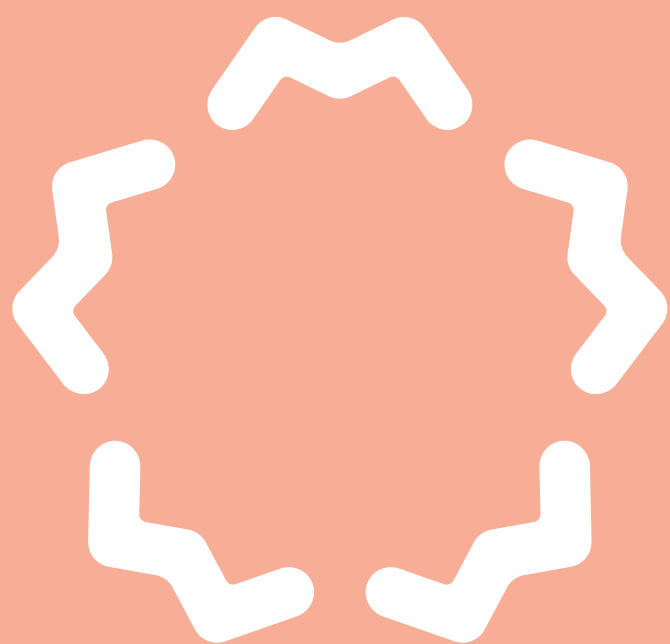




MENOPAUSE LESSON BOOK

— みんなで考える更年期のこと —

なにげない感動をずっと。

FANCL

MENOPAUSE LESSON

01	更年期に関する認識チェック	P1
02	更年期とは	P2
03	更年期症状の一例	P3
04	更年期にまつわる100の不調	P4
05	更年期にまつわる動画	P5
06	更年期に関する事実	P6~7
07	更年期に関するドリル	P8~9
08	ファンケルの想い	P10

MENOPAUSE LESSON BOOKの目的

「MENOPAUSE(メノポーズ)」は、閉経・更年期を指す言葉。

MENOPAUSE LESSON BOOKは更年期に悩む人や周囲の人たちが、更年期についての理解を深めるための教材です。

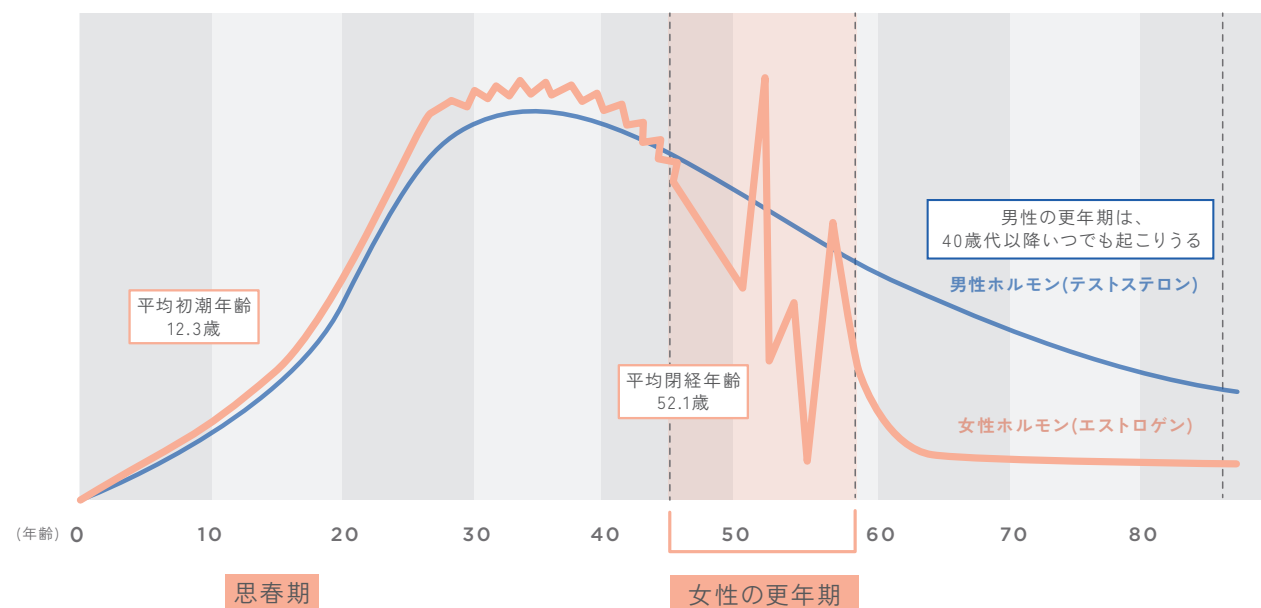
気づいたこと、感じたことを周りの人と自由に意見交換してみましょう。

STEP 1

Q 「更年期」について、
あなたが知っていることを自由に書いてください。

[illegible]

