

～ 10 月 18 日の世界メノポーズデーに先駆け「更年期」に関する意識調査を実施 ～

更年期に悩む女性の 9 割が家族などに相談したい一方、 6 割が相談することに抵抗あり

反面、家族は更年期の話に抵抗を感じる割合は 3 割と大きなギャップ

株式会社ファンケルは、10 月 18 日(金)の世界メノポーズデーに先駆け、更年期の症状を有する 40 代から 50 代の女性 400 人と、その世代の女性と同居する家族 600 人の計 1,000 人を対象に、「更年期」に関する意識調査を実施しました。

本調査において、現在更年期に悩む当事者とその家族とでは、当事者が家族などに相談したくても、抵抗を感じる反面、大半の家族は抵抗を感じていないということが分かりました。また、更年期に関する理解や意識の差は大きく、当事者は、家族を含め世の中に更年期への理解が広がることを望んでいるという実態も判明しました。

【調査結果トピックス】 ※詳細は後ページ参照

- ① 更年期によって日常生活に支障を感じている人は約 8 割。更年期でつらいと感じることは、「いつまで続くのか不安に感じている」という出口の見えない不安と、世の中の更年期に対する認識の低さにより「理解されにくい」という状況。
- ② 更年期によって支障を感じている人の約 9 割が更年期について誰かに相談したいと回答。
相談したい人は、「夫やパートナー」「友人」といった身近な存在の人。
- ③ 一方、「更年期について相談することに抵抗がある」人が約 6 割も。抵抗を感じる理由として、「風邪やコロナ等と違い、症状の理解を得にくいから」「年をとったと思われたくないから」の声が多い。
- ④ 同居する家族においては、妻や母親と更年期について話すことに抵抗を感じている人はわずか 3 割。更年期について話すことへの抵抗感到当事者と大きな差があることが判明。
- ⑤ 更年期症状を有する女性のうち 9 割以上が、更年期への理解が広がることで自身の支えになると回答。

【調査概要】

- ・調査名称:「更年期」に関する意識調査
- ・調査期間:2024 年 9 月 20 日(金)から 9 月 24 日(火) / ・調査方法:インターネット調査
- ・調査対象:更年期症状を有する 40 代から 50 代の女性 400 人
40 代から 50 代の女性と同居の 10 代から 50 代男女 600 人 計 1,000 人

不調を溜め込んでいる女性に、寄り添う言葉を。

女性のからだは次のライフステージに進むために心身にさまざまな変化が起こる可能性がある、更年期。実際に来院される女性の中にも、いつもの自分でいられないという不安や、理由がわからないからだの不調に苦しみながらも、これまで誰にも相談できなかった方が多くいらっしゃいます。たくさんの変化が起こる更年期だからこそ、心身ともに無理なく過ごせるような環境づくりが大切です。周りのひとが更年期を理解しようとするだけでも、不安や負担は和らぐものです。更年期について、当事者はもちろん、家族や友人、職場の方などにも、正しい知識を知っていただきたいです。



高尾 美穂先生
(産婦人科専門医)

【調査結果詳細】

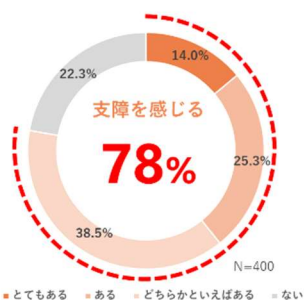
① 更年期によって日常生活に支障を感じている人は約 8 割。

更年期でつらいと感じることは、「いつまで続くのか」や「理解されにくい」といった出口が見えない不安や、世の中の更年期に対する認識の低さにより、「理解されにくい」という状況。

更年期症状を有する 40 代から 50 代女性 400 人に、「更年期によって、日常の生活に支障を感じることがありますか」と聞いたところ、78%(311 人)が「更年期によって日常の生活に支障を感じる」と回答しました。そのうち、更年期を通してつらいと感じることとして、「いつまで続くのか不安になる」が 47%(147 人)と最も多く、「体だけでなく、心の不調もあることが理解されにくい」が 34%(106 人)、「今までできた事ができなくなった」が 32%(99 人)と続きました。

多くの人が「更年期」によって日常の生活に支障を感じており、また、「いつまで続くのかが分からない」といった出口が見えないことや、「体だけでなく、心の不調もあることが理解されにくい」といった、世の中の更年期に対する認識不足が当事者への不安につながっていると考えられます。

