



報道各位

<https://www.maturelife.org>

「男女の更年期」の性差で異なる自覚症状と対策行動の実態を 2000 人大調査
「更年期」を自覚し前向きに対策行動を行う『幸年期』"アクション"が
人生 100 年時代を幸せに生きる「健幸ウェルビーイング」の礎に

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会（代表理事：今井 麻恵）（以下、幸年期マチュアライフ協会）と日本インフォメーション株式会社（代表取締役社長：斎藤 啓太）（以下、日本インフォメーション）は、40~50 代マチュア世代の「更年期不」に注目し、30~60 代男女を対象に、性差で異なる更年期の症状・意識・症状改善緩和のための更年期の向き合い方や行動実態を把握することを目的に、共同調査・分析し、社会への影響またマチュア世代の幸福度の違いを明らかにいたしました。

今回の調査でのポイントは、『性差に加え、「物事の捉え方」と「更年期への覚悟」の違いで、改善緩和予防行動（“アクション”）が異なってくる』という点で、更年期の自覚がある層では「改善緩和予防行動をしている」層は 64.7%、「改善緩和予防行動をしていない」層は 35.3%、更年期の自覚はない層では「改善緩和予防行動をしている」層は 32.3%、「改善緩和予防行動をしていない」層は 67.8%となった。

更年期の自覚があって、“アクション”をしている層と、していない層では、「幸福度」に差。“アクション”を行う層では、男性は社会での活躍、女性は利他的な活躍に貢献し、人生に対してポジティブ思考な『幸年期』傾向にある。また、楽観性、感謝の気持ち、利他的、家族との良好な関係といった多幸福感につながる項目でハイスコアを出し、「更年期を心地よく過ごすために一歩踏み出し“アクション”することで、『幸年期』に変換しよう」と前向きな捉え方ができ、男女ともに互いの更年期について関心を持って健幸ウェルビーイングに向け取り組んでいるとみられる。

また、更年期の自覚はないが“アクション”をしている層は、「更年期かもしれない」「更年期になるかもしれない」という覚悟があり、来るべき更年期に対して“アクション”していると捉えることができ、女性は「実年齢よりも若く見られたい気持ち」、男性は「年相応の健康・体力維持・美しさを追求したい気持ち」で行う『幸年期』"アクション"傾向が見られた。この層は、更年期の症状はあっても自覚がない「控年期」なので、気付きを促すことでより一層の"アクション"に繋がると考えられる。

上記に関するお問い合わせは

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会 info@maturelife.org

〒107-0062 東京都港区南青山 6-12-4-703

一方で、更年期の自覚があるのに“アクション”をしていない層は、更年期の「ひどい症状を我慢している」「症状はあるが我慢できる」と、『我慢の更年期』を過ごしている層が7割存在しているのが特長。“アクション”しておらず、更年期への覚悟と備えがないので、不安が募って不調が増していることも分かった。この層は、更年期に対するあきらめが見える「降年期」なので、まずは「更年期だから仕方ない」「更年期は我慢」と諦めさせないことが必要。

いずれにせよ、「更年期」への自覚と覚悟を持ち『幸年期』を過ごすための“アクション”へ1歩踏み出すことが、「我慢の更年期」を終わりにすることにつながり、「健幸ウエルビーイング」への礎となることが分かった。

【Point of view】

- #1 「更年期かどうか自分ではわからない」という更年期自覚のない実態
- #2 更年期の自覚があるのに、何らかの“アクション”をおこなっていない層は、カラダやココロの調子が優れないと「毎日の不調」を感じ、男性は症状がひどくても「我慢の更年期」
- #3 自覚があっても何らかの“アクション”をしている層ほど、自分の更年期、他性の更年期にも関心を持っているが、更年期の情報・知識には性差の開きが！この開きが「我慢」に?!
- #4 「更年期による不調」の生活への影響は、男性は“アクション”をしているほど、配偶者・パートナー、家庭への影響を心配する「思いやり」傾向、女性は“アクション”をしていても「こもり」傾向
- #5 「何事も億劫」「すぐに疲れてしまう」「活発に行動できない」のは、「精神不安定」から?!自覚があってもなくても、“アクション”をしてないと日常生活に支障をきたす、つらいことに・・・
- #6 更年期の自覚があり、“アクション”するにはワケがある女性は「実年齢よりも若く見られたい気持ち」に男性は「年相応の健康・体力維持・美しさを追求したい」幸年期アクション気質
- #7 更年期症状が緩和したときの気持ちの変化は更年期の自覚の有無にかかわらず、“アクション”している人としていない人の差が出て、ポジティブな変化を求めている
- #8 “アクション”をしている層では男女とも「定期的な医師の診断・治療・相談」が高い。特に男性は高く、かもしれない不安に備え予防意識が高く、医師の専門的権威や数値的エビデンスによる安心を女性は自由な発想で、セルフケアも併せ積極的に

