

## 2023年度「男女の更年期に関する実態調査」

# 男女とも85%が更年期症状の辛さを「隠れ我慢」

### 望むサポートは、「休む時間」「辛さへの理解」「対処法に関する情報」

株式会社ツムラは、前年に続き2023年も20代～60代男女を対象とした更年期に関する調査を行いました。更年期症状を自覚している男女のうち85%が更年期症状の辛さを「隠れ我慢」※1していること、また、症状に対して何らかの対処をしているのは男性で約3割、女性では約4割と少ないことが明らかになりました。

10月18日「世界メノポーズデー」(Menopause = 閉経)からの1週間は「メノポーズ週間」として、さまざまな啓発活動が行われます。更年期に訪れる症状に対し更年期前から健康管理への知識をつけること、症状を感じ辛い思いをしている人に対し社会全体で理解していくことが求められます。

※1「隠れ我慢」とは、心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うこととツムラが定義

本調査では ●更年期の時期とは閉経前の5年間で閉経後の5年間を合わせた10年間 ●更年期症状とは更年期の時期に現れるさまざまな症状の中でもほかの病気を伴わないものを指しています。 出典 = 「産婦人科診療ガイドライン-婦人科外来編 2020」「加齢男性性腺機能低下症候群 (LOH症候群) 診療の手引き」から引用

#### 更年期症状を自覚する男女の85%が、辛くても我慢して日常を過ごす「隠れ我慢」を経験

- 更年期症状を自覚する男女の85.0%が更年期症状の辛さを我慢して日常をやり過ごす「隠れ我慢」を経験 図1
- 隠れ我慢の症状、男性「疲れやすい」「集中力の低下」「イライラ」、女性「疲れやすい」「肩こり」「気分の落ち込み」 図2
- 隠れ我慢をする理由、男女とも「休むと仕事・家事に支障が出る」「仕事や家事など周りに負担をかけたくない」が上位 図3  
男性は「対処法があるのかわからない」(32.0%)、女性は「周りにわかってもらえない」(31.6%)も高い

#### 更年期症状を自覚する男女の約6割以上が「更年期症状による日常生活への支障」を感じている

- 更年期症状を自覚する男性の66.0%、女性63.0%が「更年期症状による日常生活の支障」を感じている 図4
- 更年期症状による支障を最も感じるのは、男性「仕事」・女性「家事」、働く女性は「仕事」も「家事」も 図5
- 更年期症状のサポートで望むこと、男性は「具体的な対処法」(46.0%)、女性は「休む時間・日」(64.0%) 図7

#### 男性は更年期症状を自覚しても、「わからない」「調べない」「対処しない」傾向が強い

- 現在または過去に更年期症状を経験した人のうち、症状に「対処した」のは男性33.5%、女性41.0% 図8
- 対処した方法、女性の1位は「病院を受診」、男性の1位は「休息・睡眠を増やす」 図9
- 対処しない理由、「どのように調べればいいのかかわからない」が男性で34.3%と女性(13.6%)の倍以上 図10
- 更年期症状の対処方法を調べた男性は52.0%と女性(71.0%)より20ポイントも少ない 図11

#### 一般的な更年期のイメージ・認識は「来てほしくない」「生活に支障」などネガティブなものに

- 男性72.3%、女性82.8%が「更年期はネガティブな時期」。「自分に更年期が来てほしくない」は前年より増加 図15 図16
- 男性7割、女性8割が「更年期症状は日常生活に支障」、40代～60代女性の9割がどんな症状も更年期に思える 図17
- 男性7割、女性8割が「更年期症状の知識を得たい」と望むも、ともに半数が「自分で調べるのは難しい」と諦め気味?! 図18

「20代～60代男女に聞く、更年期調査」調査概要 ■実施時期：2023年9月12日(火)～9月14日(木) ■調査手法：インターネット調査  
 ■調査対象：全国の20代～60代男女各600人(うち、更年期の症状を自覚する40代～60代男女各100人)、過去に更年期症状を経験した男女各100人ずつ ■実査委託先：楽天インサイト ★構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

堀江 重郎先生／丸山 綾先生からアドバイス、男女それぞれの更年期症状との付き合い方(p10)

# 現在、更年期症状を自覚する 40代～60代男女各100人調査

## 更年期症状「隠れ我慢」の実態

### 更年期症状を自覚する男女の85%が、辛さを我慢して過ごす「隠れ我慢」を経験

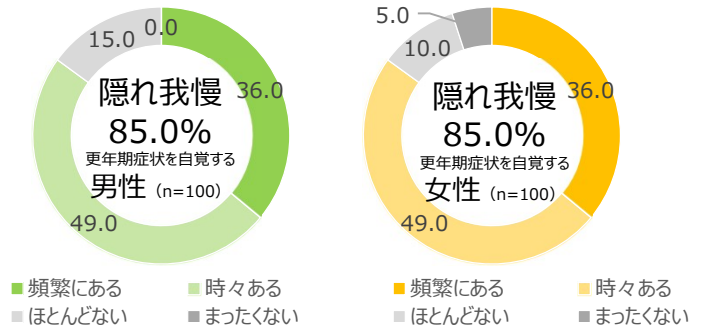
現在、更年期の症状を自覚している男女各100人に、更年期症状の影響について聞きました。

まず、更年期症状で辛いことを我慢していつも通り仕事や家事などを行う「隠れ我慢」をすることがあるかと聞くと、男女とも約3人に1人が「頻繁にある」(36.0%)、約2人に1人が「時々ある」(49.0%)と答えています [図1]。

