

# 働く女性の健康に関する調査結果レポート ～更年期症状を中心に～



2018年9月

<sup>NTT</sup>docomo  
**HEALTHCARE**

# 調査目的

近年、女性の活躍推進が叫ばれ、女性管理職比率の向上などが企業の目標に掲げられているが、  
実際のところ働く女性にとって、管理職もしくは管理職候補となる世代は、  
**更年期症状などの健康課題に悩む世代と重複**している。

本調査では、このような「**働く女性の健康課題**」を浮き彫りにし、  
それらが**企業経営に与える影響を紐解いていく**ことを目的とする。

# 調査概要

調査名称	女性の健康に関する調査
対象地域	全国
サンプル数	【スクリーニング】 3,110 プレ更年期世代 440 更年期世代 2,670  【本調査】 1,200 プレ更年期世代 350 更年期世代（症状悩み大） 850  ※プレ更年期世代：35-44歳 更年期世代：45-55歳
調査方法	インターネット回答
調査会社	株式会社マーシュ
調査期間	2018年6月28日～7月3日

- 【第一部】 プレ更年期世代と更年期世代の比較
- 【第二部】 更年期世代における更年期症状の実態
- 【第三部】 更年期症状の業務への支障

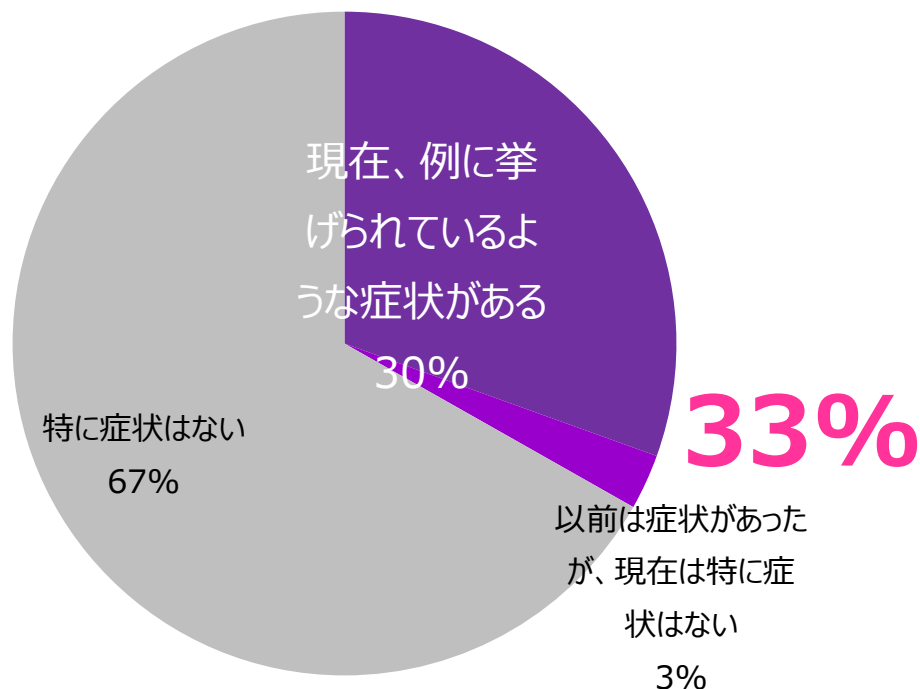
# 【第一部】 プレ更年期世代と更年期世代の 比較

# 更年期症状の自覚状況（世代間比較）

■「プレ更年期世代（35～44歳）」でありながら、すでに更年期症状を自覚している人は、**3人に1人**。  
⇒「更年期世代（45～55歳）」では**6割近く**であり、更年期症状自覚者の一定数がすでにプレ更年期世代から何らかの症状を抱えているといえる。

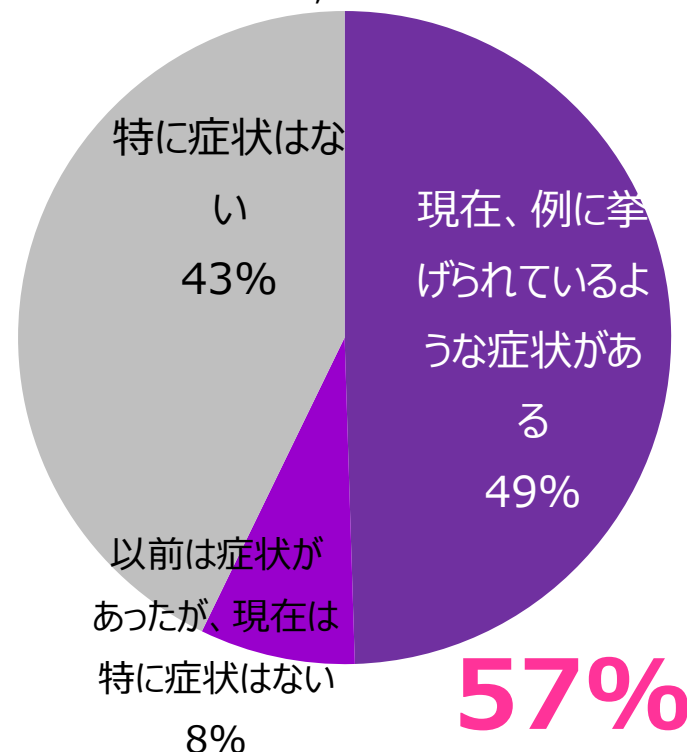
## プレ更年期世代

n=440



## 更年期世代

n=2,670



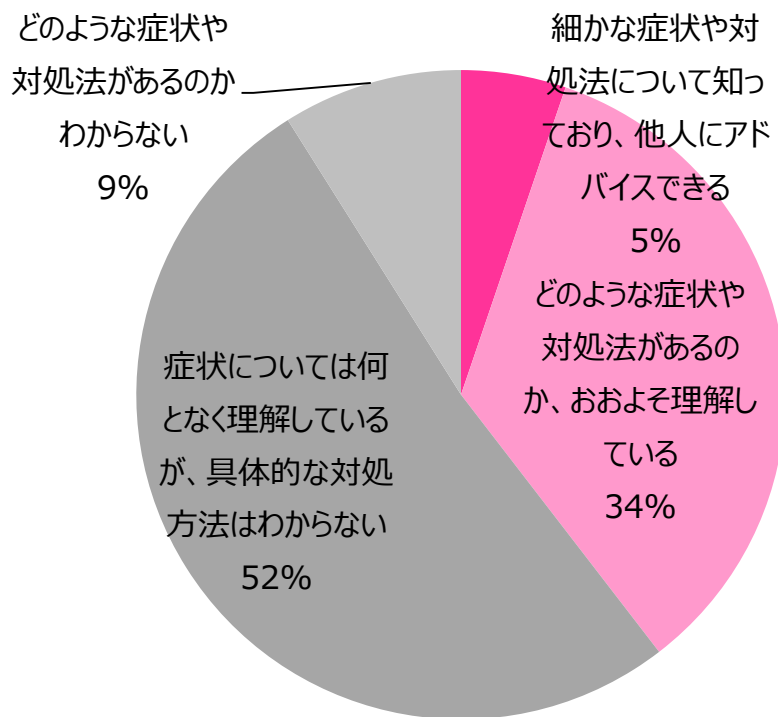
◆SC5 あなたは現在、「更年期」に現れる様々な症状はありますか。  
(顔がほてる、汗をかきやすい、腰や手足が冷えやすい、息切れ、動悸がする、寝つきが悪い、眠りが浅い、怒りやすく、イライラする、くよくよしたり、憂うつになる、頭痛、めまい、吐き気がよくある、疲れやすさや、体の重だるさを感じる、肩こり、腰痛、手足の痛みがある)

