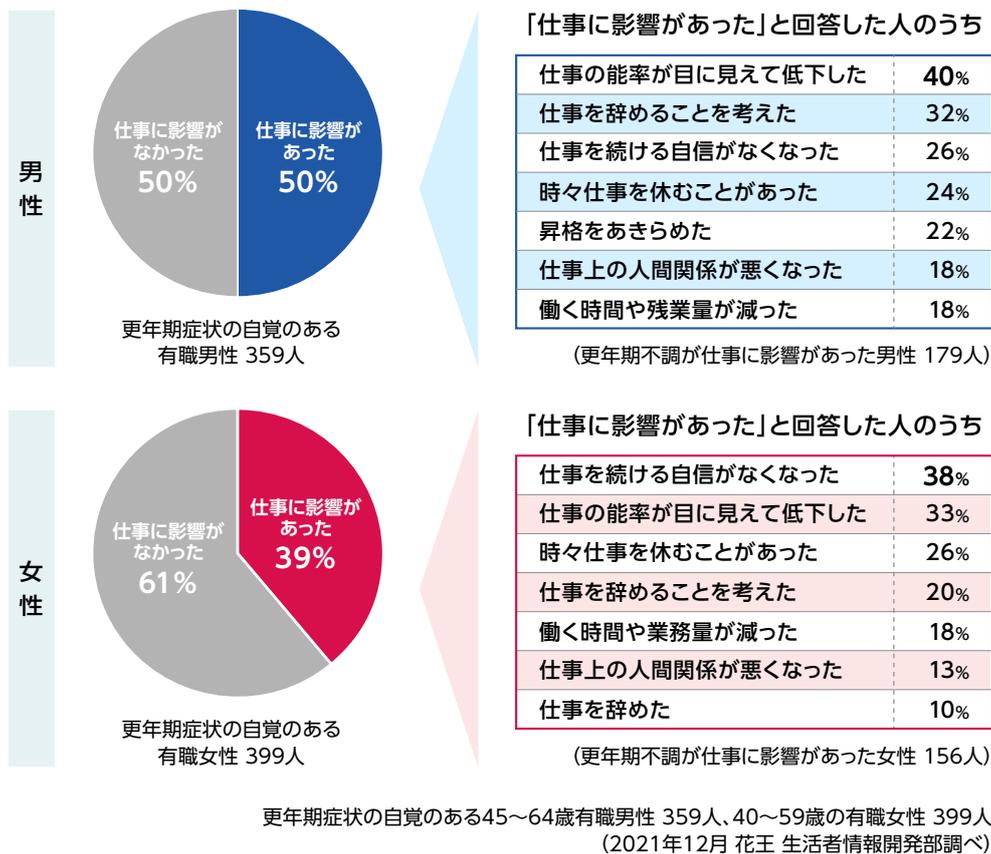


図4 更年期の不調と仕事への影響

また女性を働き方別で見ると、同じ40代であっても働き方によって更年期の自覚が異なることがわかりました。「まだ更年期ではないと思う」人は、フルタイム勤務で34%、専業主婦で27%とフルタイムで働く人の方が多く、「今まさに更年期だと思う」人はフルタイム勤務が13%、専業主婦が18%と、専業主婦の方が多い結果でした(表3)。働いていると更年期の症状に気付くのが遅れることも考えられます。

表3 就業状況と更年期の自覚(40代女性)