更年期症状を抱える男女の実に85.0%が、辛さを我慢して日常生活や社会生活を過ごす「隠れ我慢」を経験しています。

【図1】更年期症状による「隠れ我慢」の実態

Q.更年期症状で辛いことを我慢して、いつも通り仕事や家事などを行うことがありますか？



### 隠れ我慢してしまう更年期症状は男女とも「疲れ」

#### 男性は「集中力の低下」「イライラ」、女性は「肩こり」「気分の落ち込み」

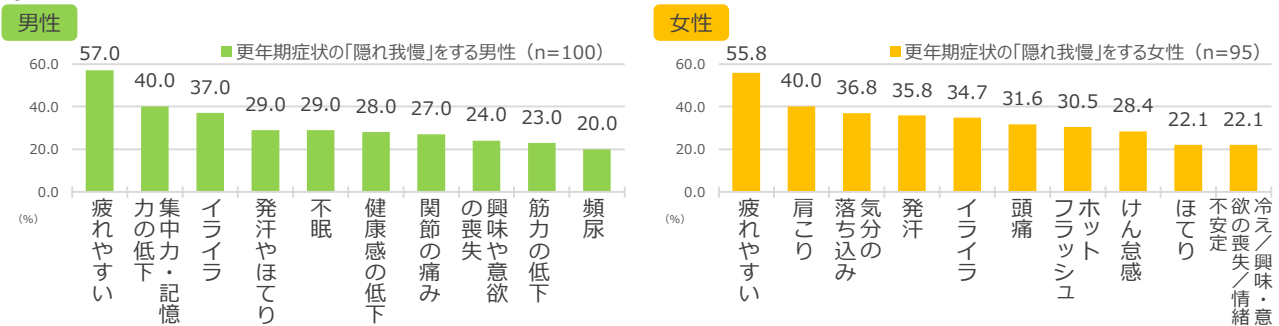
更年期症状を「隠れ我慢」する男女※1それぞれに更年期症状を提示し※2、我慢してしまう症状を聞きました。すると、男性は「疲れやすい」(57.0%)、「集中力・記憶力の低下」(40.0%)、「イライラ」(37.0%)が多く、女性は「疲れやすい」(55.8%)、「肩こり」(40.0%)、「気分の落ち込み」(36.8%)が多くなっています [図2]。男女とも「疲れ」を我慢する人が最も多くなっていますが、男性は集中力の低下やイライラを隠しつつ、女性は肩こりや落ち込みを隠しながら、普段通りに振る舞っているようです。

※1更年期症状を「隠れ我慢」する男女とは図1の「まったくない」と回答した人以外：男性100人、女性95人

※2男性と回答した人には男性の更年期症状、女性と回答した人には女性の更年期症状を各診療ガイドラインから引用して提示

【図2】「隠れ我慢」してしまう更年期症状 (複数回答)

Q.更年期症状のうち、我慢してしまう症状はどれですか？

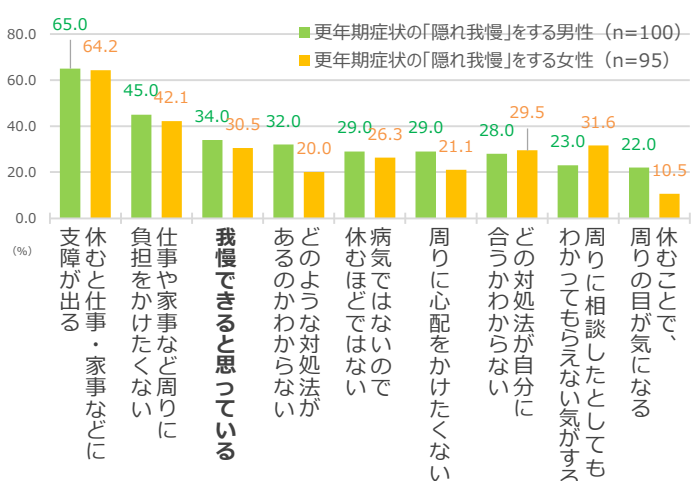


### 隠れ我慢する理由は「仕事や家事に支障」「周りへの負担」など周囲への影響を気にしている

更年期症状の「隠れ我慢」をする男女に、我慢する理由を聞きました。男女とも「休むと仕事・家事に支障が出る」(男性65.0%、女性64.2%)、「仕事や家事など周りに負担をかけたくない」(男性45.0%、女性42.1%)が高く、周囲への影響を気にして我慢をしてしまうようです。また、男女とも約3割が「我慢できている」と答えて、男性は「どのような対処法があるのかわからない」(32.0%)、女性は「周りに相談したとしてもわかってもらえない気がする」(31.6%)という理由も高くなっています [図3]。

【図3】更年期症状を「隠れ我慢」してしまう理由 (複数回答)

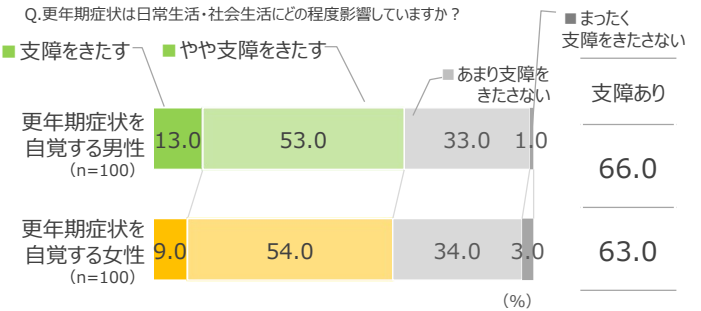
Q.更年期症状を我慢して、いつも通りに仕事や家事を行うのはなぜですか？



男女とも更年期症状を自覚する人の6割以上が、更年期症状によって生活に「支障あり」

現在、更年期の症状を自覚している男女各100人に、更年期症状の日常生活・社会生活への影響を聞きました。すると、男性は13.0%が「支障をきたす」、53.0%が「やや支障をきたす」と答え、更年期症状を自覚する男性の66.0%が日常生活・社会生活に支障を感じています。女性は63.0%（支障をきたす9.0% + やや支障をきたす54.0%）と男性よりやや少ないものの、更年期症状を自覚する人の6割以上が、症状により生活に支障を感じています [図4]。