# 更年期症状自覚者におけるリテラシ（世代間比較）

- 「プレ更年期世代」の症状自覚者の中で、更年期症状について対処法まで知っている人は、**4割**にとどまる。  
⇒**あとの6割は、対処法もわからぬまま、自覚症状だけは感じている**状況である。  
(この割合は、更年期世代もほぼ同様である)

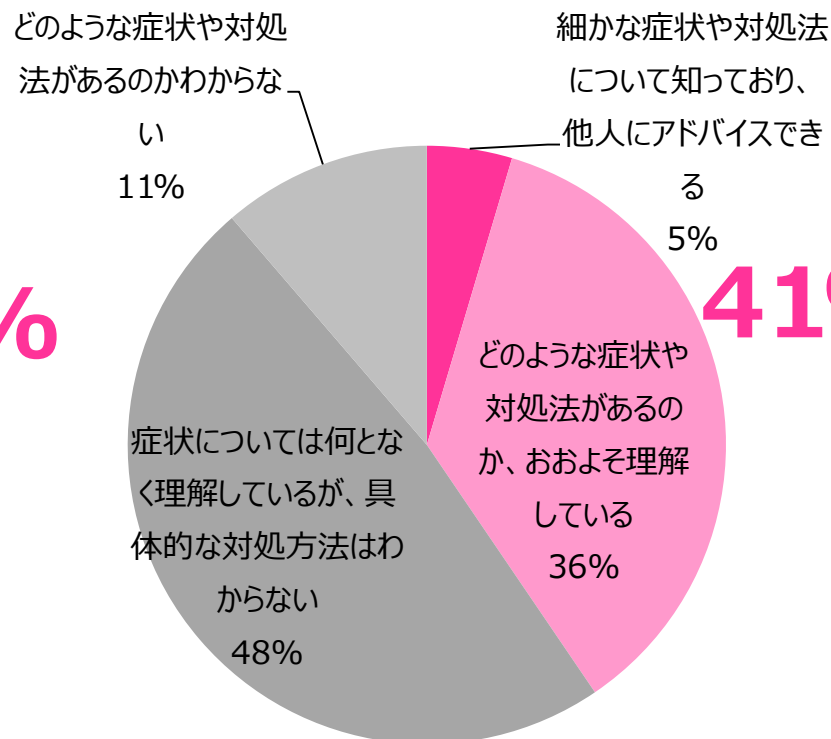
## プレ更年期世代

症状自覚者 n=135



## 更年期世代

症状自覚者 n=1,322



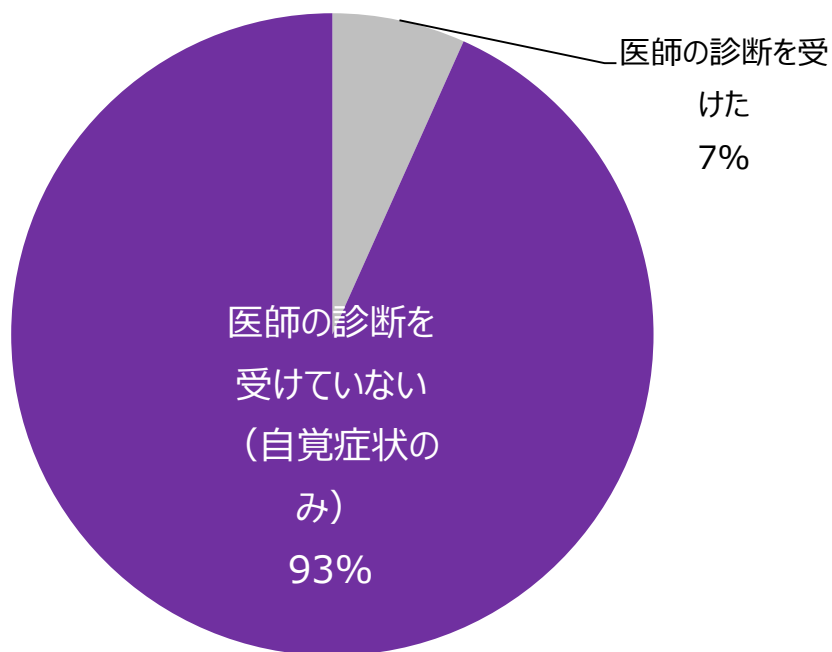
◆SC4 あなたは、女性の「更年期症状」について、どの程度ご存知ですか。（1つ選択）

# 医師の診断の有無（世代間比較）

■「プレ更年期世代」の症状自覚者の中で、**医師の診断を受けている人は、わずか7%**。更年期世代では16%であり、**いずれの世代も受診率は低い**が、**とくにプレ更年期世代において、その傾向が顕著**である。