更年期とは



更年期とは閉経の前後10年間を指し、女性には誰しも訪れる大切な時期です。新しいライフステージに適応するためにからだも、心も、めまぐるしく変化していきます。なお、「更年期」と聞くと、女性をイメージする方が多いかもしれませんが実は男性の中にも悩んでいる人がいます。更年期は、みんなに関係することなのです。

社会課題にもなっている
更年期の不調、
その数なんと100種類以上。

更年期は女性ホルモン「エストロゲン」の分泌量がゆらぎ、100種類以上あると言われている不調があらわれやすくなります。からだのことで周囲に相談しづらいという方も多く、一人で不安や悩みを抱え込んでしまう人も少なくありません。仕事を辞めるなど人生の転機を迎える方も多く、その経済損失は1.9兆円*とも言われており、更年期は女性の活躍を阻む **社会的な課題** という側面もあります。

*経済産業省調べ 24年2月

STEP 2

「100のゆらぎ」を使って更年期にまつわる100の不調を見てみましょう

更年期に差し掛かると、「この先どうなるんだろう」

「どう過ごしたらいいの?」と不安になることが増えます。

更年期の不安を抱える方に寄り添うために、

また、自身に不調が表れたときのために、まずは正しい知識を身につけましょう。

更年期に対する理解や寄り添いはこの時期を過ごす人たちの支えになるはずです。

001

自律神経

めまい

症状

頭がぐらぐら揺れたり、天井がぐるぐる回るような感覚。

原因

ストレスや自律神経の乱れからくる内耳の働きがうまくいかなくなってしまうため。

対策

転倒しないように気をつけましょう。症状がひどければ外出を控え、楽な姿勢で安静にしましょう。

009

自律神経

眠れない

症状

夜あまり寝つけなかったり、眠りが浅いことがある。

原因

深い眠りにつくために必要な体温の低下が起こりにくいから。

対策

眠る前に入浴やマッサージ、ストレッチなどで身体を温めてリラックスした状態をつくりましょう。

002

自律神経

のぼせ

症状

突然、首から上、頭や顔がカーッと熱くなる。

原因

自律神経の働きが乱れ、体温の調整がうまくいかなくなってしまうため。

対策

冷たいおしぼりなどで首元や脇を冷やし、クールダウンしましょう。

013

メンタル

イライラする

症状

些細なことでイライラしてしまう。

原因

ホルモンバランスが乱れ、セロトニンが減少するため。

対策

感情的になりそうな時は、一旦その場や問題から離れて冷静になる時間をつくりましょう。

014

メンタル

無気力

症状

さまざまなことに対しおっくうで、気が進まない。

原因

エストロゲンの減少により、抑うつ傾向になりやすいため。

対策

やる気がわかないときは無理して人に合わせず、自分の時間を大切にしましょう。

088

デリケートゾーン

頻尿

症状

何度もトイレに行きたくなる。

原因

エストロゲンの減少により、骨盤底筋が弱くなるため。

対策

コーヒーやビール、お茶といった利尿作用のある飲み物を飲みすぎないように注意しましょう。

018

メンタル

疲れやすい

症状

身体がだるく、すぐに疲れる。

原因

質の高い睡眠、十分な睡眠時間が得られていないため。

対策

眠る3時間ほど前までに食事を済ませ、夜はゆったりとした気持ちで過ごし、良質な睡眠をとりましょう。

092

デリケートゾーン

月経異常

症状

月経周期が短くなったり、長くなったりと変化が起こる。

原因

ホルモンバランスが変化することで、月経周期に変化をきたすため。

対策

あまり深刻に捉えずに、基礎体温を記録するなどして月経の状態や体調を把握してみましょう。

100のゆらぎ

監修 高尾美穂 (たかお みほ) 医学博士 産婦人科医

婦人科診察を通し、女性の健康を幅広くサポート。働く女性のための産業医として企業を支える傍ら、内閣府男女共同参画局、人事局などで教育講演を担当。



FANCL MENOPAUSE ACTION			自律 神経	001  めまい	002  のぼせ	003  ほてり	004  発汗	005  動悸	006  息切れ	007  頭痛	008  耳鳴り	009  眠れない
010  浮遊感	011  立ちくらみ	012  耳閉感	メン タル	013  イライラする	014  無気力	015  不安感	016  気分の 落ち込み	017  情緒不安定	018  疲れやすい	019  記憶力低下	020  判断力低下	021  集中力低下
022  意欲半減	023  抑うつ	024  恐怖感		025  神経過敏	026  おっくう	027  孤独感	028  自己否定	029  わけもなく 涙が出る	030  のどのつかえ	皮膚 粘膜	031  肌の乾燥	032  喉の渇き
034  ドライマウス	035  爪の乾燥	036  くま	037  しわ	038  くすみ	039  かぶれ	040  首のしわ	041  しみ	042  吹き出物	043  かゆみ		044  たるみ	045  化粧ノリが 悪い
047  かすみ目	048  老眼	049  白髪	050  フケ	051  抜け毛	052  薄毛	053  歯周病	054  舌痛症	055  口臭	056  口のねばつき	骨 関節	057  手足のしびれ	058  骨密度低下
059  顔がこける	060  骨折しやすい	061  疲れが とれない	062  手足の こわばり	063  手の震え	064  四十肩 ・五十肩	065  背中 の痛み	066  ぎっくり腰	067  腰痛	068  関節痛		内臓	069  内臓脂肪 増加
071  冷え	072  吐き気	073  下痢	074  便秘	075  胃もたれ	076  胸焼け	077  胃痛	078  肩こり	079  高血圧	080  高脂血症	081  お腹の張り		082  消化不良
084  胸部圧迫感	085  暴飲暴食	086  肥満	087  貧血	デリ ケート ゾーン	088  頻尿	089  膀胱炎	090  残尿感	091  尿漏れ	100のゆらぎ 更年期にまつわる 100の不調 			
092  月経異常	093  膣のかゆみ	094  ドライバジャイナ (膣の乾燥)	095  外陰部の痛み		096  性欲低下	097  性交時痛	098  乳房のしぼみ	099  性器下垂感				

STEP 3

更年期の悩みを抱える母親と子どもたちとの
向き合い方を描いた動画をみてみましょう。



MENOPAUSE LESSON

— 更年期が教えてくれた大切なこと —



[動画をみる](#)