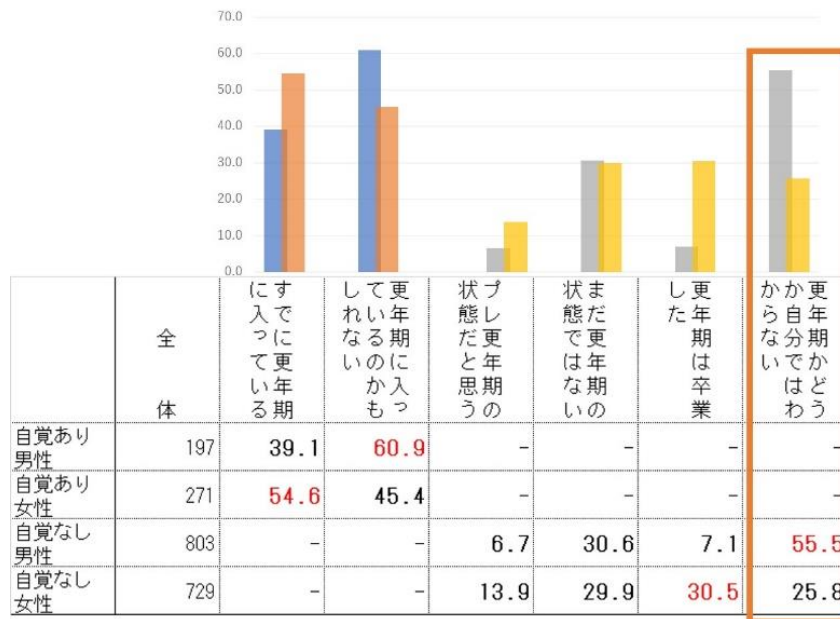
【調査概要】

- 調査内容：マチュア世代・更年期に対する意識と行動実態調査
- 調査期間：2022年12月 ■調査方法：インターネット調査
- 調査対象：30歳～69歳の男女2000名（男性：1000名+女性：1000名）