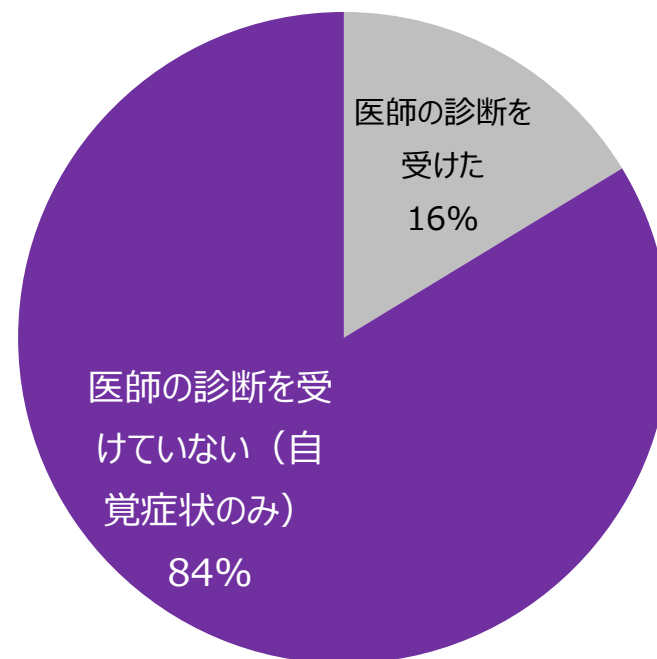
## プレ更年期世代

症状自覚者 n=134



## 更年期世代

症状自覚者 n=1,322



◆SC7 現在「更年期」の自覚症状がある方にお伺いします。あなたはそれらの症状について、医師の診断を受けましたか。（1つ選択）

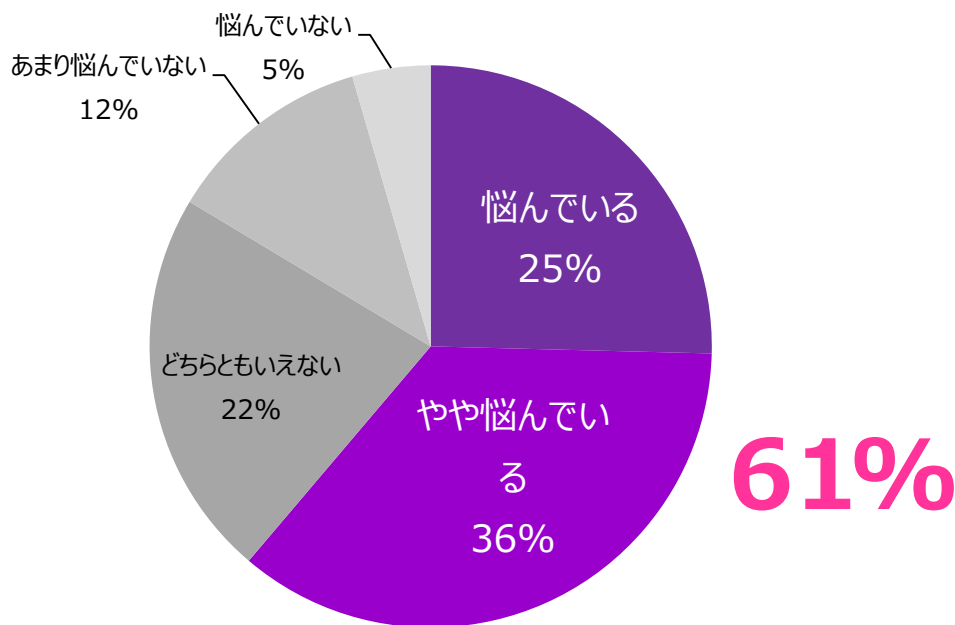


# 更年期症状の悩み（世代間比較）

- 「プレ更年期世代」の症状自覚者の中で、それらの症状で悩みを抱えている人は**6割**にのぼり、**更年期世代よりもやや多くなっている**。
- さらには、「やや悩んでいる」ではなく「悩んでいる」と回答した人の割合をみると、**更年期世代では14%**であるのに対し、**プレ更年期世代では25%**となっている。  
⇒**プレ更年期世代のほうが、悩みが深い人の割合も多い**ということがうかがえる。

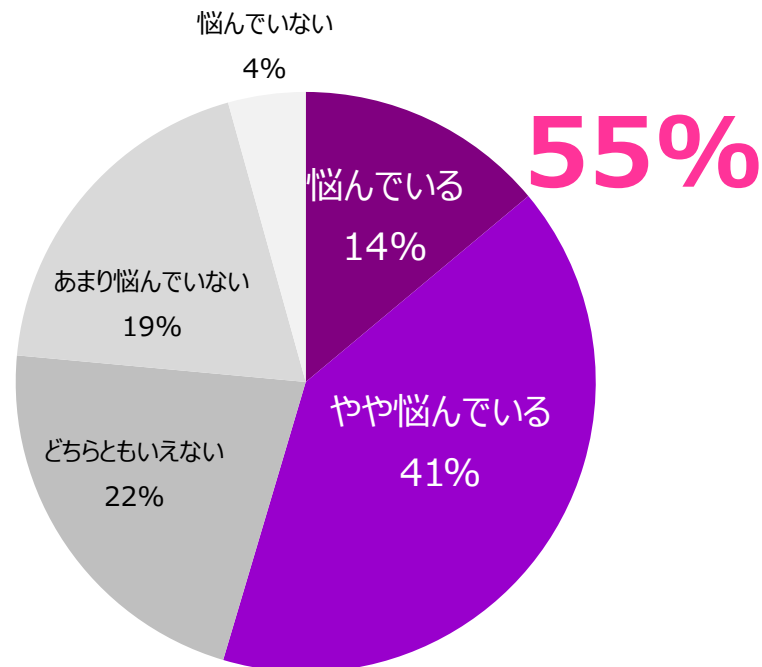
## プレ更年期世代

症状自覚者 n=134 ※スクリーニング調査ベース



## 更年期世代

症状自覚者 n=1,322 ※スクリーニング調査ベース



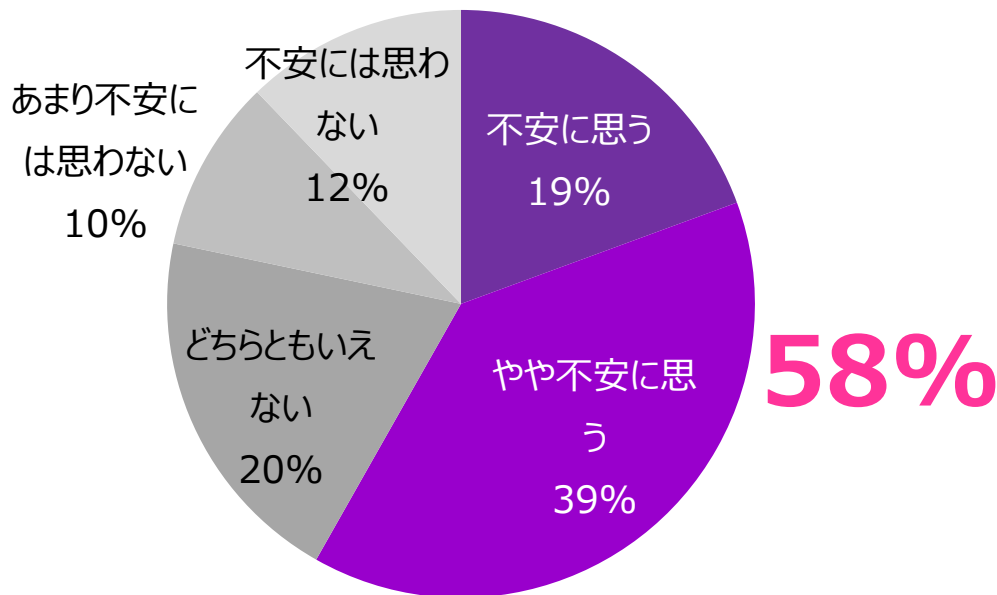
◆SC6 現在「更年期」の自覚症状がある方にお伺いします。あなたはそれらの症状について、どの程度悩んでいますか。（1つ選択）

# 更年期症状への不安（世代間比較）

■更年期症状の自覚がない人で、これから迎えるかもしれない更年期症状への不安を感じている人は、「**プレ更年期世代**」で6割近く、「**更年期世代**」で4割にのぼる。