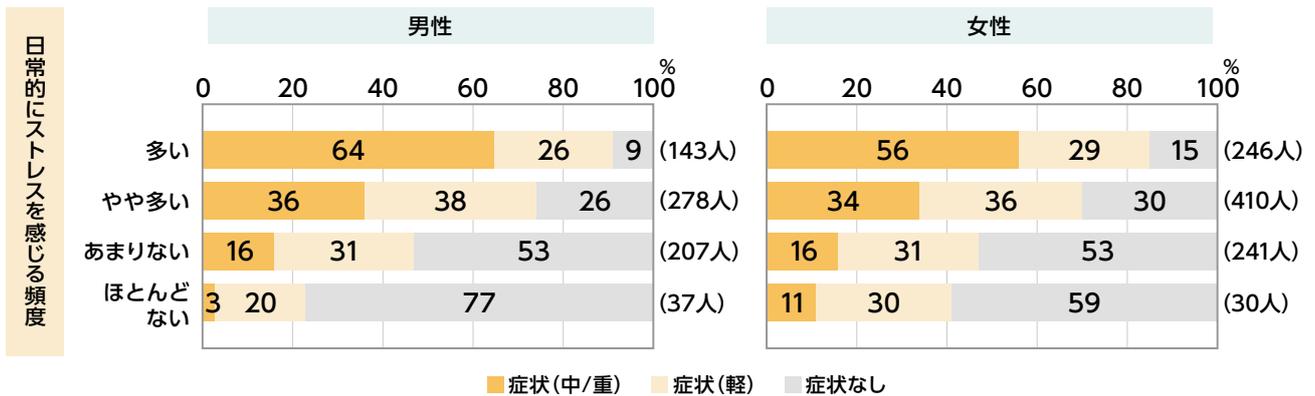
	まだ更年期ではないと思う	そろそろ更年期かもしれない	今まさに更年期だと思う	「更年期は終わったと思う」、「その他」、「わからない」の合計
専業主婦	27%	45%	18%	10%
パート勤務 (週30時間未満)	28%	51%	15%	5%
フルタイム勤務	34%	46%	13%	7%

40代女性 5,277人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

ストレスを抱える人ほど、症状は重い傾向に

ストレスと症状の重さとの関係を見ると、男女ともに日頃からストレスを感じる人が多いの方が、症状が重いことがわかります(図5)。ストレスの原因は、男性が「仕事上の人間関係」(54%)、「仕事の大変さ」(48%)と圧倒的に仕事関連であるのに対し、女性は「将来や老後の不安(35%)」「家計や収入の不安(34%)」「自分の健康状態(26%)」と生活に関することが中心です(表4)。40~50代を中心とする更年期世代は、仕事で重責を負う立場に置かれたり、親の介護や子どもの進学、養育費などの問題があったりと、自分自身のこと以外でも考えごとが増える悩み多き年代であると考えられます。

たとえ不調に悩んでいたとしても、まだ更年期の情報が行き届いていない男性は特に、生活に支障が出るまで我慢してしまったり、受診科が泌尿器科であることを知らなかったりするケースもあります。情報や理解が不足していることが、受診の遅れにつながり症状の悪化を招くことにもなりかねません。



※症状の程度は、男性は「加齢男性症状調査表(AMS)」のセルフチェックスコアから判定
女性は、クーパーマン更年期指数のセルフチェックスコアから判定

45~64歳男性 665人、40~59歳女性 927人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

図5 日常的にストレスを感じる頻度と更年期症状(男女)

表4 日常的に感じるストレスの原因(男女)

		男性	女性
		45~64歳	40~59歳
1	仕事上の人間関係	54%	24% 有職女性 49%
2	仕事の大変さ	48%	20% 有職女性 42%
3	将来や老後の不安	32%	35% 有職女性 49%
4	家計や収入の不安	27%	34% 有職女性 42%
5	自分の健康状態	20%	26%
6	夫婦・パートナーとの関係	11%	19%
7	家族や親族の健康状態	8%	9%
8	家族関係(夫婦・パートナーを除く)	6%	16%
9	子どもの成育・教育について	5%	14%
10	家事の負担	4%	18%

※3つまで複数選択、上位10項目

日常的にストレスを感じている45~64歳男性 423人、40~59歳女性 656人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