【図4】更年期症状の日常への影響

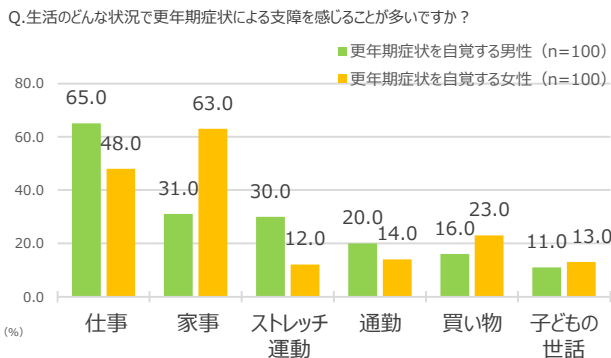


更年期症状による支障を感じるのは、男女とも上位は「仕事」「家事」

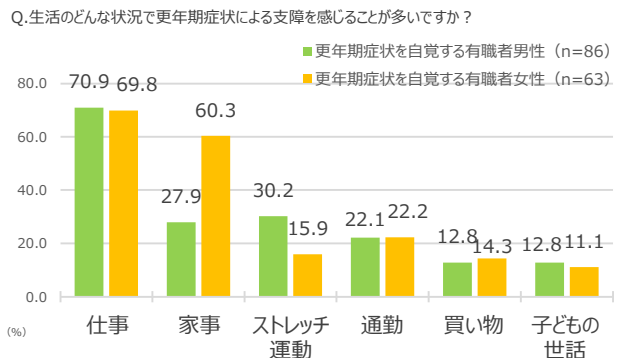
更年期症状により支障を感じる状況を聞くと、男性は「仕事」（65.0%）、「家事」（31.0%）の順、女性は「家事」（63.0%）、「仕事」（48.0%）の順となりました [図5-1]。

更年期症状を自覚する有職男女（男性86人、女性63人）で見ると、男女とも「仕事」（男性70.9%、女性69.8%）が最多ですが、有職女性では約6割が「家事」（60.3%）にも支障を感じており、男性（27.9%）の倍以上も多くなっています [図5-2]。働く女性の更年期症状の負担の大きさがうかがわれる結果となっています。

【図5-1】更年期症状による支障を感じる状況（複数回答）



【図5-2】有職者が更年期症状による支障を感じる状況（複数回答）



具体的にどのように大変だったか自由回答で答えてもらうと、「やりたいと思っていることができない」（男性 48歳）、「何事にもやる気が出ない」（女性 55歳）、「何をしてもパニックになる」（男性 55歳）など、更年期症状が日常生活や社会生活へのダメージとなっている状況が明らかになりました [図6]。

【図6】更年期症状で大変だった状況（自由回答）

Q.更年期症状による支障で、何がどのように大変だったか具体的にお聞かせください。

- やりたいと思っていることができない。趣味が億劫になり気力が出ない。  
いつも以上に疲れを感じるようになった（男性 48歳 愛知県）
- 仕事から帰って家族の夕飯を作るまでは頑張れるが、その後スイッチが切れたように何もできなくなってしまう（男性 50歳 福岡県）
- 日常的な動作の過程でささいな失敗が増え、その事で激高する（男性 50歳 京都府）

- 家事に対してやる気が起きない（女性 49歳 福岡県）
- 頻繁に頭痛が起こる。これくらいのことで凄く苛立っていると気づいてはいるものの、言葉や態度がキツくなり止められない（女性 53歳 新潟県）
- 仕事で物忘れがある、何事にもやる気が出ない。朝、突然何もしたくなくなるため約束をするのが億劫になる（女性 55歳 熊本県）

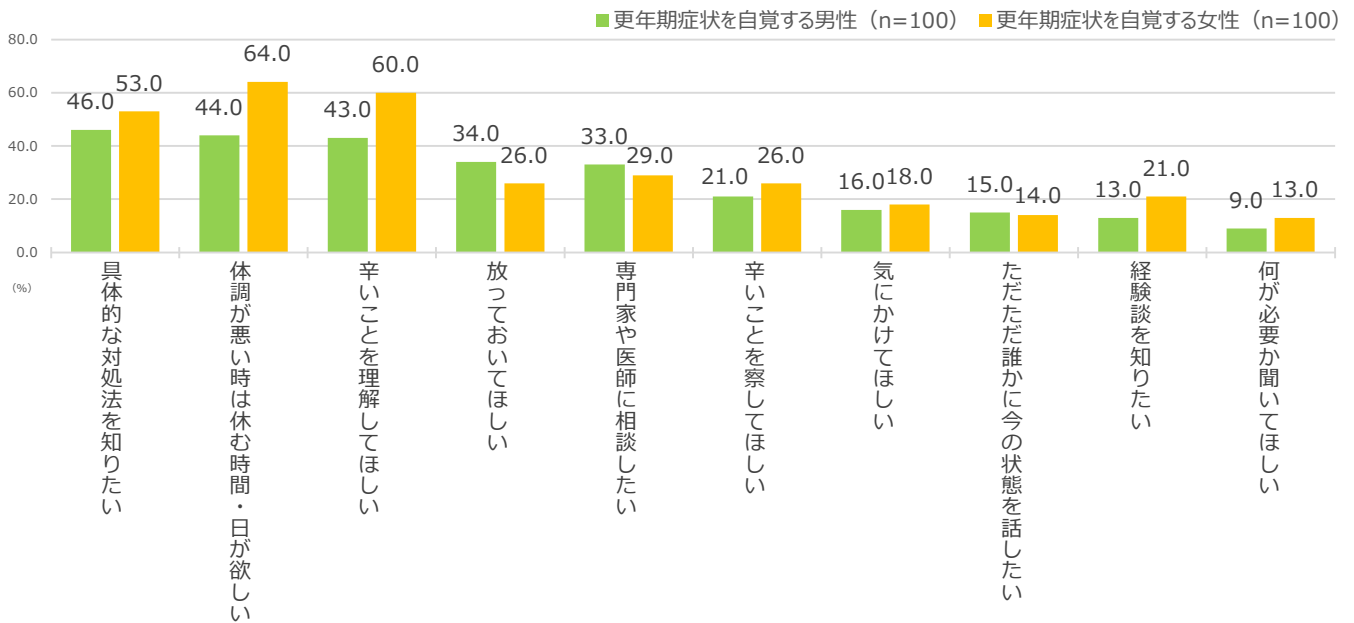
更年期症状へのサポートとして望むこと、男性は「具体的な対処法」、女性は「休息」

更年期症状を自覚している男女各100人に、更年期症状で支障を感じるときどんなサポートを望むかと聞くと、男性は「具体的な対処法を知りたい」（46.0%）、「体調が悪い時は休む時間・日が欲しい」（44.0%）、「辛いことを理解してほしい」（43.0%）の順で多くなりました。女性は「体調が悪い時は休む時間・日が欲しい」（64.0%）、「辛いことを理解してほしい」（60.0%）、「具体的な対処法を知りたい」（53.0%）の順となりました〔図7〕。

