

【女性の更年期の意識実態調査】**働く 40 代は更年期不調に気付きにくい傾向
更年期症状がある女性の 9 割は「誰かにわかってほしい」**

花王 生活者情報開発部 「くらしの研究」にて、6月7日公開

花王株式会社「生活者情報開発部」（※1）では、2011年より更年期についての意識実態について、定期的に調査を実施しています。2021年12月に実施した「更年期の不調に関する意識調査」「暮らしと健康に関する意識実態調査」などの結果を2022年6月7日に公開いたします。

第二次ベビーブーム世代（1971～74年生まれ）が、更年期（閉経前後5年の計10年、おおよそ45～55才）に突入し、更年期の女性人口は10年前に比べ100万人以上増加しました。働く女性おおよそ3000万人のうち、「更年期世代（45～54才）」が約4分の1を占めます（厚生労働省 労働力調査）。ここ数年、女性の更年期の実態を把握し理解を深めようという社会の取り組みや、人生後半へ向けて体との付き合い方を見直すきっかけにしようという流れも生まれています。いま女性たちは更年期とどう向き合っているのかレポートします。

【主な調査結果のポイント】

- 更年期のイメージと違う、様々な症状も
- ストレスを感じている人ほど、症状が重い傾向に
- 働く女性は、更年期不調に気付きにくい傾向に
- 仕事への自信を失うきっかけになりかねない
- 「からだや心の不調をわかってほしい」と望む人は9割