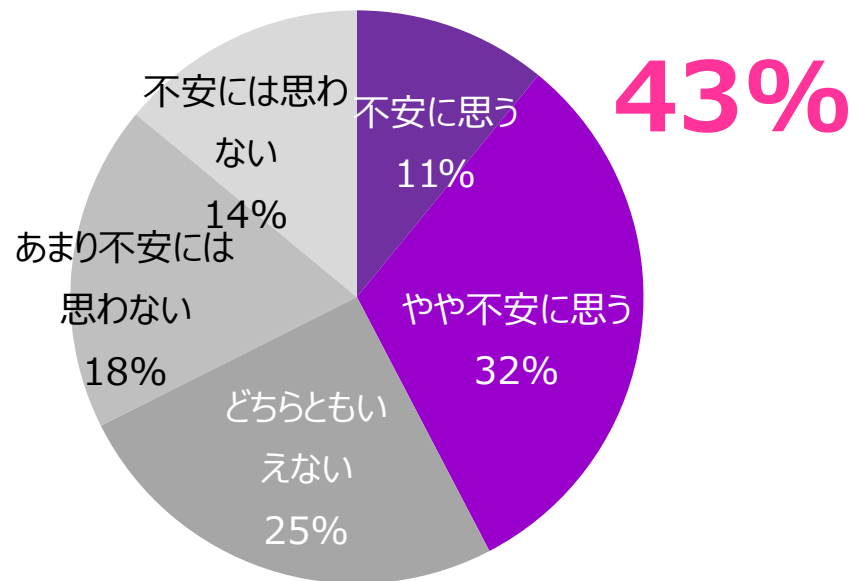
## プレ更年期世代

症状自覚なし n=294



## 更年期世代

症状自覚なし n=1,322



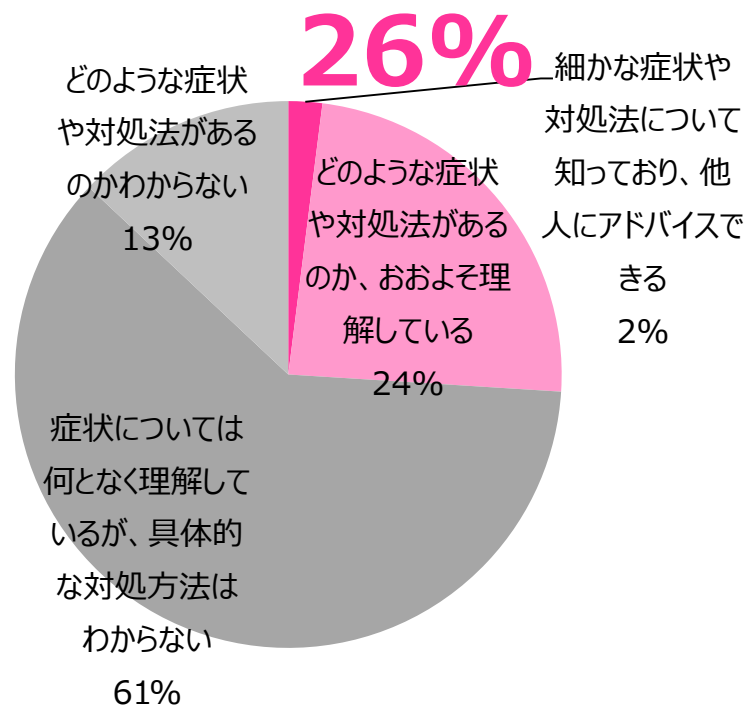
◆SC8 現在「更年期」の自覚症状がない方にお伺いします。あなたは、「更年期」について、どの程度不安に思いますか。（1つ選択）

# “更年期症状これから不安層”におけるリテラシ（世代間比較）

■「更年期症状はまだないが、今後不安を感じている人」のうち、更年期症状について対処法まで知っている人は、「**プレ更年期世代**」で**26%**、「**更年期世代**」でも**3割**にとどまる。  
⇒いずれの世代も、対処法についてよく知らぬまま不安に思いながら過ごしている状況である。

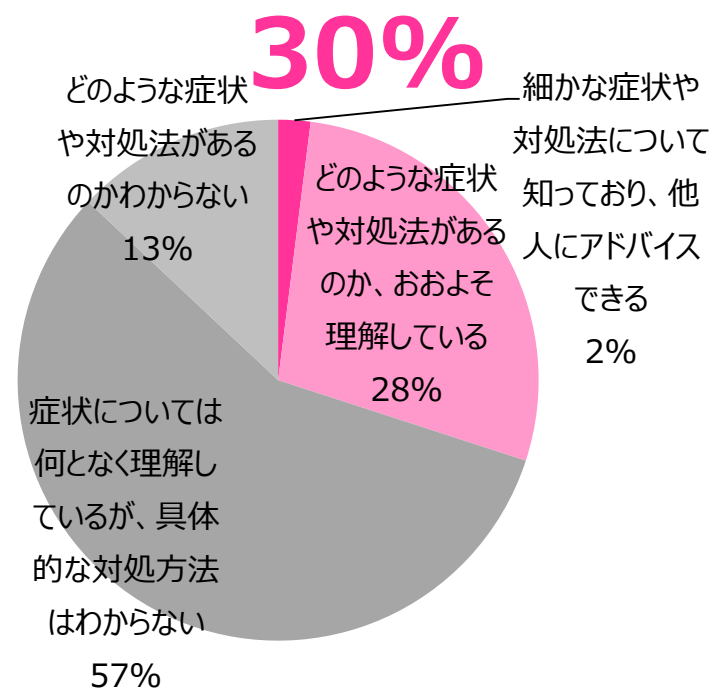
## プレ更年期世代

症状無自覚かつ不安層 n=171



## 更年期世代

症状無自覚かつ不安層 n=490



◆SC4 あなたは、女性の「更年期症状」について、どの程度ご存知ですか。（1つ選択）

# 参考) 月経前・月経中の諸症状と更年期症状の関係

■ プレ更年期世代において、月経前・月経中の諸症状と更年期症状を両方抱えている人は、**3割程度**存在。

### 【月経前症状 (PMS)】

なし                      あり

【更年期症状】	あり	なし	あり
	1%	29%	
なし	13%	57%	

(n=350)

### 【月経中症状 (生理痛など)】

なし                      あり

【更年期症状】	あり	なし	あり
	1%	29%	
なし	18%	52%	

(n=350)