「対処法」（男性46.0%＜女性53.0% 7.0pt差）も、「休む時間・日」（男性44.0%＜女性64.0% 20.0pt差）も「理解してほしい」（男性43.0%＜女性60.0% 17.0pt差）も、男性より女性が多くなっています。

〔図7〕 更年期症状のサポートとして望むこと（複数回答）

Q.更年期症状による支障を感じたとき、どのようなケアやサポートを求めますか？



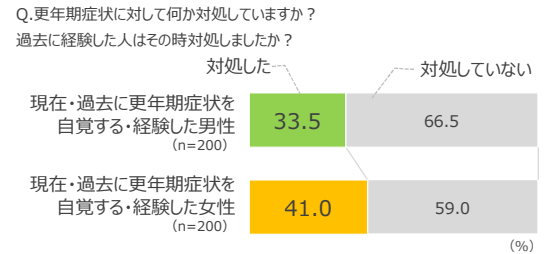


現在・過去に更年期症状を自覚する人のうち、男性では症状に何らかの対処をした人は約3人に1人  
最も多い対処方法は「休息・睡眠を増やす」と消極的

現在、更年期症状を自覚する男女200人と、過去に更年期症状を経験した男女200人に、更年期症状への対処について聞くと「対処した」と答えたのは、男性33.5%、女性41.0%でした【図8】。

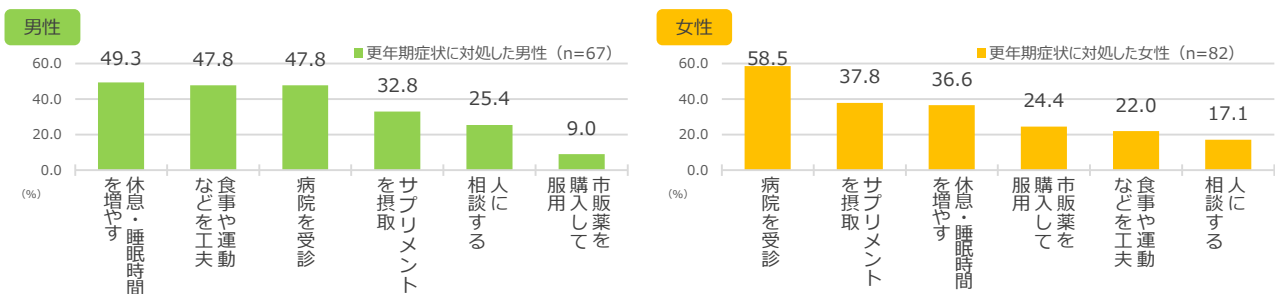
対処した内容は、女性は「病院を受診」（58.5%）、「サプリメントを摂取」（37.8%）など積極的なものに対し、男性は「休息・睡眠時間を増やす」（49.3%）と答えた人が最も多くなっています【図9】。

【図8】 更年期症状への対処



【図9】 更年期症状に対し実践した対処方法（複数回答）

Q.更年期症状に対し、どのような対処をしましたか？

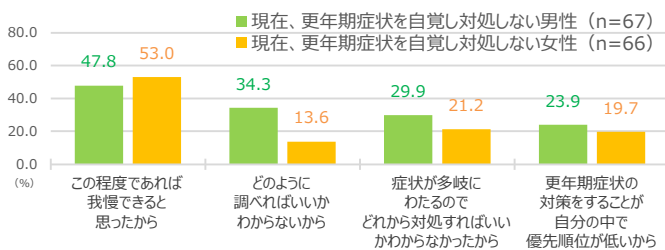


更年期症状の対処法について、「どのように調べられるのかわからない」「調べたことがない」男性が多い

現在、更年期症状を自覚しながらも「対処していない」133人に、対処しない理由を聞きました。男女とも「この程度であれば我慢できると思った」（男性47.8%、女性53.0%）が最も多くなっていますが、男性は「どのように調べればいいかわからない」が34.3%と、女性（13.6%）に比べ20.7ptも高くなっています【図10】。そこで、現在、更年期症状を自覚する全員に更年期症状の対処法を調べた経験を聞くと、女性は71.0%いますが、男性は52.0%と女性より19.0ptも少なくなっています【図11】。更年期症状やその対処法について「わからない」「調べない」と放置し、結果「寝るだけ…」の男性も少なくないようです。

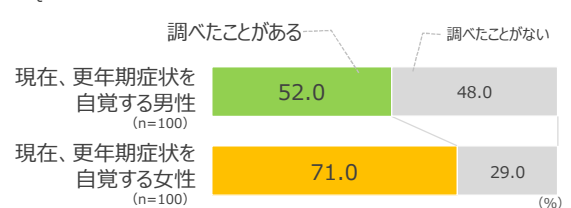
【図10】 現在、更年期症状に対処しない理由（複数回答）

Q.現在、更年期症状に対処していない理由は何ですか？



【図11】 更年期症状への対処法を調べた経験

Q.更年期症状の対処法について調べたことがありますか？

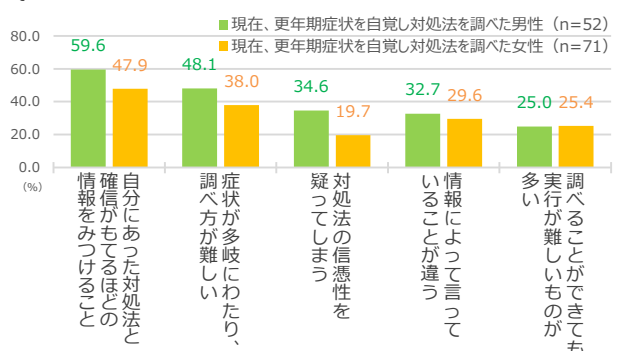


更年期症状の対処法について、「どのように調べられるのかわからない」「調べたことがない」男性が多い

更年期症状の対処法を調べた123人に、調べる上で難しかったことを聞くと、「自分にあつた対処法と確信がもてるほどの情報を見つけること」（男性59.6%＞女性47.9% 11.7pt差）、「症状が多岐にわたり調べ方が難しい」（男性48.1%＞女性38.0% 10.0pt差）など、女性よりも男性の方が困難に感じているようで、男性の約3人に1人は「対処法の信憑性を疑ってしまう」（34.6%）と答えています【図12】。男性の更年期症状については、情報の質も量も、まだまだ足りていないようです。