動画をみて感じたことを自由に書いてください。

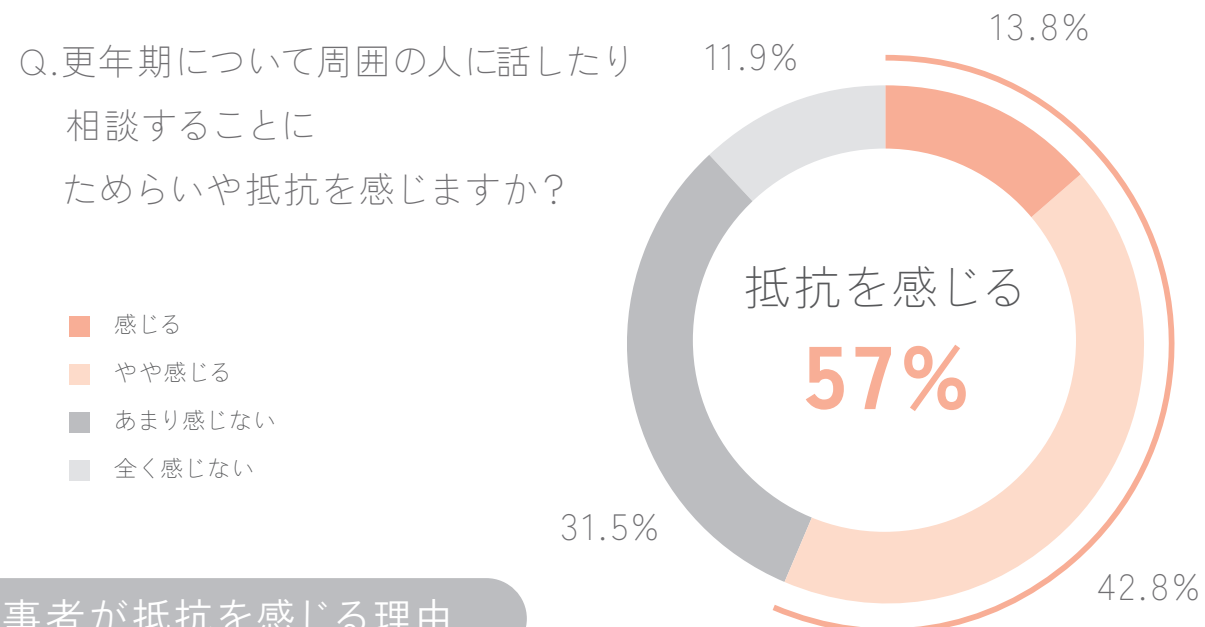


MENOPAUSE FACT 1

＼更年期世代の方に聞きました／

約6割の人が更年期の悩みを
相談することに抵抗を感じている。

※ファンケル調べ 24年9月 ネット調査 n=311



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

個人差があり、
なかなか
理解されにくい
43歳女性

経験してないこと
を言われても
困るのではないのか
と不安を感じる
42歳女性

風邪などと違い、
症状の理解が
得にくいから
54歳女性

人によって
症状がさまざまだし、
年をとったと
思われたくないから
49歳女性

年齢の高い人が
悩みを持っている
イメージ
46歳女性

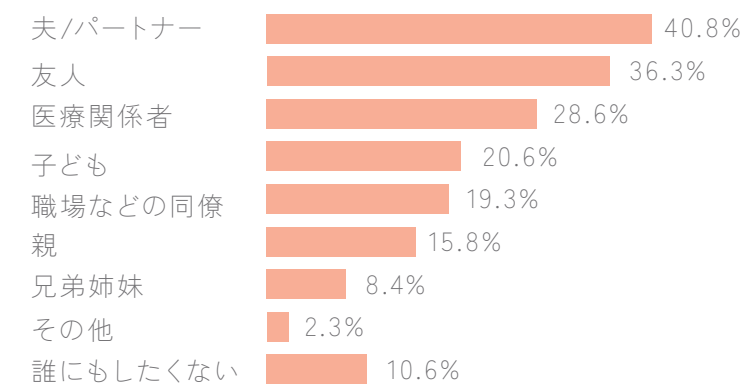
MENOPAUSE FACT 2

＼更年期世代の方に聞きました／

更年期の悩みを
ほんとうは周囲に相談したい。

※ファンケル調べ 24年9月 ネット調査 n=311

Q.更年期について相談したい相手は誰ですか。(複数回答)



「誰にも相談したくない」が1割
→約9割が誰かに相談したいと思っている

相談することに抵抗を感じる方が多い反面、9割の人が誰かに相談したいと思っているという本音も見えました。更年期は症状がさまざまで周囲の人たちに理解されづらかったり、年をとったと思われたくないという気持ちが、悩みを相談するハードルになっているようです。