男女とも、更年期不調への理解を求めている

更年期症状のある人に、からだや心の不調への理解や協力を求める相手を尋ねたところ、「誰にも知られたくない」と答えた人は男性19%、女性9%でした。男女ともほとんどの人が、誰かに不調をわかってほしいと望んでいます。その1番の相手は、男女ともに「配偶者・パートナー」(男性64%、女性59%)。女性は、「友人」(39%)や「母親」(31%)、「姉妹」(16%)、「娘」(16%)、働いていれば「職場の同僚・先輩」(有職女性28%)など理解や協力を求める相手が多くいるのに対し、男性は圧倒的に配偶者・パートナーに集中しています(表5)。女性の場合は、友人や母親、姉妹、職場の人など、同じ悩みを持つ人達との会話はよくありますが、男性の更年期については、知識や理解も人それぞれで、全く知らない人もいます。不調に対する悩みや対処方法などをオープンに話せる状況だとは言いにいく、また仕事でストレスを感じやすいことも職場で相談することを難しくしているのかもしれませんが、更年期の不調に陥った時、特に男性は1人で悩みを抱えがちになることも懸念されます。

表5 からだや心の不調への理解や協力を求める相手(男女)

男性 501人		女性 620人
64%	配偶者・パートナー	59%
19%	誰にも知られたくない	9%
15%	職場の同僚・先輩	18% <small>有職女性28%</small>
12%	友人	39%
12%	専門家 (医師・カウンセラーなど)	15%
9%	職場の上司	9%
6%	母親	31%
4%	息子	7%
3%	父親	4%
3%	兄弟	2%
2%	姉妹	16%
2%	娘	16%