調査結果 サマリー

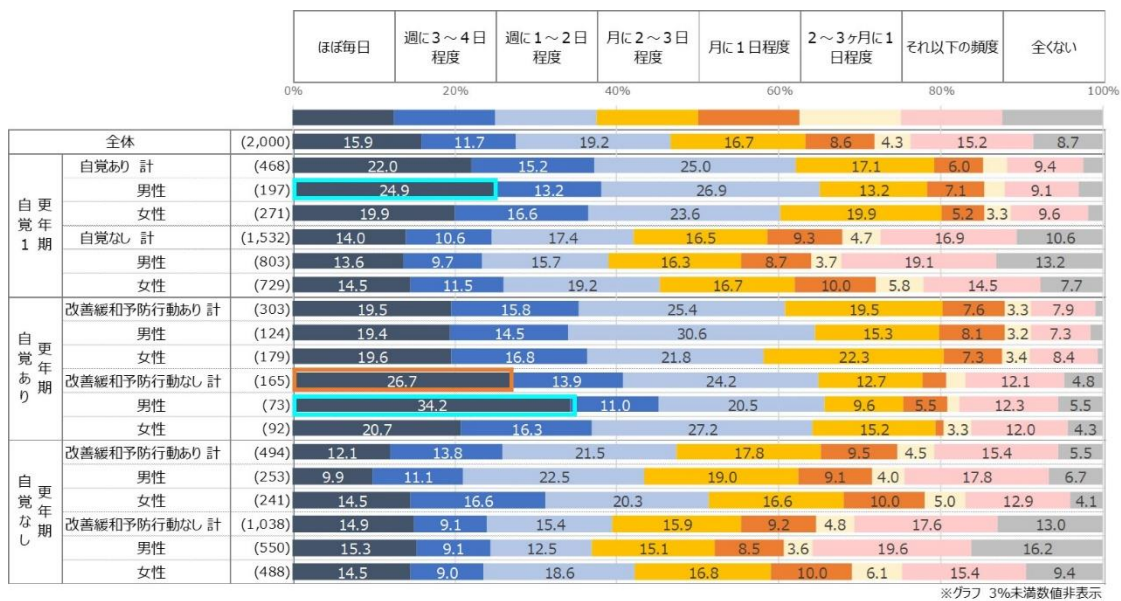
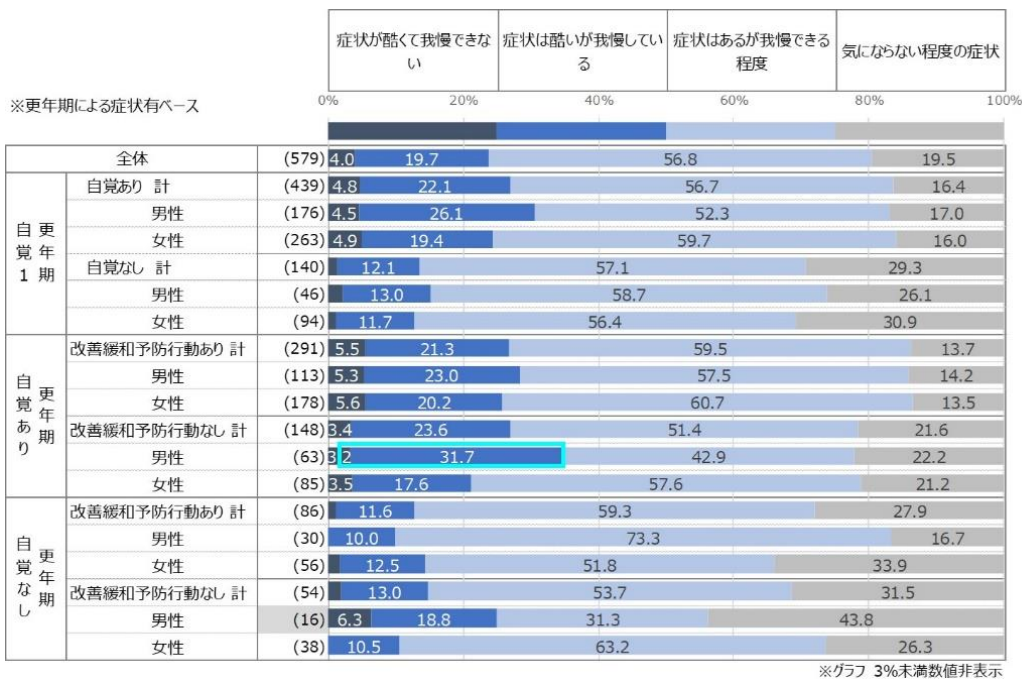
【 # 1 Point of view 】

「更年期かどうか自分ではわからない」という更年期自覚のない実態
 更年期の年々の自覚があるというのは、「すでに更年期に入っている」「更年期にはいつになるかもしれない」と回答をした人。更年期の自覚なしは、「プレ更年期の状態だと思う」「まだ更年期の状態ではない」「更年期は卒業した」「更年期かどうか自分ではわからない」と回答をした人。自覚なしの中の「更年期かどうか自分ではわからない」という方が 4 割も。さらに性差で見ると「更年期かどうか自分ではわからない」は、特に男性に多く見られ、自覚のない男性の大半が、女性でも 2 割弱が回答。
 更年期かどうかを知ることは、次の”アクション”への機会になると思える。