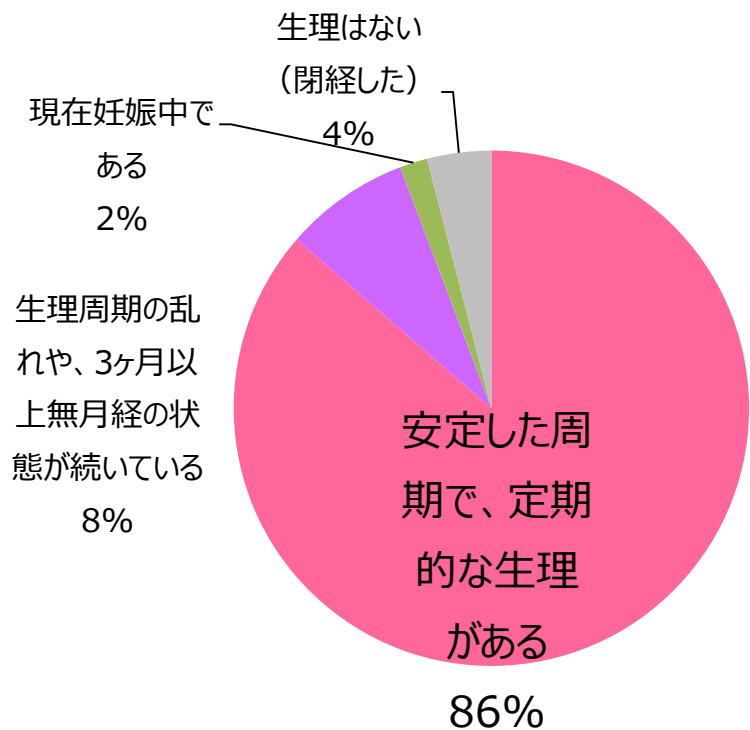
◆Q1. あなたは生理前や生理中に、以下のような症状がありますか。  
それぞれについて、自覚している症状としてあてはまるものをいくつでもお知らせください。(それぞれ複数選択可)

# 参考) 月経前・月経中の諸症状と更年期症状の関係

■ プレ更年期世代では、9割近くが生理が安定しているのに対し、更年期世代ではその割合が半数以下になる。

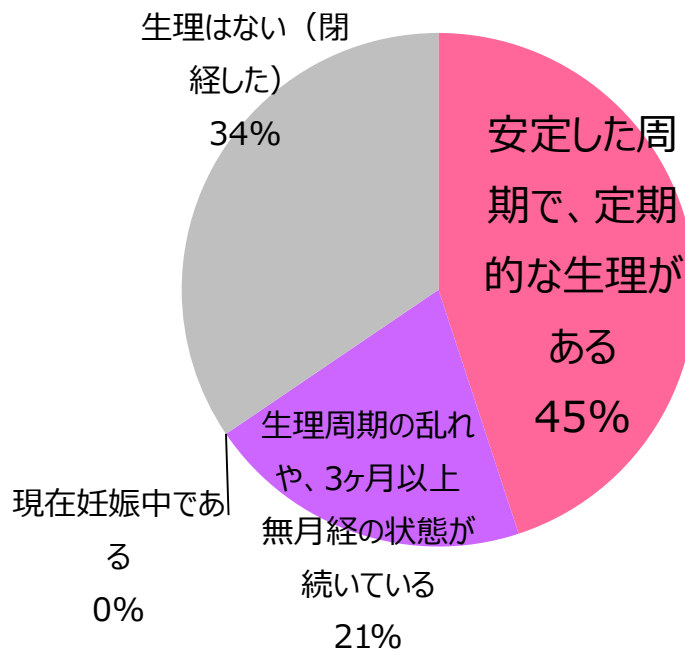
## プレ更年期世代

n=440



## 更年期世代

n=2,670

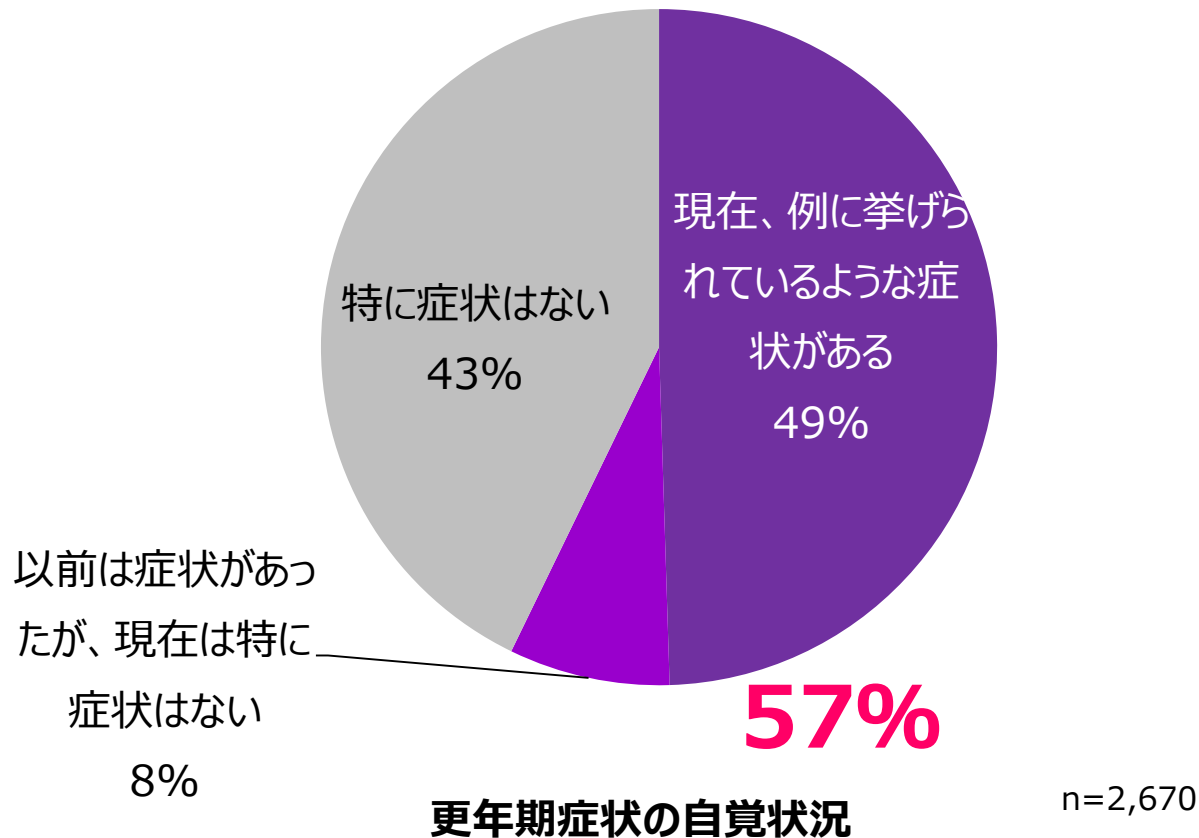


◆ SC3 あなたは、現在、安定した周期(25~60日以内)で定期的に生理がありますか。(1つ選択)