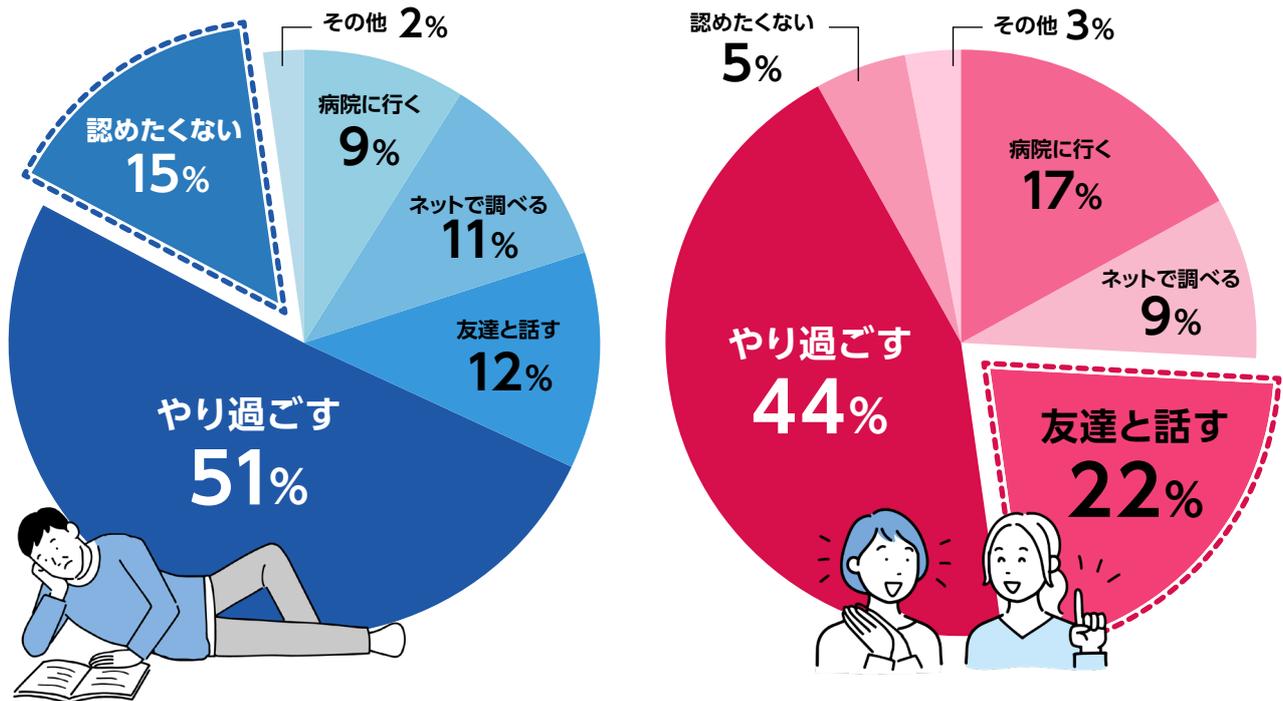
※更年期症状の有無は、それぞれ更年期症状のセルフチェック結果から判定

更年期症状がある45～64歳男性 501人、40～59歳女性 620人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

男性は特に消極的 更年期への向き合い方

調査を見ると、男女とも「やり過ごす」派(男性51%、女性44%)が最も多く、半数ほどは「誰もが通る道、特別何もせずに、何とかやり過ごす」と回答しています。男性は、2番目に多いのが「認めたくない」派の15%で女性の5%の3倍。合わせて65%の人が、更年期に対してできればなかったことにしたいと思っていることがわかります。

女性は2番目が「友人と話す」(22%)、次いで「病院に行く」(17%)派が続きます。女性の方が周囲からの情報が得られやすく、行動につながりやすいのかもしれません。ただ、今の段階では男女とも積極的に対処しているとは言い難い状況にあるようです(図6)。



やり過ごす：みんなが通る道、特別何もせず何とかやり過ごす
 認めたくない：「更年期」と認めたくないから、考えないようにして頑張る
 友達と話す：友達と時々話して良さそうな対処法を試してみる
 病院に行く：病院できちんとチェックした後で、対処法を見つけたい
 ネットで調べる：ネットで調べてみるが、症状に合った対処法はよく分からない

※更年期でない人は「自分が更年期になったら」と想定して回答

40~50代 男性 10,895人、女性 10,878人
 (2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

図6 更年期の向き合い方(男女)

性年齢別に40代前半から50代後半を見てみると、「病院に行く」派(男性:11%→8%、女性:20%→13%)、「友達と話す」派(男性:13%→10%、女性:28%→18%)といった受診や情報交換などなんらかのアクションを起こす人は、男女ともに年齢が高い方が少ないことがわかります(表6)。この傾向は10年前の調査でも同じ傾向が見られました。40～44歳では、女性は更年期の入り口という意識があるからか、なんらかの対策を行おうという前向きな意識が高いのかもしれませんが、年齢が上がると更年期への当事者意識が薄れることもあり、女性の前向き層は減少しますが、男性は年齢が高いほど弱いところを見せないという意識が影響している可能性もあります。

表6 更年期の向き合い方(男女年齢別)

	更年期に前向き層		病院に行く 病院できちんとチェックした後に 対処法を見つける		ネットで調べる ネットで調べてみるが、症状 に合った対処法がよくわからない		友人と話す 友人と時々話してよさそうな 対処法を試してみる	
	男性(%)	女性(%)	男性(%)	女性(%)	男性(%)	女性(%)	男性(%)	女性(%)
40～44歳	36	59	11	20	12	11	13	28
45～49歳	33	52	9	18	11	10	13	24
50～54歳	31	43	9	15	10	9	12	19
55～59歳	26	38	8	13	9	6	10	18

※更年期に前向き層：
「病院できちんとチェックした後で、対処法を見つける」
「ネットで調べてみるが、症状に合った対処法はよく分からない」
「友達と時々話してよさそうな対処法を試してみる」の計

※更年期でない人は「自分が更年期になったら」と想定して回答
40～50代 男性 10,895人、女性 10,878人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

更年期世代へのインタビューからも、男女の意識の違いをはっきり見ることができます。

男性は弱みを見せたくない意識からか、不調を認めようとしなかったり、軽いうちはアクションを起こすことに後ろ向きようです。自己判断で受診を先延ばしにしたり、泌尿器科でなく内科を受診しようとしたりと、情報不足がもたらす弊害もありそうで、注意が必要です。一方、女性は更年期に至るまでの人生において、生理や出産、加齢など、さまざまな経験から、自分なりに不調との付き合い方を知っていることが伺えます。母親などの症状や先輩の話などを聞くなど、男性に比べると情報に触れる機会があるため、更年期への認識がありアクションを起こしやすいのかもしれませんが。