【 # 2 Point of view 】

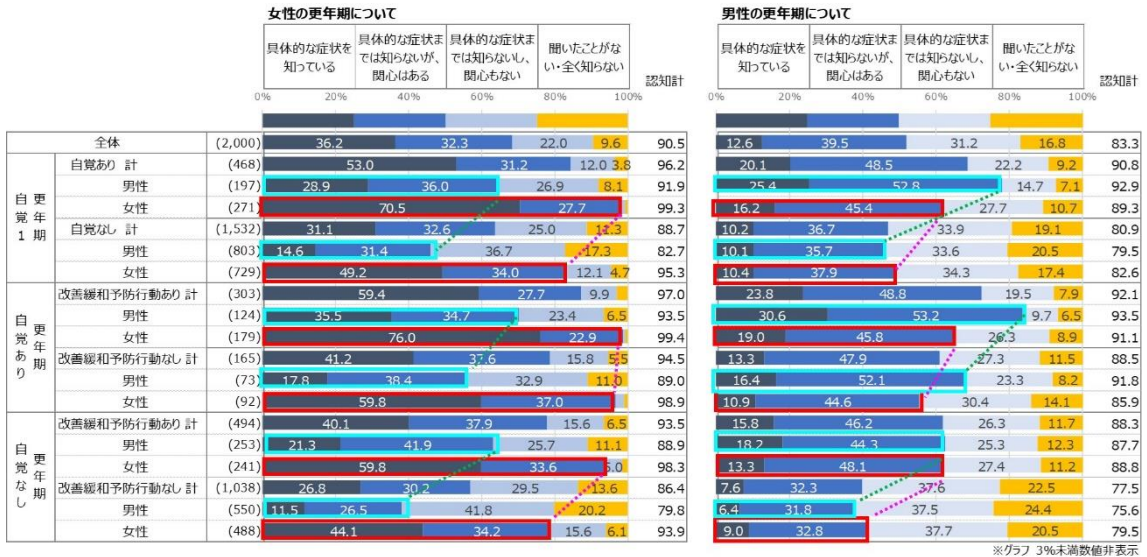
更年期の自覚があるのに、何らかの”アクション”をおこしていない層は、カラダやココロの調子が優れないと「毎日の不調」を感じ、男性は症状がひどくても「我慢の更年期」症状がひどいが我慢してるのは男性の方が多く、自覚者の方が多いが、自覚があっても改善緩和予防行動をしていない層の男性が最も我慢している。
 普段の生活で「カラダやココロの調子」が優れないと感じる頻度は、総じて週に 1～2 日程度が多いが、更年期の自覚あり層で「ほぼ毎日不調がある」のは、男性の方が女性よりも多い。特に自覚があっても”アクション”をしていない男性が、「ほぼ毎日不調がある」という点が、目立つ症状はひどいが我慢をしているという層と重なっていると思われる。



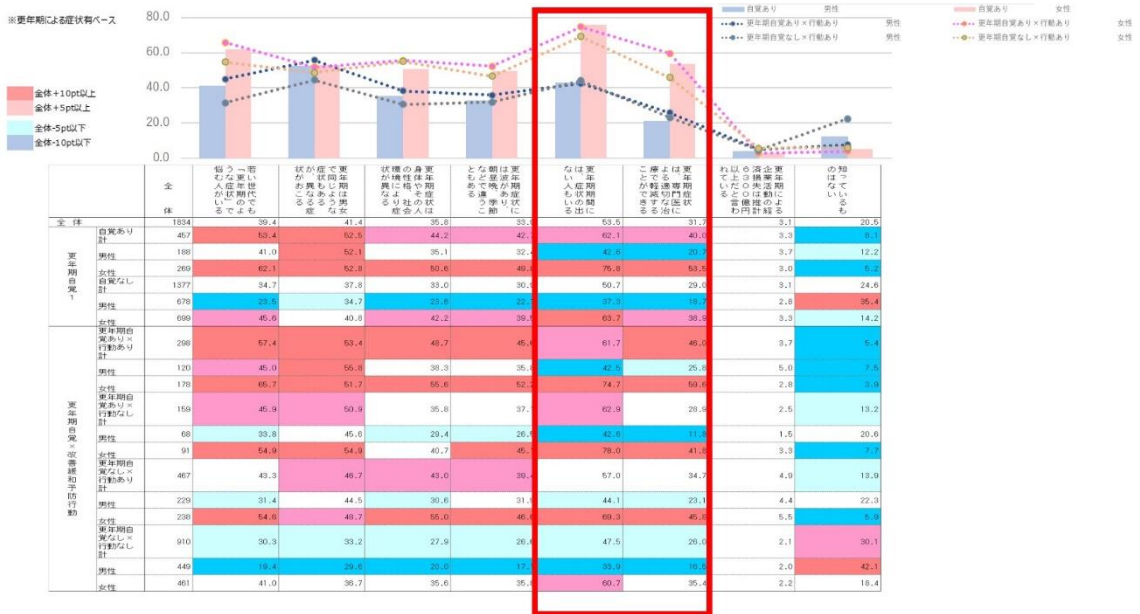
【# 3 Point of view】

自覚があって何らかの”アクション”をしている層ほど、自分の更年期、他性の更年期にも関心を持っているが、更年期の情報・知識には性差の開きが！この開きが「我慢」に？
 更年期の認知と関心では、『女性更年期』についての認知は女性では9割を超え、男性では8割程度で自覚がある層の方が認知している。関心という点では、圧倒的に女性の方が関心が高く「自分ゴト」。また男女とも自覚がある層の方が関心が高く、自覚があっても何らかの”アクション”をしている層ほど関心もある。しかし、自覚はなくても”アクション”をしている層の方が、していない層より関心を持っている。