Q.更年期によって、日々の生活に支障を感じることがありますか。



Q.更年期を通して、辛いと感じる事は何ですか。(複数回答) N=311



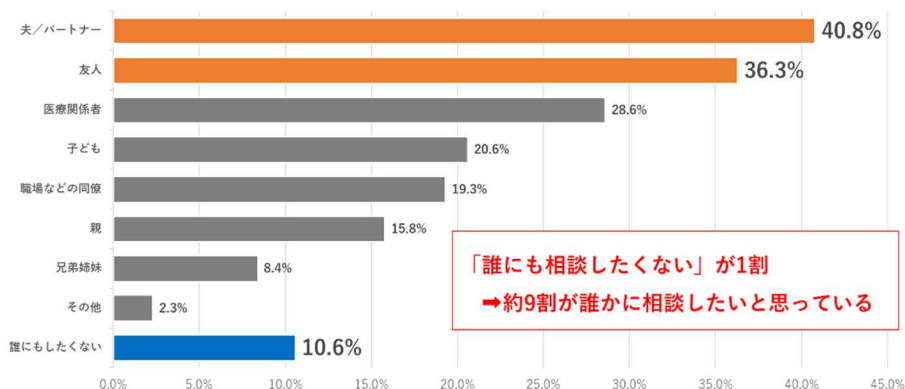
② 約 9 割の人が更年期について家族などの誰かに相談したいと回答。

特に、家族や身近な存在の人に相談したいと思っている人は 3 人に 1 人以上。

「更年期によって日常の生活に支障を感じる」と回答した人(311 人)に、「更年期について相談したい相手は誰ですか」と聞いたところ、相談したくないという回答はわずか 1 割で、約 9 割の人が家族や誰かに相談したいと思っていることが分かりました。相談相手には「夫／パートナー」が 41%(127 人)と最も多く、続いて「友人」が 36%(113 人)となりました。

前述の「更年期を通して感じる辛さ」からも、出口が見えない不安や、更年期による心の不調といった目に見えない悩みから、家族をはじめとする身近な人へ相談したいと思う人が多いと推察されます。

Q.更年期について相談したい相手は誰ですか。(複数回答) N=311



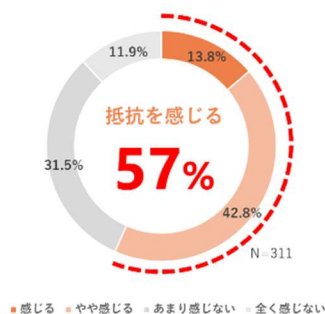
- ③ 約 9 割が相談したいと回答しつつ、約 6 割が更年期について周囲の人に相談することに抵抗があると回答。理由として、「風邪やコロナ等と違い、症状の理解を得にくいから」「年をとったと思われたくないから」の声。

一方、「更年期によって日常生活に支障を感じる」と回答した人(311 人)に、「更年期について周囲の人に話したり相談をすることにためらいや抵抗を感じますか」と聞いたところ、57%(176 人)が「更年期について周囲の人に話したり相談したりすることに抵抗がある」と回答しました。

その理由として、「風邪やコロナ等と違い、症状の理解を得にくいから」「更年期症状を経験した人でないと理解できないと思うから」「言われても困るのではないかと不安を感じる」「人によって症状が様々だし、年をとったと思われたくないから」といった声が多い結果でした。

前述の約 9 割の人が誰かに相談したいと思っている反面、更年期症状といっても人により症状がさまざまであることや、年をとったと思われてしまうことから、心では相談したいと思っても世の中の更年期に対する印象や認識から、半数以上の人々が相談することに抵抗を感じていることが分かりました。

Q.更年期について周囲の人に話したり相談をすることに
ためらいや抵抗を感じますか。



Q.更年期について周囲の人に話したり相談をすることに
ためらいや抵抗を感じるのなぜですか。

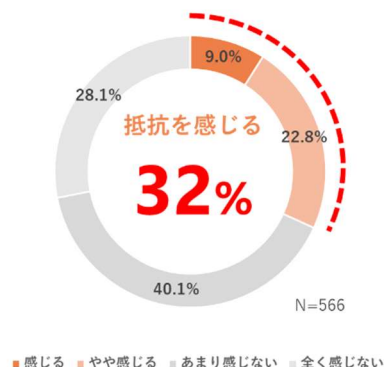
- ・更年期症状を経験した人でないと理解できないと思う (48歳女性 神奈川県)
- ・個人差があり、なかなか理解されにくい (43歳女性 埼玉県)
- ・人によって症状が様々だし、年をとったと思われたくないから (49歳女性 千葉県)
- ・経験していないことを言われても困るのではないかと不安を感じる (42歳女性 香川県)
- ・風邪やコロナ等と違い、症状の理解を得にくいから (54歳女性 東京都)
- ・年齢の高い人が悩みを持っているイメージ (46歳女性 沖縄県)