# 【第二部】 更年期世代における 更年期症状の実態

# 更年期症状の自覚状況

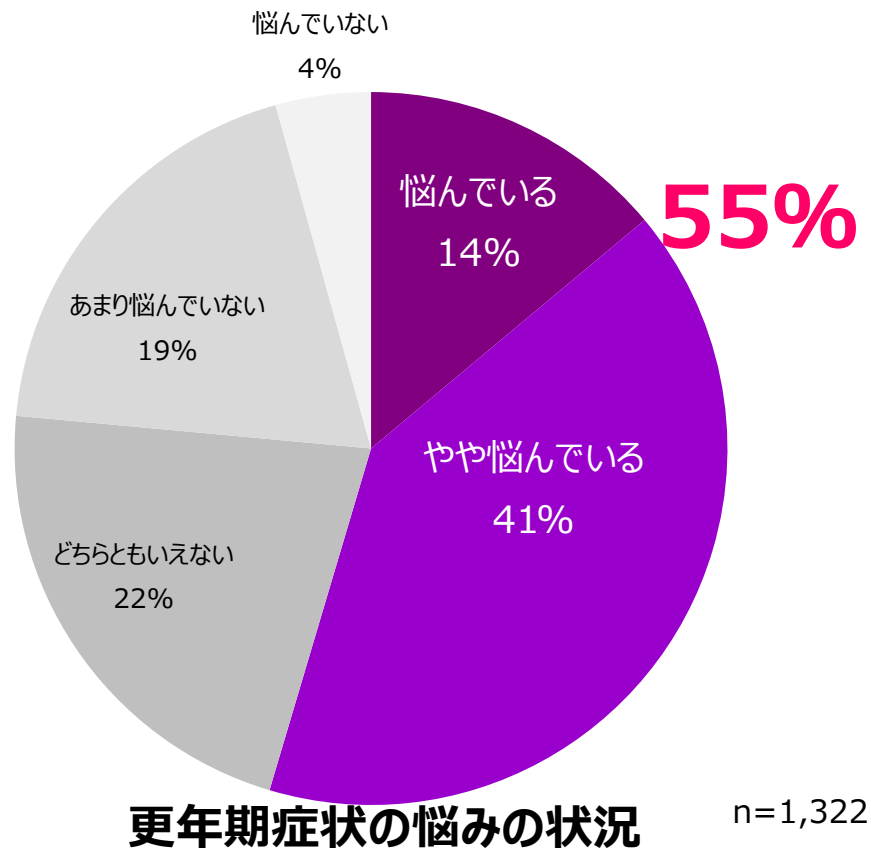
■更年期世代（45～55歳）において、更年期症状を自覚している（したことがある）人は半数以上にのぼる。



- ◆SC5 あなたは現在、「更年期」に現れる様々な症状はありますか。  
(顔がほてる、汗をかきやすい、腰や手足が冷えやすい、息切れ、動悸がする、寝つきが悪い、眠りが浅い、怒りやすく、イライラする、くよくよしたり、憂うつになる、頭痛、めまい、吐き気がよくある、疲れやすさや、体の重だるさを感じる、肩こり、腰痛、手足の痛みがある)

# 更年期症状の悩み

■ 前ページにて、「更年期症状の自覚がある」と答えた人のうち、半数以上がその症状について悩みを抱えていると答えている。

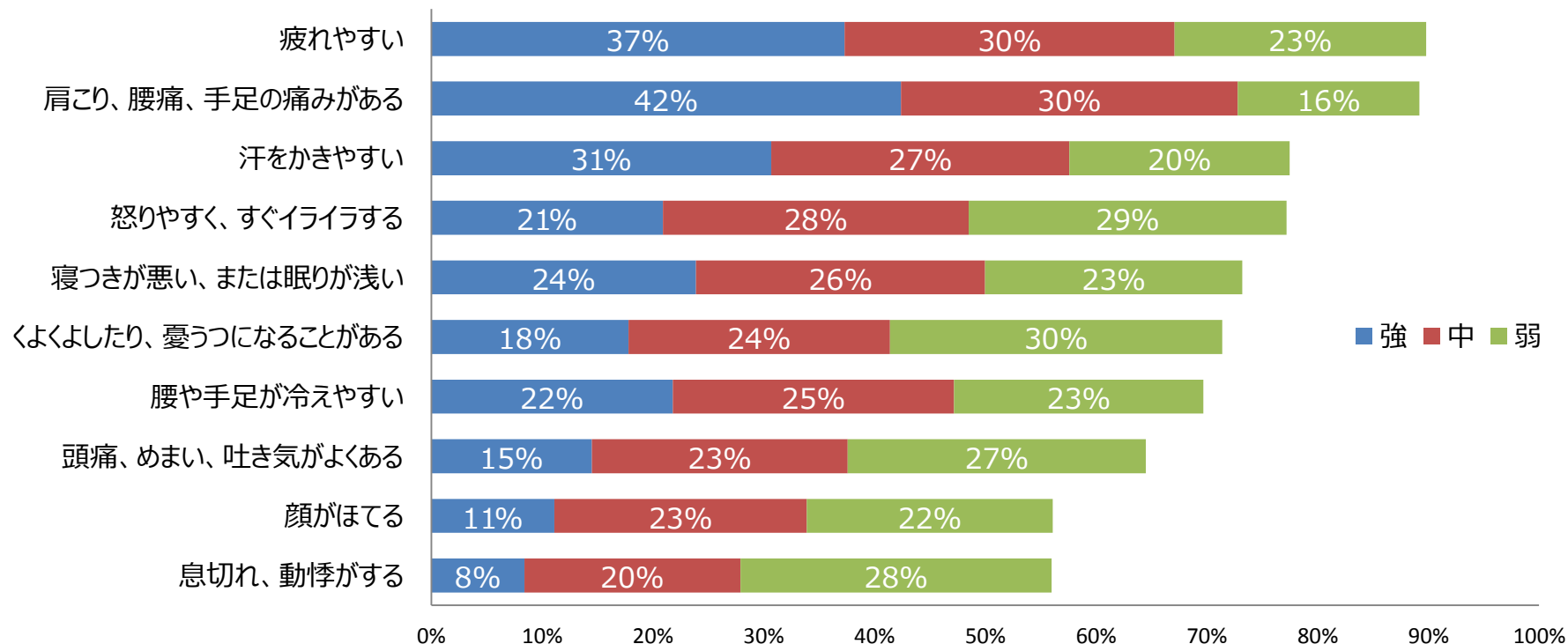


◆SC6 現在「更年期」の自覚症状がある方にお伺いします。あなたはそれらの症状について、どの程度悩んでいますか。（1つ選択）



# 更年期症状（自覚症状）の内訳

- 「疲れやすい」「肩こり、腰痛、手足の痛み」「汗をかきやすい」が、自覚する更年期症状として多くあげられた。
- 症状が強いものとしては、「肩こり、腰痛、手足の痛み」がもっとも多い。



自覚のある更年期症状の内訳

n=850

[%]

◆Q8：現在「更年期」の自覚症状がある方にお伺いします。どのような症状が、どの程度ありますか。症状をお選びください。（それぞれ1つずつ選択）

# 多岐にわたる更年期症状（自覚症状）

■更年期症状の「その他の症状」として、**非常に多岐にわたる回答が寄せられた。**

- ・手足のしびれ
- ・むくみ
- ・吐き気
- ・皮膚の乾燥
- ・便秘
- ・動悸が激しい
- ・首が絞めつけられる感覚
- ・やる気が起らない                      など