【調査概要】

「健康と美容に関する意識実態調査」

◎2021年6～8月／オンラインインタビュー調査／首都圏在住40～50代有職女性／8人

「更年期の不調に関する意識調査」

◎2021年12月／インターネット調査／首都圏在住35～64才女性／15,122人

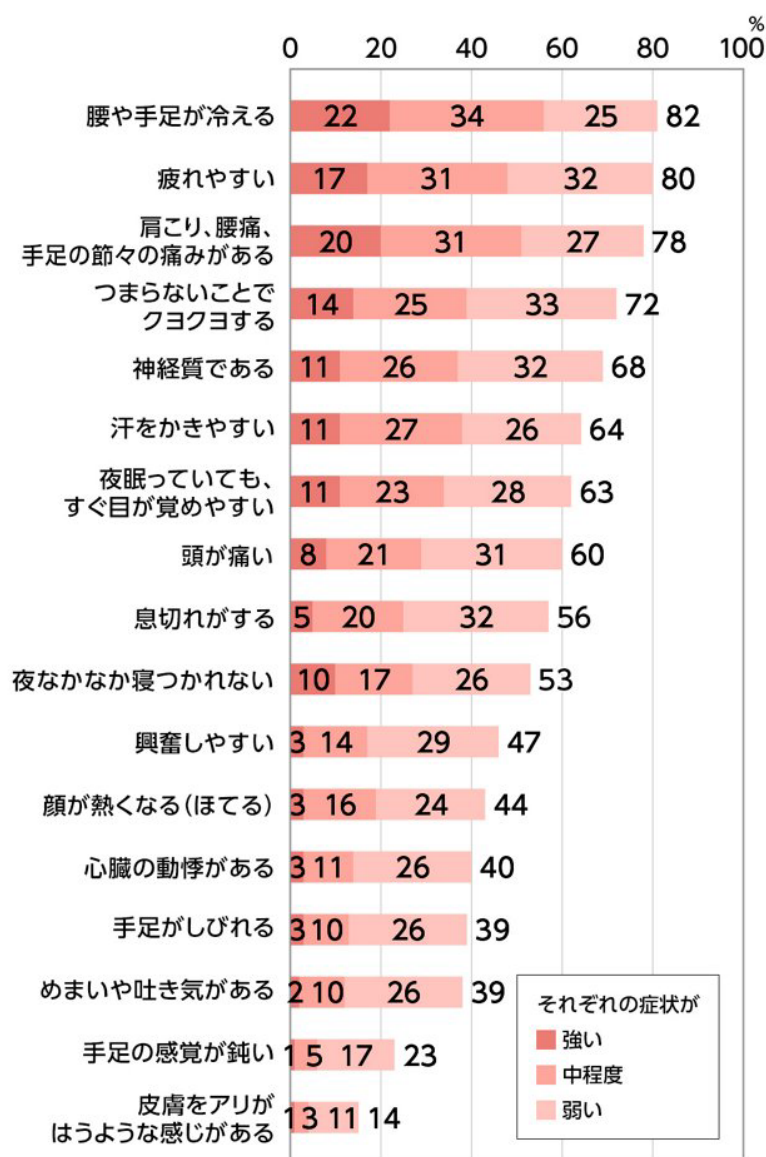
「暮らしと健康に関する意識実態調査」

◎2021年12月／インターネット／首都圏在住40～59才女性／927人

●更年期のイメージと違う、様々な症状も

40・50代女性で何らかの不調を抱える人は、なんと80%以上。更年期は汗をかきやすい、イライラしやすいといったイメージが強いですが、体調の変化は多種多様な形で現れています。中でも多いのは、腰や手足の冷え（82%）、疲れやすい（80%）、肩こり・腰痛・節々の痛み（78%）。よくある不調だと思い、更年期が原因の1つになっているとは気付かないケースも多いようです。

■更年期に見られる体の不調（40・50代女性）



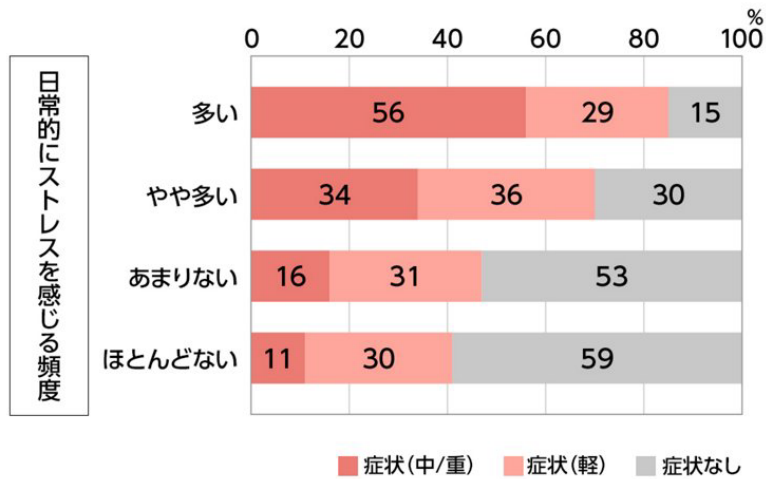
※クッパーマン更年期指数の判定項目にある症状について、その症状が「強い」「中程度」「弱い」「ない」の4択

40・50代女性 10,878人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

●ストレスを感じている人ほど、症状が重い傾向に

日常的にストレスを感じる人が多い人ほど、更年期症状が重い～中程度になる割合が高いようです。働き盛りであると同時に、親の介護や子どもの巣立ちなど環境の変化も多いライフステージにあって、40・50代はただでさえ悩み多き年代です。体の不調に加えてストレスフルな状況も、更年期症状の背景にあるようです。