MENOPAUSE FACT 3

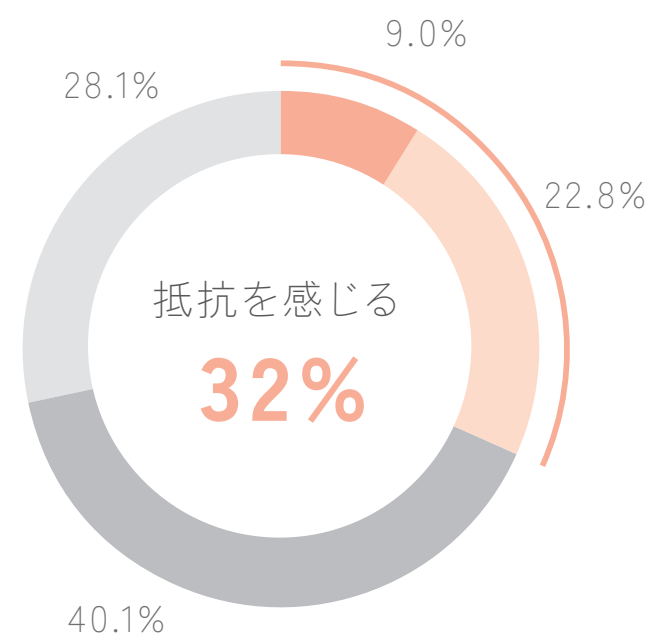
＼ 周囲の方に聞きました ＼

更年期について当事者と話すことに抵抗はある一方で、本当はサポートしたいと思っている。

※ファンケル調べ 24年9月 ネット調査 n=566

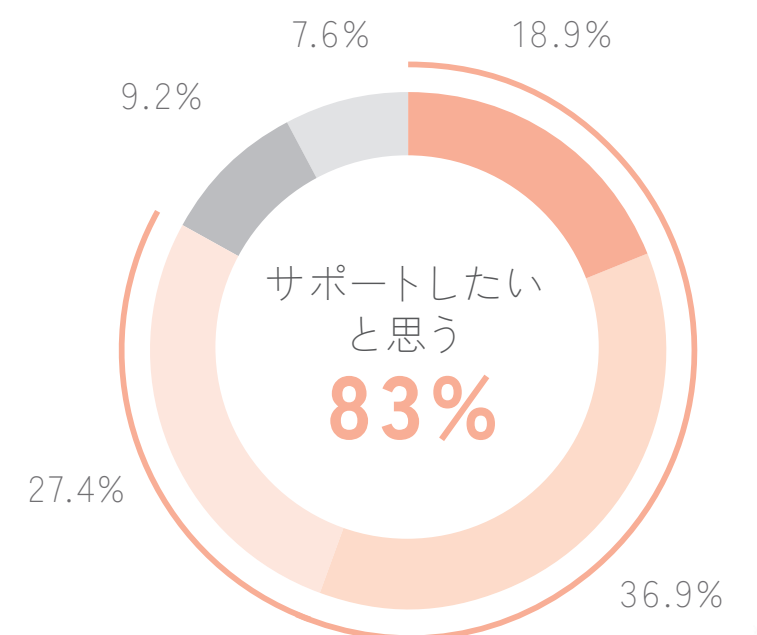
Q. パートナーもしくは母親と、更年期について話すことに抵抗を感じますか。

- 感じる
- やや感じる
- あまり感じない
- 全く感じない



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。

- とてもそう思う
- そう思う
- ややそう思う
- あまり思わない
- 全く思わない



抵抗を感じる理由

できれば触れられたくないのではと感じる
55歳男性(夫/パートナー)

歳による影響の話をこちらから持ち出しづらい
16歳女性(子ども)

話をすることで余計なプレッシャーを与えてしまいそう
53歳男性(夫/パートナー)

更年期は「老化」に関連するイメージがあるため話しづらい
57歳男性(夫/パートナー)

つらいのがわかっていてつらいよね?と聞くのはためらう
25歳女性(子ども)

なんとなくセンシティブな内容に思える
17歳男性(子ども)

当事者が悩んでいたら約8割がサポートしたいと回答し、少しでも力になりたいという気持ちが現れる結果に。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ります。

STEP 4 MENOPAUSE DRILL 周囲の人篇

もしも周りに更年期に悩む人がいたら、
どのような対応ができるか考えてみましょう。

MENOPAUSE DRILL ①

Scene1 自宅にて

お母さん(もしくは妻、パートナー)が
最近疲れてそう。ソファから立ち上がるのも大変みたい。
更年期の症状が日常に影響しはじめたら、
あなたには今後どのような寄り添い方が考えられますか。



MENOPAUSE DRILL ②

Scene2 職場にて

同じ職場で働いている更年期世代の女性が、
たまにしんどそうにしている。休む頻度が増えて、