更年期に対する意識や向き合い方のコメント(インタビューより)

男性の声

イライラ、睡眠障害、発汗とか感じているけど、加齢で体力が落ちる、頻尿になるのも寄る年波かな?って。更年期かな?って思ったら近所のかかりつけ医(内科)に行く。(59歳男性)

医者に行っても「更年期です」って言われて終わりそう。高齢者を見てみると、ある程度の年齢になったら自然におさまるイメージでいる。(45歳男性)

男性更年期もあると見聞きしたけど、怖くて調べません。自覚症状が酷いわけでもない。偏頭痛とイライラと倦怠感はあるし、頻尿も。でも生活に支障がないから病院に行くことは思わない。(52歳男性)

性欲はあるんだけど、何か身体に違和感があって、頑張ろうとしても頑張れない感じが続いている。世間的に「男性更年期」が定着していないのに、自分をそういう病気にくくってしまうのはずるいと感じる。(52歳男性)

女性の声

若いころから生理痛と冷えが酷い。20代からは婦人科に通って、低用量ピルを処方してもらっている。人に迷惑はかけたくないからセルフメンテ。(35歳女性)

更年期は42歳で目にきて近視、遠視、乱視、ドライアイと次々と。頭痛、ホットフラッシュときて病院で婦人科をすすめられ、漢方薬を処方されて今は落ち着いている。(58歳女性)

母がすごい更年期で大変だったので、自分でもめちゃめちゃ調べた。40歳過ぎたら体力と代謝の両方大事!トレーニングを始め、サプリも飲み始めた。(48歳女性)

在宅勤務になり気持ちを緩めたり、自分と向き合える時間が持て、思考整理もできた。不調を受け止め、頑張り屋さんだった自分を卒業するときだと気づけて、漢方外来を受診。(51歳女性)

人生100年時代、更年期の先をどう生きるか

予防医学研究者の石川善樹さんによると、人生100年時代における40代は、春夏秋冬でいうと学びの春、働く夏を経て、実りを享受する秋であり、休む冬への準備期間でもあるそうです。([「人生100年時代、これまでの生き方と何が違うのか？」](#))更年期は、男性も女性も「誰にでも訪れる」ものですし、つらい更年期症状も「いつ誰に起こっても不思議ではない」ものです。人生が100年なら、単なる「不調と向き合う期間」ではなく、「この先の準備期間」と考えることにこれからの生き方のヒントがあるように思います。

長寿化や働き方の変化で、人生後半の生き方も今までとは変わりつつあります。以前のように走り切って60歳定年で幕切れではなく、60歳以降の定年継続雇用や再就職などシニアになっても働き続けたり、第二の人生をアクティブに楽しんだりと様々な選択肢があります。男性にとっても女性にとっても、更年期を意識せざるを得ない40～50代というタイミングは、この先の人生について改めて考え準備するのにちょうどいい機会です。心と体の変化に向き合いつつ、これから仕事や趣味をどうしていくか、家族とどう過ごすのかを考えるきっかけとなればと願います。

近年は、女性更年期への関心が高まり、男性更年期も話題になるようになりました。特に男性更年期は情報もまだ少なく、社会の理解もまだこれからですが、発症した時に不調に悩まされる状況は女性と同じです。自分の健康やストレスに対して、上手にセルフコントロールできるようになることが望ましいと考えると同時に、これからの時代は、社会全体で更年期を理解し支えることも必要と考えます。

お問い合わせ・ご意見は

花王株式会社 生活者情報開発部

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3

✉ life@kao.co.jp

眠かせよう!くらしのキレイ
くらしの研究
www.kao.co.jp/life/



※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。