『男性更年期』については、認知は男女差なく、8～9割が認知。また、男性の自覚があって”アクション”をしている層は具体的な症状も知っている。ただし関心という点でみると、性差では男性は自覚がある層の方が関心が高く、特に何らかの”アクション”をしている層ほど、関心もある。また、女性の自覚があり”アクション”をしている層は男性更年期にも関心を持っている。



知識では、更年期の自覚のある女性の大半がさまざまな知識があるが、自覚のない男性になると圧倒的に知識が少ない。”アクション”をしている場合でも、自覚の有無ではなく、男女の性差で情報・知識の差がある。特に、更年期期間には症状がでない人もいることや、更年期症状は専門医による適切な治療で軽減することができることは、男女の認知の差が大きい。男女互いの更年期の理解・関心が「我慢の更年期」を脱する機会になると考えられる。

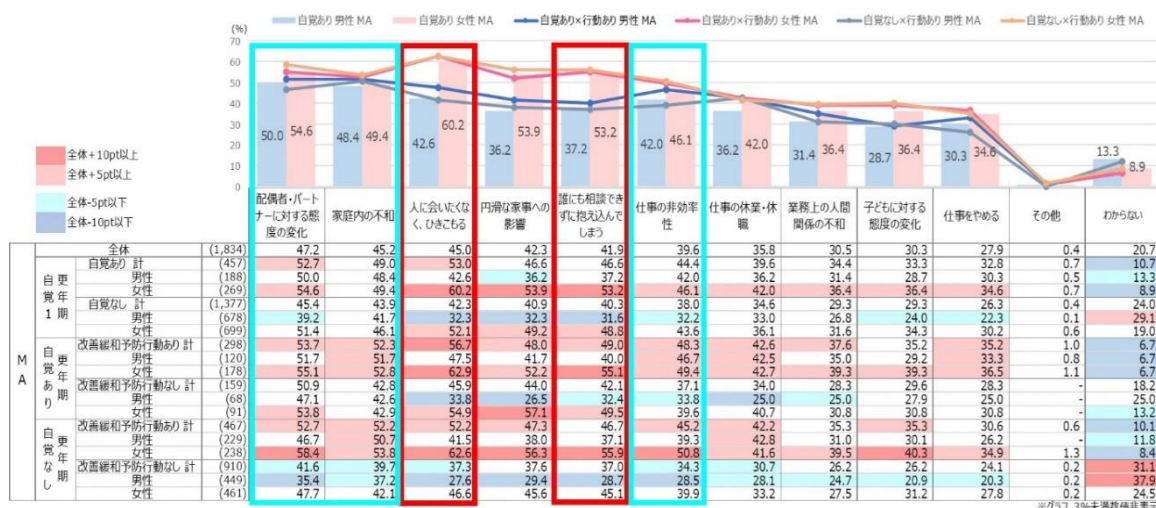


【# 4 Point of view】

「更年期による不調」の生活への影響は、男性は”アクション”をしているほど、配偶者・パートナー、家庭への影響を心配する「思いやり」傾向、女性は”アクション”をしていても「こもり」傾向

「更年期による不調」の生活への影響は、いずれの項目も総じて自覚があり”アクション”をしている層が高く、女性の方がより高く出ている。

自覚があり”アクション”をしている層と自覚がなく”アクション”をしている層の女性は、「人に会いたくない・ひきこもる」「誰にも相談できずに抱え込む」で影響があると高く、男性との開きが大きい。男性では、自覚がなく”アクション”をしていない層以外では、「配偶者・パートナーに対する態度の変化」「仕事の非効率」「家庭内の不和」が高い。



【# 5 Point of view】

「何事も億劫」「すぐに疲れてしまう」「活発に行動できない」のは、「精神不安定」から?! 自覚があってもなくても、”アクション”をしてないと日常生活に支障をきたす、つらいことに・・・

「定期的・慢性的」に感じる更年期の症状を聞くと、自覚のある層は、全体的に女性の方が症状の幅が広く、「首や肩のコリ」は自覚があり”アクション”をしている層の女性で高く、この層は「冷え性」「肌のたるみフェイスラインの乱れ」「発汗・のぼせ・顔の赤み」「頭痛」「肌の黄ぐすみ・しみ・肝斑」も高い。「腰痛」は自覚があり”アクション”をしている層の男性で高く、「高血圧」や「頻尿」「尿モレ」も高い。「睡眠不良」は、自覚があり”アクション”をしている層の女性、自覚があり”アクション”をしていない男性で高い。