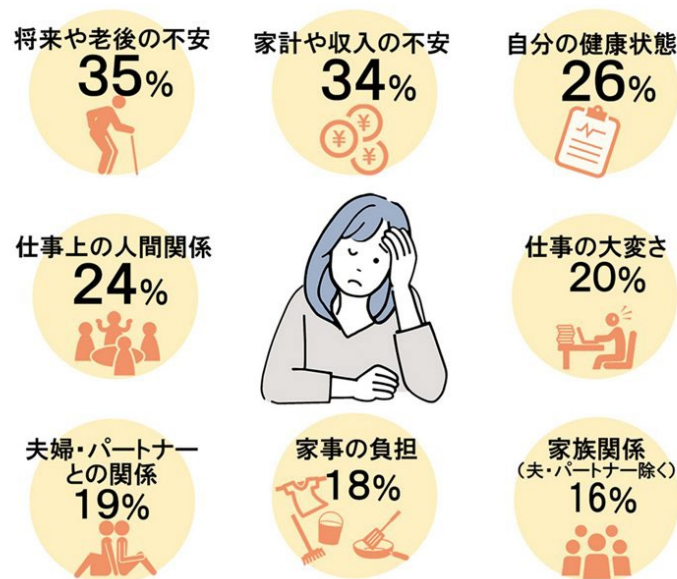
■日頃ストレスを感じる頻度と更年期症状



※症状の程度は、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

40・50代女性 927人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

■ストレスの原因

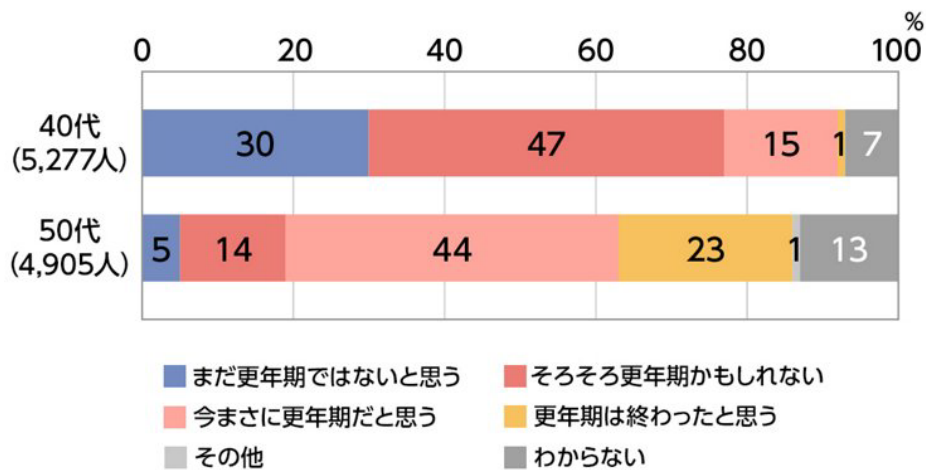


日常的にストレスを感じている40・50代女性 656人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

●働く女性は、更年期不調に気付きにくい傾向に

今回の調査では、閉経前の40代ではまだ更年期当事者意識は薄く、「そろそろ更年期かもしれない」（47%）、「まだ更年期ではない」（30%）といった『これから』の意識が高いのに対し、50代になると「今まさに更年期だと思う」（44%）、「更年期は終わったと思う」（23%）が多数派に。また、同じ40代でも働き方によって更年期の自覚が異なることもわかりました。働いていると更年期の不調に気付くのが遅れるのかもしれませんが。

■年代別更年期の自覚



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

■就業状況と更年期の自覚 (40代)

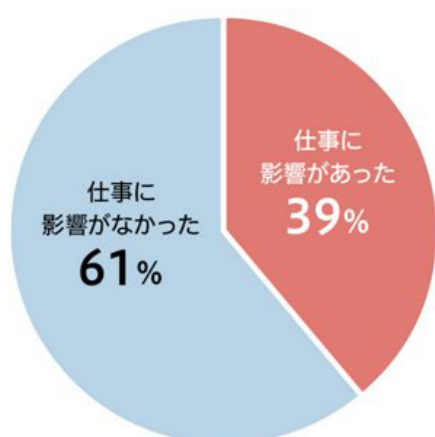
	まだ更年期ではないと思う	そろそろ更年期かもしれない	今まさに更年期だと思う	「更年期は終わったと思う」、「その他」、「わからない」の合計
専業主婦	27%	45%	18%	10%
パート勤務 (週30時間未満)	28%	51%	15%	5%
フルタイム勤務	34%	46%	13%	7%

40代女性 5,277人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

●仕事への自信を失うきっかけになりかねない

更年期の症状を自覚しながら働いている女性の中で、不調で「仕事に影響があった」と答えた人は約4割。さらにそのうちの38%は「仕事を続ける自信がなくなった」と回答。不調がもたらす影響の大きさがうかがえます。「能率が目に見えて低下する」(33%)、「時々仕事を休む」(26%)ことから、「仕事を続ける自信を失い」「辞めることを考える」という、負のスパイラルに陥っているようにも見えます。働き続けるためには、周囲のサポートが欠かせないようです。

■更年期の不調と仕事への影響



更年期症状の自覚がある有職女性 399人

「仕事に影響があった」と回答した人のうち

仕事を続ける自信がなくなった	38%
仕事の能率が目に見えて低下した	33%
時々仕事を休むことがあった	26%
仕事を辞めることを考えた	20%
働く時間や業務量が減った	18%
仕事上の人間関係が悪くなった	13%
仕事を辞めた	10%