- ④ 同居する家族においては、妻や母親と更年期について話すことに抵抗を感じている人はわずか 3 割。当事者と比較して、更年期について話すことへの抵抗感に大きな差があることが判明。
- さらに、当事者が悩んでいたら約 8 割がサポートしたいと回答。少しでも力になりたいという気持ちが現れる結果に。

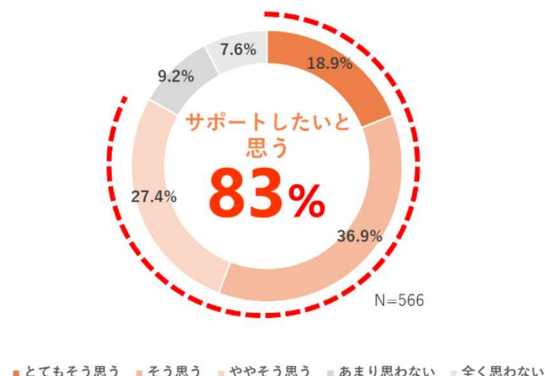
40 代から 50 代女性と同居する配偶者や子ども 600 人に、「更年期について知っていますか」と聞いたところ、94%(566 人)が「知っている」と回答しました。ただし、その中で原因や症状など詳しく知っているのは、24%(136 人)でした。また、知っていると回答した 566 人に、「妻もしくは母親と、更年期について話すことに抵抗を感じますか」と聞いたところ、「抵抗がある」と回答した人はわずか 32%(180 人)と、当事者と家族では、更年期に対して話すことへの抵抗感に大きな差があることが分かりました。

また、「妻もしくは母親が更年期で悩んでいたらサポートしたいと思いますか」と聞いたところ、83%(471 人)が「サポートしたい」と回答しました。

Q.パートナーもしくは母親と、更年期について話すことに抵抗を感じますか。



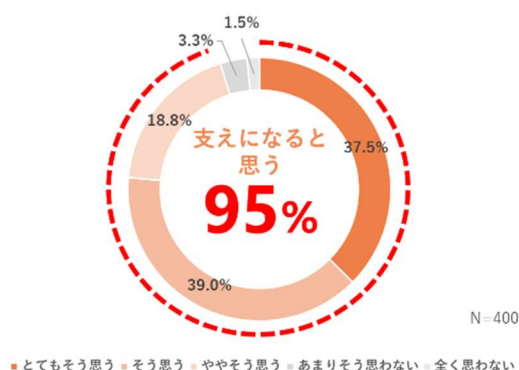
Q. もし妻／パートナーもしくは母親が更年期で悩んでいたらサポートしたいと思いますか。



⑤ 更年期症状を有する女性のうち 9 割以上が、更年期への理解が広がることで自身の支えになると回答。

更年期症状を有する 40 代から 50 代の女性 400 人に、「世の中に更年期への理解が広がることは、更年期に悩む人の支えになると思いますか」と聞いたところ、95%(381 人)の人が「理解が広がることで支えになる」と回答しました。家族や周囲の人が更年期について理解して相談できる環境を整えることが、更年期で悩む人を支えることにつながると考えられます。

Q.世の中に更年期への理解が広がることは、更年期に悩む人の支えになると思いますか。



【調査背景と今後】

当社は、持続可能な社会の実現への貢献と持続的な成長を目指して 3 つの重点テーマを設定しています。その中の一つ「健やかな暮らし」について、年齢とともに生じる健康と美の課題や、女性特有の健康課題への対処を積極的に取り組み、本調査もその一環として実施しました。

本結果を踏まえ、家族や周囲が支えあう環境づくりを目指し、「更年期をひとりにしない。みんなの理解が支えになる。」のメッセージのもと、更年期に寄り添う取り組み「FANCL MENOPAUSE ACTION」を、世界メノポーズデーに併せ 10 月 18 日(金)から開始する予定です。

報道関係者からのお問合せ先

株式会社ファンケル 広報部 / 045-226-1230 official@fancl.co.jp