高血圧で、自覚があり”アクション”をしている男性が高いのは特徴的。

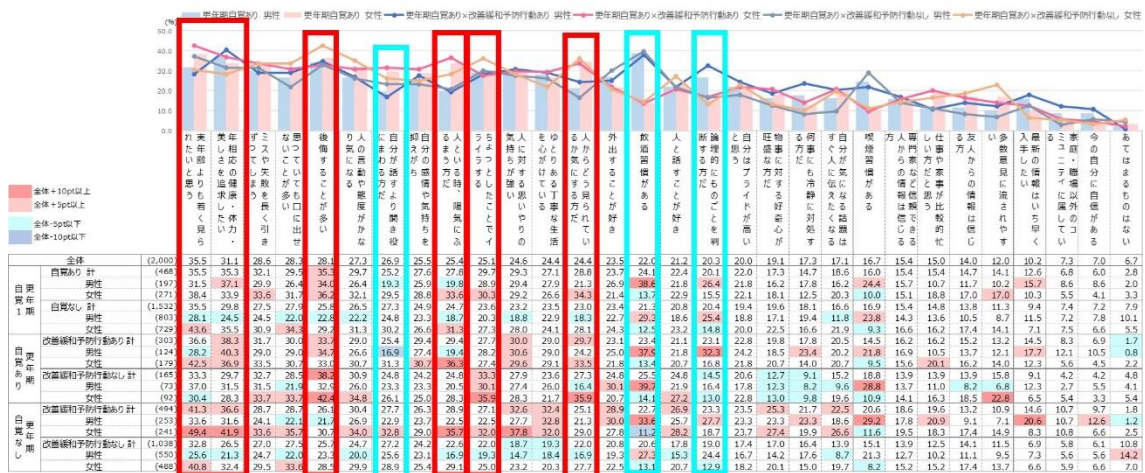
【# 6 Point of view】

更年期の自覚があり、“アクション”するにはワケがある女性は「実年齢よりも若く見られたい気持ち」に男性は「年相応の健康・体力維・美しさを追求したい」幸年期”アクション”気質

普段の意識や行動（更年期自覚あり）での「実年齢よりも若く見られたい」気持ちは、女性の”アクション”あり/なしで、大きな差があり、「年相応の健康・体力維・美しさを追求したい」意識では、男性の”アクション”あり/なしで、大きな差がある