【図12】 更年期症状の対処法で難しかったこと（複数回答）

Q.更年期症状の対処法を調べるうえで、どんなことが難しいと感じましたか？



### 更年期症状について相談されたらどうするか？

ここからは、更年期症状を自覚する人・しない人を交えた20代～60代の男性600人・女性600人に聞きました。

まず周囲の人から更年期症状について相談されたらどうするかを聞くと、更年期症状の経験がない人は「自分自身も理解を深めるきっかけになると思う」（女性 21歳）と、話を聞くことで将来の自分に役立てたいという意見、更年期症状を経験した人からは「人それぞれなので安易にアドバイスはできないが、自分の経験談は全て話そうと思う」（女性 44歳）のように自分の経験談を役立ててほしい、という意見が聞かれました [図13]。

#### 【図13】 周りの人から更年期症状について相談されたら・・・（自由回答）

Q.更年期症状を抱えている周囲の方から、更年期症状について相談されたらどうしますか？

##### 更年期症状を経験していない人の回答

- 話は聞いた上で適切な対処法は**専門家に相談**した方が良いと伝える（女性 38歳 山形県）
- 生き物である以上、老いは必ず来るので残された時間でどう生きていきたいか、どう生きたかを振り返る機会があると伝えたい（男性 44歳 岩手県）
- 自分にもいづれ訪れる症状として**ありのままの話を聞きたい**（女性 44歳 石川県）
- 既に更年期症状を経験済みの友人に対処法などを聞き、アドバイスしたい（女性 51歳 千葉県）
- 手助けできることがあればほしい。**お互い相談できればいい**（女性 52歳 愛知県）
- アドバイスできることはないので、**医療機関の受診**をすすめる（男性 64歳 千葉県）
- 話を聞くくらいしかできないと思う。的確なアドバイスは難しい（男性 65歳 東京都）

##### 更年期症状を経験した人の回答

- 人それぞれなので安易にアドバイスはできないが、自分の**経験談は全て話す**（女性 44歳 東京都）
- まず話を**しっかり聞く**、その上で一緒に対処法考えたり家族のサポートが得られるように協力する（女性 49歳 神奈川県）
- 新聞やTVなどの広告に惑わされず**正しい情報があれば伝えたい**（男性 57歳 千葉県）

### 更年期症状を抱える人への経験者からのアドバイスは？

過去に更年期症状を経験した人に更年期症状を抱える人へのアドバイスを聞くと、「更年期は自分を大切にしたい」（女性 46歳）、「きちんと病院を受診することの大事さを伝える」（男性 52歳）などの意見が寄せられました [図14]。

無理をしない、病院に行く、前向きに捉えるなど、ポジティブに向き合うことを勧めるアドバイスが多く見られました。

#### 【図14】 更年期症状経験者に聞く、更年期症状を抱える人へのアドバイス（自由回答）

Q.更年期症状を抱えている周囲の方にどんなアドバイスをしたいですか？

- 更年期は、とにかく**自分を大切に**したら良いと思う（女性 46歳 大阪府）
- 無理しないで、薬、サプリに頼ると楽になったりするので、**気楽に前向きに**考えた方がよい（女性 51歳 神奈川県）
- 更年期の仲間と沢山話したり、聞いたり、参考にすると良いかも（女性 51歳 東京都）
- きちんと**病院を受診することの大事さ**を伝える（男性 52歳 東京都）
- 無理をしない。**自分と向き合う良い機会**と思うこと。不安と思えば病院へ行く（男性 53歳 大阪府）
- とにかく焦らないことを薦め、むしろいろんな対処を自分で探索できる良い機会、**ステップアップだと伝える**（男性 54歳 長崎県）
- 必ず終わりが来ると声を大にして伝えたいです。もちろん、医療機関やドラッグストアで相談することもできると思います（女性 58歳 兵庫県）
- 自分にとって1番リラックスできる時間や空間を大切に**心の緊張を緩める**といいよ（女性 61歳 熊本県）
- 誰でも通る道だから自分だけと思わず、**好きなことをする**ようにすればいい（男性 67歳 滋賀県）

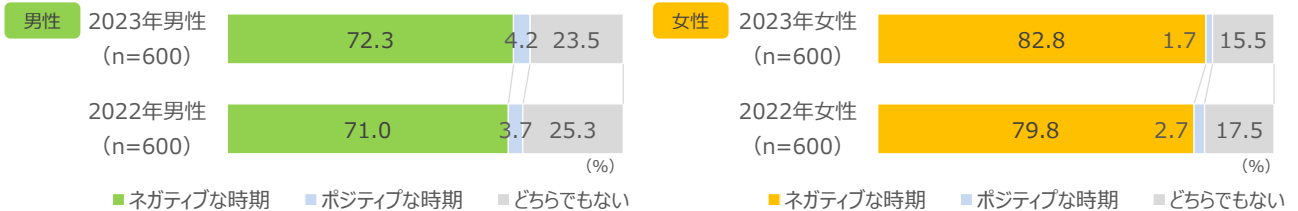
更年期というライフステージ、イメージは男女ともに「ネガティブ」な時期と捉えている

20代～60代の男女に更年期の時期に対するイメージを聞きました。すると、ネガティブなイメージを持つ男性が72.3%、女性が82.8%と多く、2022年の調査でも男性71.0%、女性79.8%がネガティブなイメージと答えています [図15-1]。