◆Q8：現在「更年期」の自覚症状がある方にお伺いします。どのような症状が、どの程度ありますか。症状をお選びください。（それぞれ1つずつ選択）  
⇒「その他」を選択した際の、自由記述回答の内容

# 更年期症状で困ったエピソード（生活編）

- **汗に関するエピソード**が多く、「ひとりだけ汗をかいている」という恥ずかしさについての声が多く寄せられた。
- 次いで、イライラ・憂鬱・だるさといった**メンタルに関する声**が目立った。

- ・汗をかきすぎてプールのあとみたいだと言われた
- ・暑くもないのに、ひとりだけ汗をかいていて恥ずかしい
- ・真冬のデパートやコンビニでひとりだけ汗をかいていて人の目が気になってしまう
- ・寝汗がすごい
- ・とくに背中の中の汗がすごい
- ・手足は冷えるけど、顔は汗ばむ
  
- ・何をするにも億劫で人と会うのもいやになった
- ・筋肉が疲れているのか、動くのが面倒になった
- ・ちょっとしたことでもいらいらして、子供に八つ当たりをしてしまう
- ・「更年期？」といわれただけで、深く傷つく など

◆Q10：前問でお答えいただいた症状について、あなたが、それらの症状に困ったエピソード等がありましたら、どのようなことでも結構ですので、具体的にお知らせください。（自由記述回答）

# 更年期症状で困ったエピソード（仕事編）

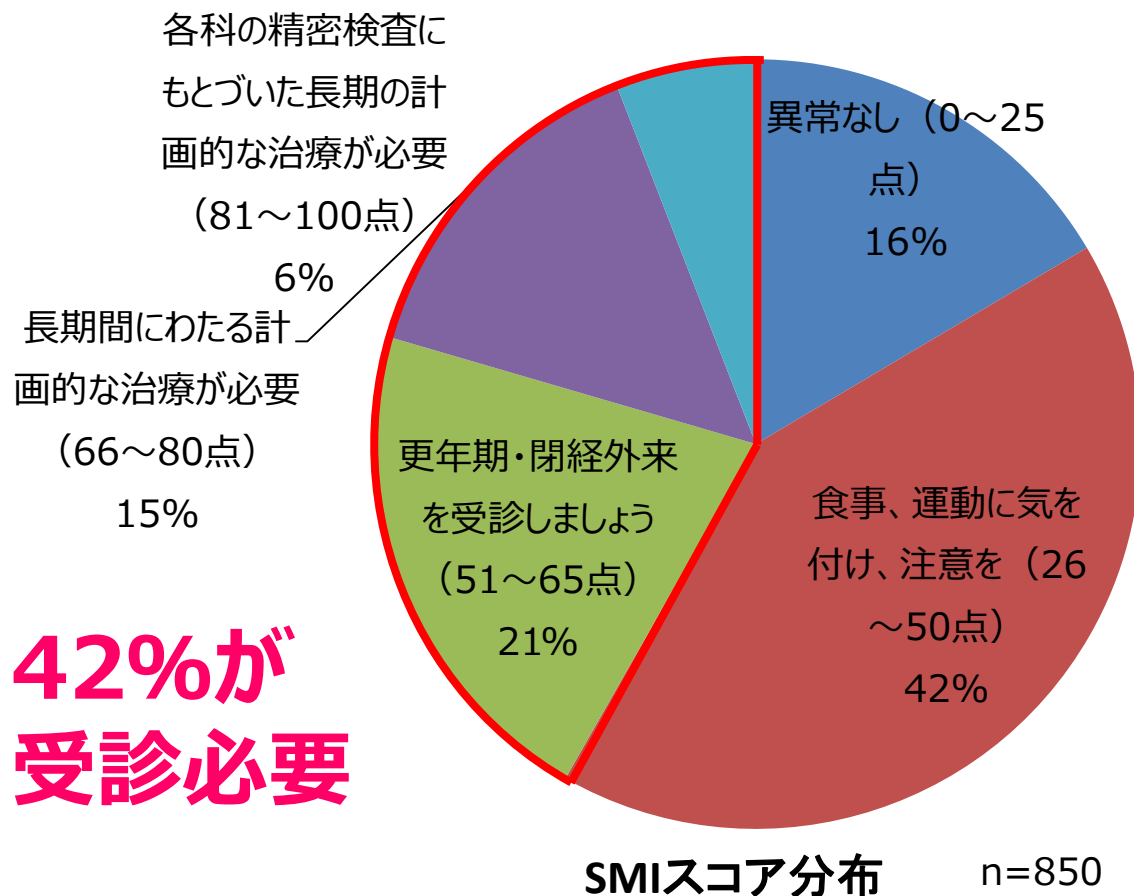
- 工作中的エピソードについても、**汗に関するもの**が多かった。
- 次いで、**イライラ**などの他、**動悸や眠気、指先の動きなどに困っている**という声も目立った。

- ・周りが自分のことを汗臭いと思っていないか、気になる
- ・介護の仕事中に汗が出てきて、拭けなくて困る
- ・私のためにエアコンをかけてもらうため、職場の皆が震えている
- ・手に汗をかくため、書類が手にくっついてしまいイライラ（複数人が回答）
- ・調理関係の仕事だが、厨房であまりにも汗をかくため、別の配置にもらった
- ・営業先で、暑いシーズンでもないのに汗が出て、気まづくなった
  
- ・普段仲の良い同僚にもイライラしてしまう
- ・「手伝おうか」という申し出にすらイライラする
- ・仕事は好きだが、今までのようにやる気もなくて落ち込んでしまう
  
- ・仕事中に動悸が激しくなり、仕事ができなくなる時がある
- ・通勤中に動悸があり困った
- ・寝つきが悪く途中覚醒するので、昼間会議中に眠くなって困る
- ・眠りが浅くなり、次の日の仕事中に眠くなってしまい、集中できなかった
- ・指先の動きが悪くなり、小銭を落としてしまったり、袋を開けるのが難しい など

◆Q17：引き続き、現在、「更年期」の自覚症状がある方にお伺いします。あなたが、それらの症状により、仕事中に困ったエピソード等がありましたら、どのようなことでも結構ですので、具体的にお知らせください。（自由記述回答）