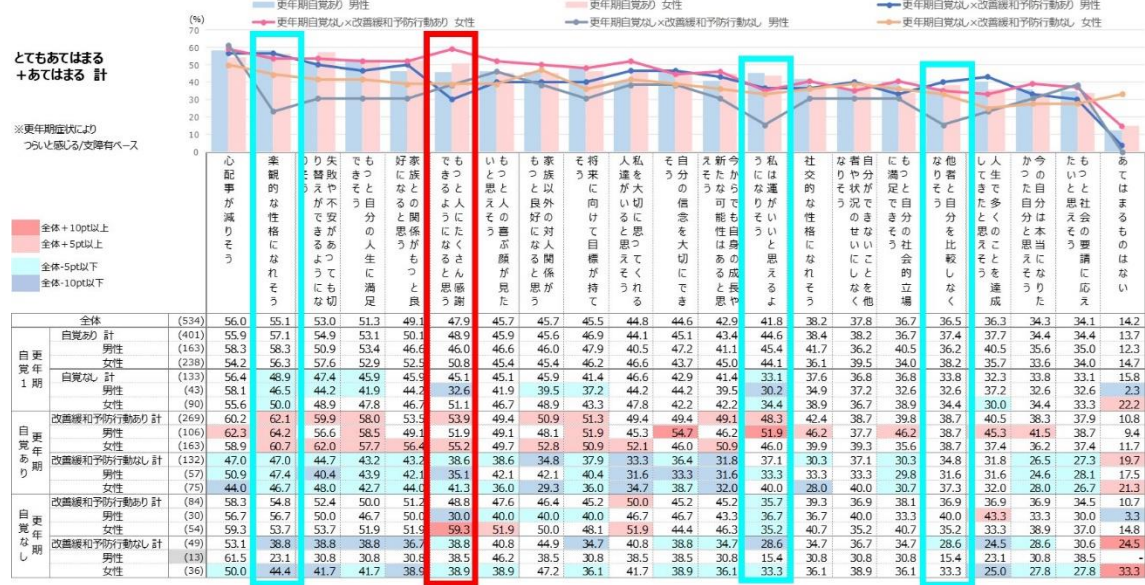
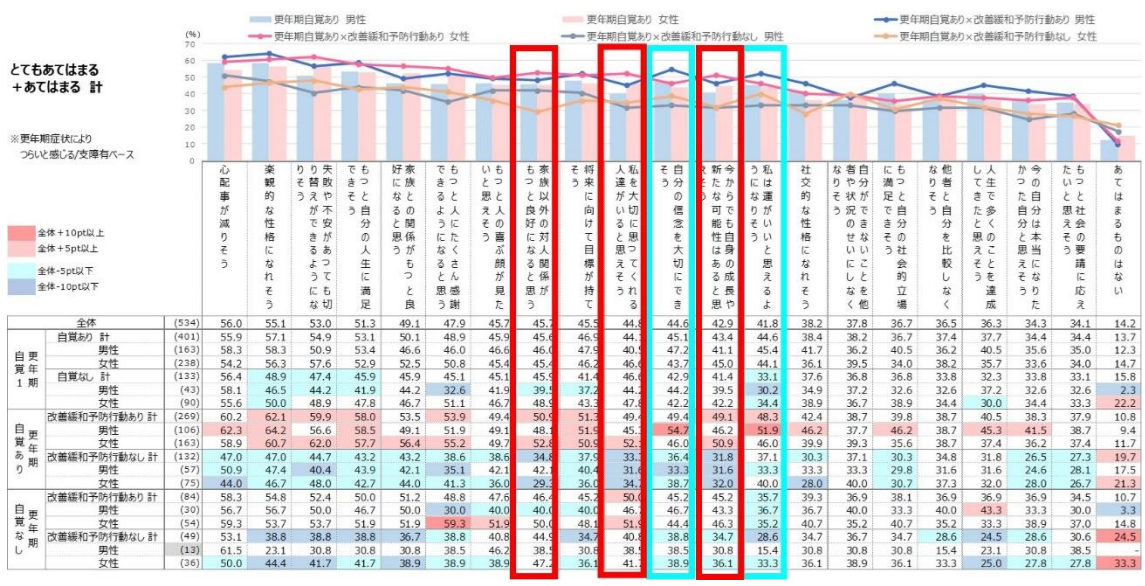
女性の”アクション”ありは、次いで「人という時陽気にふるまう方」が多い一方で、「人からどう見られているか気にする方」が高く、女性の”アクション”なしでは「後悔することが多い」、「ちょっとしたことでイライラする」、「人からどう見られているか気にする方」が高い。

男性の”アクション”ありは、次いで「飲酒習慣があり」、「論理的に物事を判断する」、一方で、「自分が話すより聞き役に回る」のは少ない。



【# 7 Point of view】

更年期症状が緩和したときの気持ちの変化は更年期の自覚の有無にかかわらず、“アクション”している人としていない人の差が出て、ポジティブな変化を求めている
 症状緩和後の気持ちの変化は、更年期自覚ありでは”アクション”あり/なしの差は、男性が「自分の信念を大切にできそう」、「運がいいと思えるようになりそう」、女性は「家族以外の人との対人関係が良好になりそう」、「私を大切に思ってくれる人がいると思えそう」、「今からでも成長や新たな可能性がありそう」とで差がある。



自覚がない層での"アクション"あり/なしの差は、男性が「楽観的な性格になれそう」、「運がいいと思えるようになりそう」、「他者と自分を比較しなくなりそう」、女性は「もっと人にたくさん感謝できるようになると思う」で差がある。