更年期はネガティブな時期と捉える人が引き続き多く、女性の方がよりネガティブに捉える傾向が見られました。

[図15-1] 更年期（時期）のイメージ（男女別・前年比較）

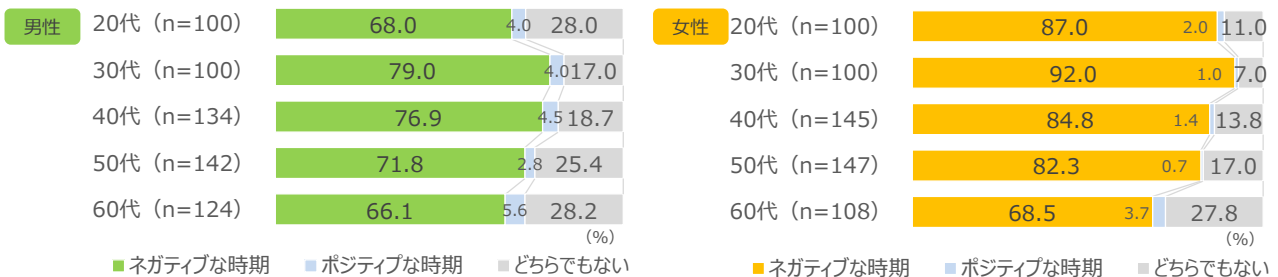
Q. 更年期（時期）に対して、どちらのイメージを持っていますか？



また、更年期の時期に対するイメージを性・年代別に見ると、男女ともに30代が高く、30代男性は79.0%、女性は92.0%がネガティブな時期と捉えています [図15-2]。

[図15-2] 更年期（時期）のイメージ（性・年代別、23年のみ）

Q. 更年期（時期）に対して、どちらのイメージを持っていますか？

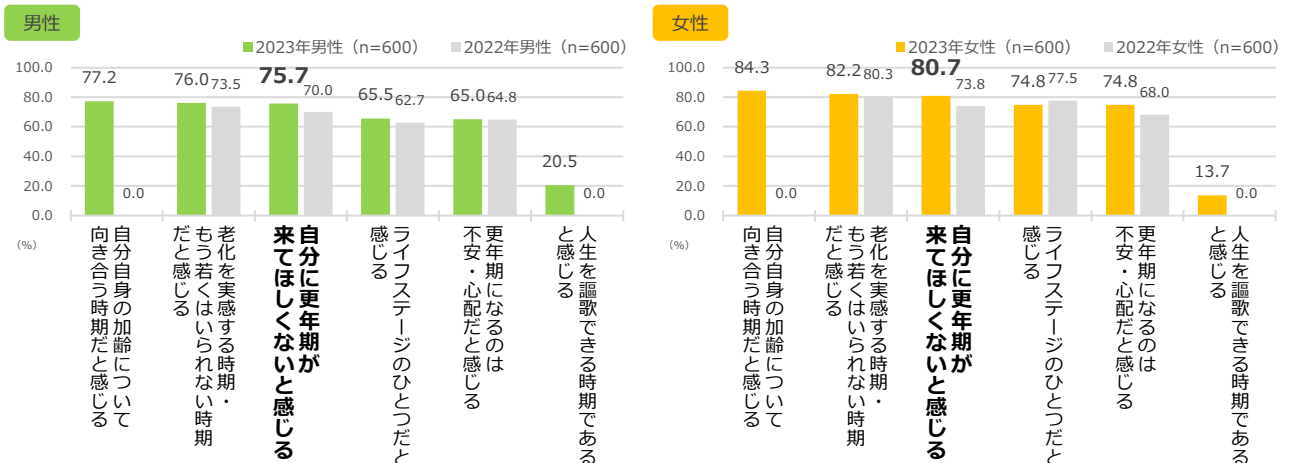


「更年期が来てほしくない」と思う男女が増加傾向

更年期という時期のイメージを具体的に聞くと、男女とも「自分自身の加齢について向き合う時期」（男性77.2%、女性84.3%）と捉える割合が高いものの、「老化を実感・もう若くはいられない」（男性76.0%、女性82.2%）、「自分に更年期が来てほしくない」（男性75.7%、女性80.7%）など敬遠したい時期と捉える人が多く、「人生を謳歌できる時期」と答えたのは男性20.5%、女性13.7%しかいませんでした。「自分に更年期が来てほしくない」と答えた人を前年と比較すると、男性（22年70.0%→23年75.7% +5.7pt）も女性（22年73.8%→23年80.7% +6.9pt）も増加していました [図16]。

[図16] 更年期（時期）の具体的なイメージ（男女別・前年比較）

Q. 更年期（時期）に対する認識（スコアは「そう思う」「ややそう思う」と答えた人の合計値、2022年のスコア0.0は選択肢がないため）

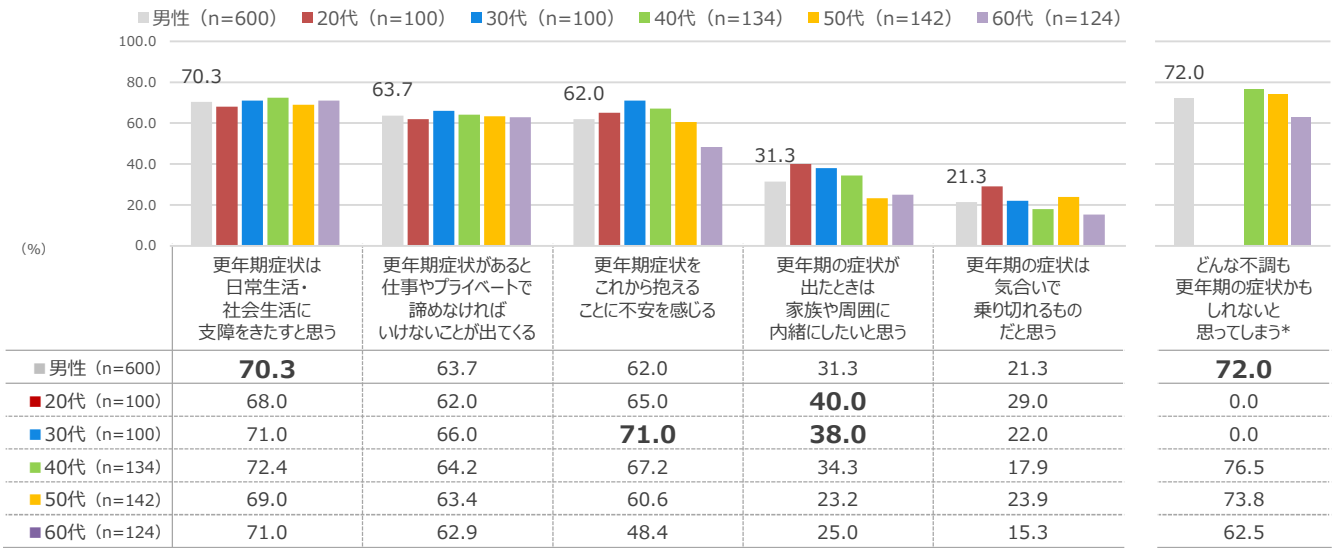


男性の約7割、女性の約8割が「更年期症状は生活に支障をきたす」と回答

20代～60代の男女に更年期症状に対する認識を聞きました。男性は「更年期症状は日常生活・社会生活に支障をきたすと思う」（70.3%）、「更年期症状があると、仕事やプライベートで諦めなければいけないことが出てくる」（63.7%）、「更年期症状をこれから抱えることに不安を感じる」（62.0%）と答えた人が多くなっています。また更年期がリアルに感じられる40代～60代では、72.0%が「どんな不調も更年期の症状かもしれないと思ってしまう」と答えています。年代別に見ると、「これから抱えることに不安」が30代で71.0%、「内緒にしたい」が20代で40.0%・30代で38.0%と高くなっています [図17-1]。