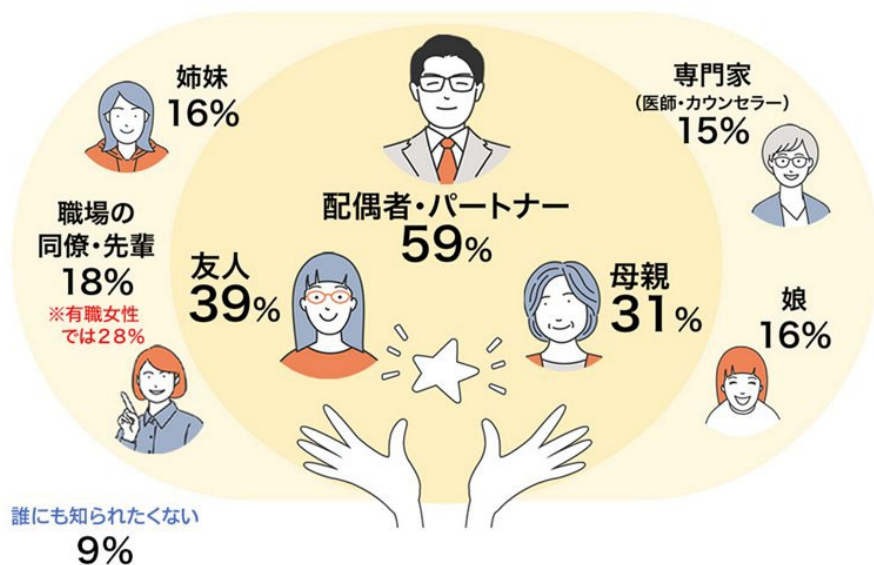
(更年期不調で仕事に影響があった女性 156人)

更年期症状の自覚がある40・50代有職女性 399人
(2021年12月花王 生活者情報開発部調べ)

●「からだや心の不調をわかってほしい」と望む人は9割

今回の調査では多くの女性が、更年期特有の不調について配偶者・パートナー、友人、母親、といった身近な人に理解や協力を求めていることもわかりました。中でも圧倒的に配偶者・パートナーが1位。そっとしておくのではなく、思うように動けない状況にあることをわかってほしいと願っているようです。日頃から「大丈夫?」「(自発的に)何かできることはある?」といった、ちょっとした声かけでホッとしたりできるのではないかと考えます。更年期とうまく付き合うためには、自分のからだや心がどういう状況にあるのかを改めて見つめ直すことにヒントがあるようです。これまで歩いてきた人生の速さや歩き方を見直す、歩く道を変えてみるなどの転機なのかもしれません。

■からだや心の不調の理解や協力を望む相手



更年期症状のある40・50代女性 620人
(2021年12月 花王 生活者情報開発部調べ)

※更年期症状の有無は、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断

詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ 暮らしの研究 生活者の今・これからを知る

『え？これも更年期不調？「正しく知る」「わかてもらう」で更年期を乗り越える』

www.kao.co.jp/lifei/life/report-79/

(2022年6月掲載)

更年期を「後半の人生を元気にするチャンス」に！

「更年期」とは、女性の場合、閉経の前後5年、45～55才頃を指します。人生100年時代においては、ちょうど人生の折り返し地点ともいえます。更年期の過ごし方がその後の人生に与える影響ははかりしれません。更年期の知識と対策ケアの普及活動をされている永田京子さんに、更年期を「これからの人生を元気に生きるためのチャンス」に変える視点についてうかがいました。



▶ 暮らしの研究「達人コラム」

www.kao.co.jp/lifei/column/68/

※1 花王株式会社「生活者情報開発部」 www.kao.co.jp/lifei/about/

「生活者情報開発部」では、花王グループの使命である「よきモノづくりを通じて人々の豊かな生活文化へ貢献すること」の実現をめざし、生活者一人ひとりの暮らしを見つめた生活者研究をおこなっています。生活現場での観察と対話を重ねながら、行動に表れない本音、説明できないこだわりなど、行動の裏にひそむ「おもい」まで読み解いて、課題を発掘し、商品やコミュニケーション開発に活かすとともに、生活者研究のウェブサイト、花王「くらしの研究」から、広く社会に発信しています。

花王「くらしの研究」 www.kao.co.jp/lifei/