仕事にもあまり集中できていない様子です。
本人が更年期だと公表している場合/していない場合で、
それぞれどのような寄り添い方ができるか考えてみましょう。



STEP 4 MENOPAUSE DRILL 当事者篇

もしもあなた自身が更年期で悩む当事者だったら、
どのような行動をとるか考えてみましょう。

MENOPAUSE DRILL ③

あなたが今、更年期の症状に悩まされているとして
なんだか疲れやすく、集中力も続かない、
仕事も家事も手につかない状況だとしたら。
家族や同僚にどのように説明し、相談しますか。



FREE MEMO



FANCL MENOPAUSE ACTION

更年期をひとりにしない。

だれもが迎える時期なのに、語られることの少なかった更年期。

「むりせず気楽に過ごしたい」

「怠けているわけではなく更年期の症状だと知ってほしい」

そんな願いをもつ女性の声も少なくありません。

実際、更年期に不安を感じる女性のうち6割以上が、
からだや心の不調について話すことに抵抗を感じています。※

あなたのそばにも、悩みを抱えている人がいるかもしれません。

そんなとき、周囲の理解や気遣いが、支えになります。

ファンケルは、すべての更年期世代の人が健やかに自分らしく
日々を重ねられるよう、寄り添いつづけます。

みんなの理解が支えになる。

※ファンケル調べ 24年9月 ネット調査 n=225

ファンケルは、2030年の未来に向けて3つの重点テーマを設定し、その一つである「健やかな暮らし」の実現を目指し、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に取り組んでいます。

「FANCL MENOPAUSE ACTION」では、女性の健康課題である更年期への理解を促すためのWEBサイトや動画での情報発信、学生や大人向けの更年期を学ぶ講座の開催、社内での理解支援などを行っています。更年期について、当事者はもちろん、その家族や友人、職場の方などにも正しい知識を知っていただくことで、更年期世代の方が心身共に健やかに過ごせる環境づくりを目指し活動しています。

FANCL MENOPAUSE ACTION 特設サイト