【図17-1】 男性の更年期症状に対する認識

Q. 更年期の症状に対する認識（スコアは「そう思う」「ややそう思う」と答えた人の合計値）

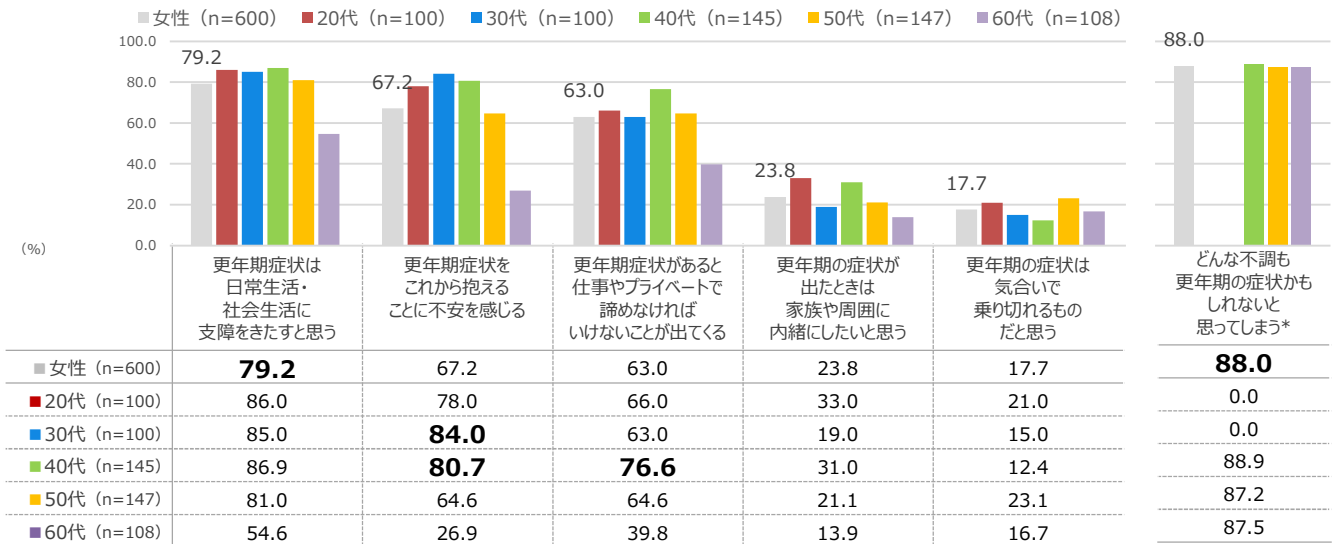


\*40代～60代のみ聴取

女性も「更年期症状は日常生活・社会生活に支障をきたすと思う」（79.2%）がトップで、「更年期症状をこれから抱えることに不安を感じる」（67.2%）、「更年期症状があると、仕事やプライベートで諦めなければいけないことが出てくる」（63.0%）と答えた人が多くなっています。更年期がリアルに感じられる40代～60代では88.0%が「どんな不調も更年期の症状かもしれないと思ってしまう」と答えており、男性より高くなっています。年代別に見ると、「これから抱えることに不安」が30代で84.0%、40代で80.7%、「仕事やプライベートで諦めなければいけないことが出てくる」が40代で76.6%と高くなっています [図17-2]。

【図17-2】 女性の更年期症状に対する認識

Q. 更年期の症状に対する認識（スコアは「そう思う」「ややそう思う」と答えた人の合計値）



\*40代～60代のみ聴取



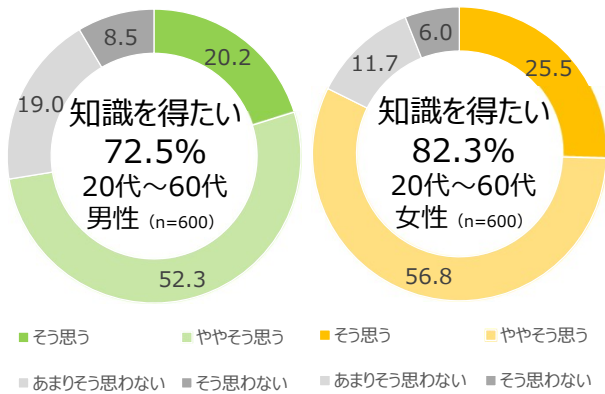
「更年期症状に対する知識を得たい」と意欲はあるが、半数が「自分で調べるのは難しい」と感じている

20代～60代の男女に更年期の症状への取り組みについて聞きました。すると、男性の約7割（72.5%）、女性の約8割（82.3%）が「更年期症状に対する知識を得ておきたい」と答えています。しかし、男女とも半数が「症状や対処法について自分で調べるのは難しい」（男性50.3%、女性50.0%）と答えました [図18]。

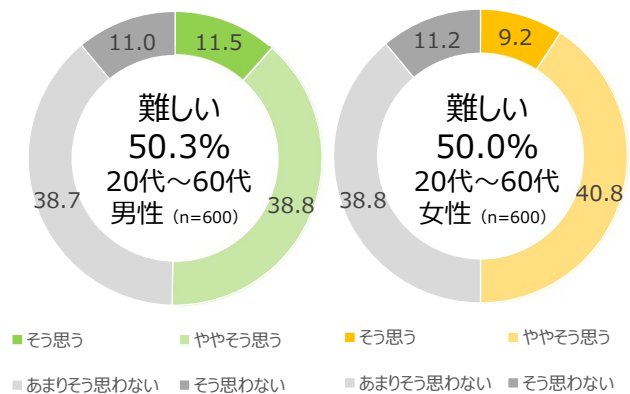
先に見たように、更年期症状を抱える男女の85.0%が「隠れ我慢」をしていることが明らかになりましたが、更年期や更年期症状について正しい知識を得ることが、我慢に代わる選択肢を見つけることにつながるのではないのでしょうか。