【# 8 Point of view】

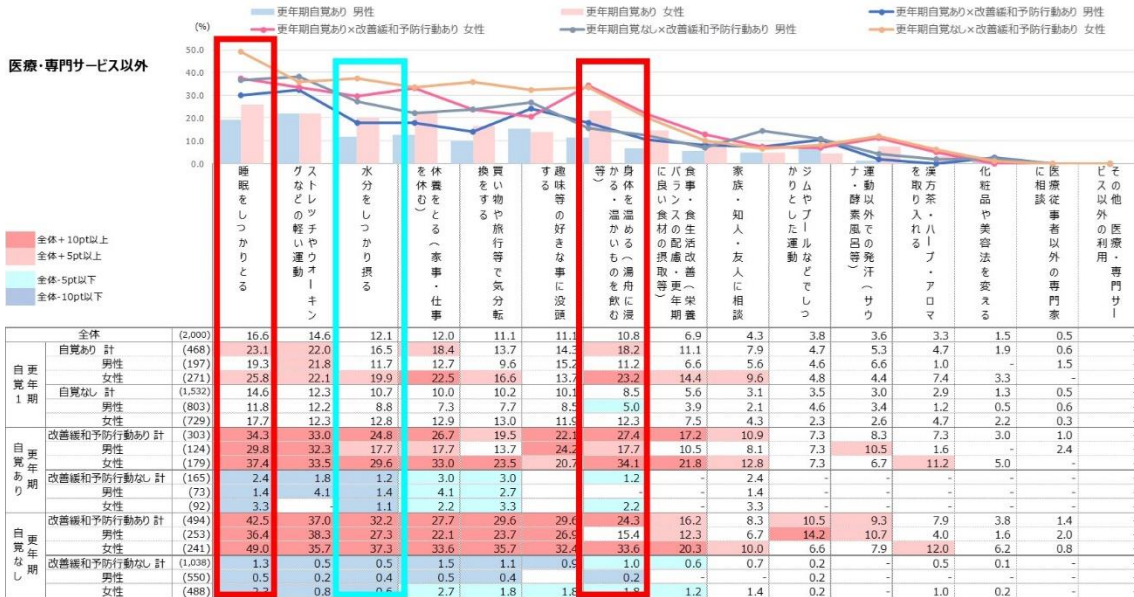
“アクション”をしている層では男女とも「定期的な医師の診断・治療・相談」が高い。特に男性は高く、かもしれない不安に備え予防意識が高く、医師の専門的権威や数値的エビデンスによる安心を女性は自由な発想で、セルフケアも併せ積極的に改善・緩和・予防 対処に対する医療・専門サービスの今までの利用経験では、自覚があり”アクション”ありの層が男女とも「定期的な医師の診断・治療・相談」が高く。特に男性は

高い。

他に女性は「更年期症状緩和サプリメントの服用が高く、男性でも「整体・マッサージ」に次いで「更年期症状緩和サプリメントの服用」となる。自覚なしでも「アクション」ありの層が男女とも「定期的な医師の診断・治療・相談」が高い。



改善・緩和・予防 対処に対する医療・専門サービス以外の今までの利用経験では、自覚があり層の方が経験高く、自覚があり”アクション”あり、自覚なく”アクション”ありの両層が男女とも高い。「睡眠をしっかり取る」「ストレッチやウォーキングなどの軽い運動」はともに高く「身体を温める」が次ぐ。



<背景>

幸年期マチュアライフ協会は、2021年10月26日に設立し、男女マチュア世代の、次のステップに向けた“アクション”（健幸ウェルビーイング＝幸年期）に向け、また更年期が『幸年期』と捉えられる社会の実現を目指し活動しております。男女マチュア世代の「更年期」における「不」の解消を手伝い、意識変容を促し、行動変容を目指す人を幸せに導くサポートをするために、私たちと共にサポートをする地方自治体・企業・団体・様々な分野の専門家とともに取り組みを開始しました。活動のエビデンスとして、「更年期」の意識や行動実態を定量・定性調査を行い確認しております。

代表理事 今井麻恵

※「幸年期マチュアライフ協会」：<https://www.maturelife.org>

※Facebook ページ：<https://www.facebook.com/happymaturelife>

※Instagram：https://www.instagram.com/happy_maturelife_association/

<今後の取り組みについて>

リサーチパートナーである日本インフォメーションとともに、これら定量調査を定点的に実施し、その結果からのクラスター分析を踏まえ、より深いインサイトの発掘や、マチュア世代の実態から社会課題の解決に貢献する予定です。また、調査結果を踏まえ、更年期を自分ゴト化し理解を深めるカードゲーム「更年期が幸年期になるカードゲーム」を活用した研修をスタートし、企業向けの研修をダイバシティ・エクイティ&インクルージョン視点で行うことで、更年期で仕事にマイナスの影響が起こる「更年期ロス」をなくしていきたいと考えます。

幸年期マチュアライフ協会は男女マチュア世代の幸年期に向けた“アクション”をサポートし、人生100年時代の「健幸ウェルビーイング」への礎となるよう活動をいたします。

【上記に関するお問い合わせは】

一般社団法人 幸年期マチュアライフ協会

info@maturelife.org

〒107-0062 東京都港区南青山6-12-4-703