【図18】更年期症状への取り組み

Q.更年期症状に対する知識を得ておきたいですか？



Q.更年期症状や対処法について自分で調べるのは難しいと思いますか？



「更年期に関する実態調査」から見てきた、更年期症状に対する男女の意識差

我慢に代わる選択肢を見つけるために、まずは「きちんと向き合う」ことから始めよう

今回の調査結果から、更年期症状を自覚する男女の85%が「隠れ我慢」をしていることが明らかになりました。「隠れ我慢」をしてしまう理由を見ると、男女とも約3割が「我慢できていると思う」ようです。男性（32.0%）は、女性（20.0%）より「どのような対処法があるのかわからない」と答えた人が多いのに、更年期症状について「調べたことがある」のは半数（男性52.0%）と女性（71.0%）に比べ少なく、対処をする割合も低く（男性33.5%、女性41.0%）、対処している内容も「睡眠を増やす」程度でした。

男性、女性ともに、更年期症状が支障をきたすシーンは「仕事」で、女性では加えて「家事」にも支障をきたしていました。ただ、サポートしてほしいことは男女に差があり、これらは更年期症状に関する情報量の差や、置かれている状況の違いもあるようです。

何らかの症状を自覚している場合は、「我慢できるから」「よくわからないから」と放置するのではなく、自分の更年期症状にきちんと向き合い、関心を持つことが肝心です。また、周囲の人は、いつもと調子が違うと感じたときは、休むことや、正しい対処法、受診を提案するなどしてみると、我慢していた人は救われるかもしれません。

当社では心身の不調に対し我慢に代わる選択肢が得られる持続可能な社会を目指して、#OneMoreChoice プロジェクトを展開しています。本調査結果も踏まえながら、ライフステージに伴う不調症状を隠れ我慢しない社会に向け取り組みを継続してまいります。

今回の調査結果を基に、男女それぞれの更年期症状との付き合い方について、専門家の先生にアドバイスを頂きました。男性については日本初の男性外来を開設した堀江重郎先生、女性は産婦人科医で漢方診療も行う丸山綾先生です。



堀江 重郎先生

(ほりえ・しげお)

順天堂大学医学部  
教授

日本初の「メンズヘル  
ス外来」を開設。

日本の男性医療や  
泌尿器外科、科学的  
アンチエイジングの  
第一人者。

日本メンズヘル  
ス医学会理事長。

### ■男性の更年期症状では本人が気付いていないことが多い

更年期症状はホルモン分泌に関係していますが、特に男性では社会活動による影響も大きいため、全ての男性が更年期症状を経験するわけではありません。今回の調査では、更年期症状の向き合い方に男女差が見られました。社会的に認知され情報も多い女性の更年期症状に対し、男性の更年期症状は社会的認知が低く、自身の症状が更年期症状かどうかを気付いていないのが現状です。

### ■放置すればウェルビーイングの低下にも

男性の多くは、更年期症状は一過性の体調不良であり、時間経過で治ると思いがちです。「疲れやすい」「集中力・記憶力の低下」「イライラ」は典型的な男性の更年期症状で、よほど大きな変化がない限り自然に解消することはありません。男性は重症になるまで医療機関を受診しない傾向が強いですが、症状を放置することでウェルビーイング（心身の社会的健康）を損なうこともあります。

しかしこれらの症状は、医療機関を受診し、専門医の治療やカウンセリングを受けることで、短期間に改善することもあります。

### ■健康経営のための更年期症状対策を

「プレゼンティーズム」とは、従業員が心身に不調や疾病を抱えた状態で就業し、本来のパフォーマンスが発揮できない状態のことで、更年期症状がプレゼンティーズムの大きな原因となることがわかってきました。従業員がプレゼンティーズムに陥ることは、企業にとっても損失になるという調査もあります。企業の健康経営の側面からも、これからの企業には、「仕事を休めない」「同僚に迷惑をかける」という理由から我慢しがちになっている更年期症状への対策に取り組むことが求められます。



丸山 綾先生

(まるやま・あや)

霞が関ビル診療所  
婦人科医

1999年、日本大学  
医学部卒業。

専門は産婦人科  
一般、漢方診療。

医学博士、日本産  
科婦人科学会専門  
医、日本東洋医学  
会漢方専門医。

### ■女性の更年期症状、程度は人それぞれ

女性の更年期症状はエイジング経過の一つで、誰にでも起こり得るものです。しかし、その症状の種類や程度は個人差が大きく、ほとんど気にならない人もいれば、日常生活に支障をきたす人もいます。

### ■生活に支障をきたす更年期症状は「病気」

今回の調査では、更年期症状を自覚する女性の85%が「隠れ我慢」を経験していますが、病気でないから休んではいけないとむち打って我慢するケースもあれば、休みたくても環境がそれを許さず「隠れ我慢」せざるを得ない…というケースもあるでしょう。いずれにしても改善すべきで、そのためには更年期症状も、生活に支障をきたせば病気であることを個人も社会も正しく認識することが肝心です。

現代では更年期世代で仕事を持つ女性も多く、更年期症状によるパフォーマンス低下での経済損失も大きいと考えられます。個人の問題ではなく社会全体の問題として捉え、対応する仕組み作りが必要です。産休・育休・介護休暇の流れで「更年期休暇」の導入も検討していただきたいですね。

### ■気になる症状は医療機関へ早めの受診を

ひと昔前と比べれば、更年期症状を病気として認識し、治療対象になることが認知されたようには思いますが。しかし、症状に気付いてすぐに受診する人は少なく、市販薬などを試してみたものの効果がなく、最後の砦として医療機関を受診されるようで、「もっと早く受診すればよかった」という声は非常に多いです。症状の程度によっては、サプリメントなどで効果が得られることもありますが、目安として1か月間試して効果が感じられなければ、医療機関を受診してください。その方が改善が早いと思います。