# 更年期症状にて本当は受診が必要な人の割合

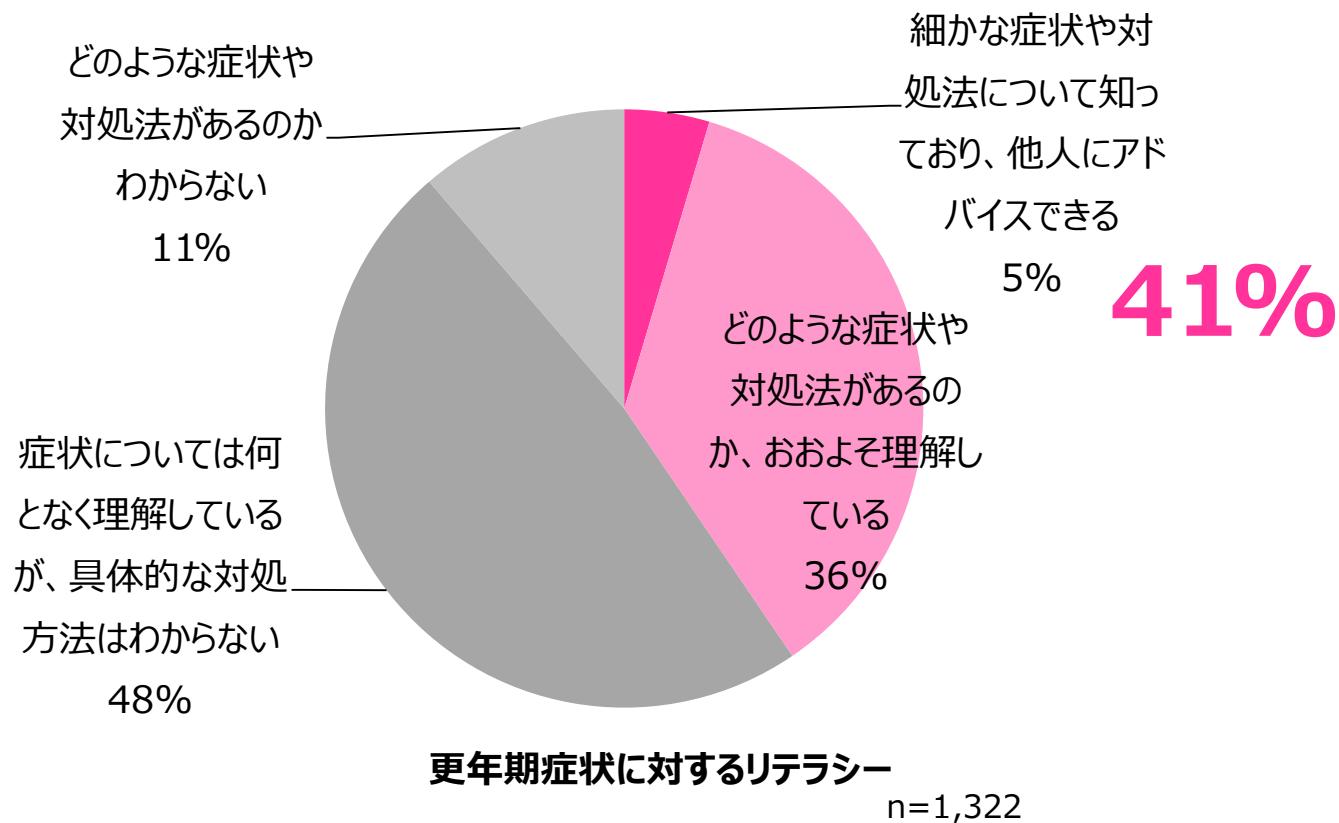
■更年期症状の自覚がある人のうち、医師の受診が必要な人は**4割にのぼる**。



◆Q8 現在「更年期」の自覚症状がある方にお伺いします。  
どのような症状が、どの程度ありますか。症状をお選びください。(それぞれ1つずつ選択) →SMIに基づき点数化

# 更年期症状に対するリテラシー

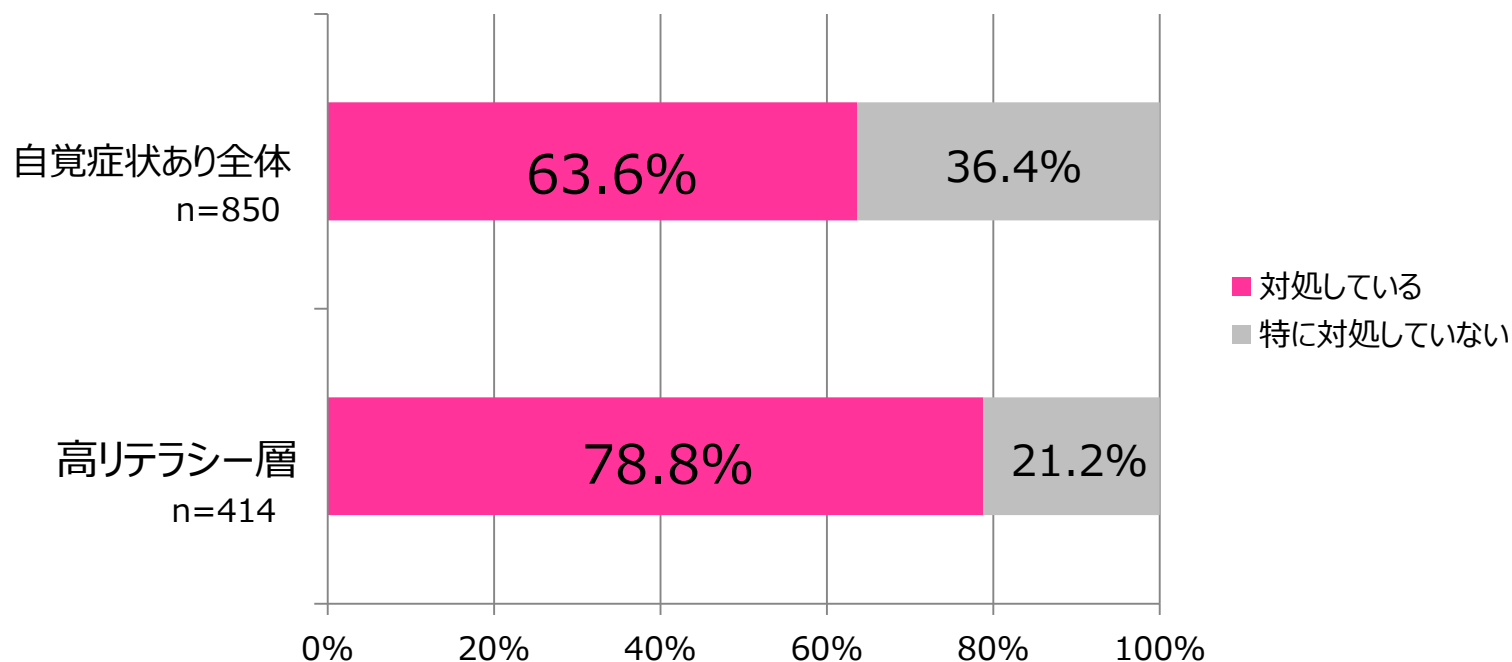
- 一方で、更年期症状の自覚がある人のうち、**対処法を知っている人は4割**にとどまっている。  
(この4割の人を、次ページより、「**高リテラシー層**」と呼ぶ)



◆SC4 あなたは、女性の「更年期症状」について、どの程度ご存知ですか。（1つ選択）

# 更年期症状への対処状況（高リテラシー層との比較）

- 更年期症状の自覚がある人のうち、セルフケアも含め、何らかの対処をしている人は64%。
- 「高リテラシー層」では79%が何らかの対処を実施しており、**リテラシーが高いと対処率が高い**といえる。

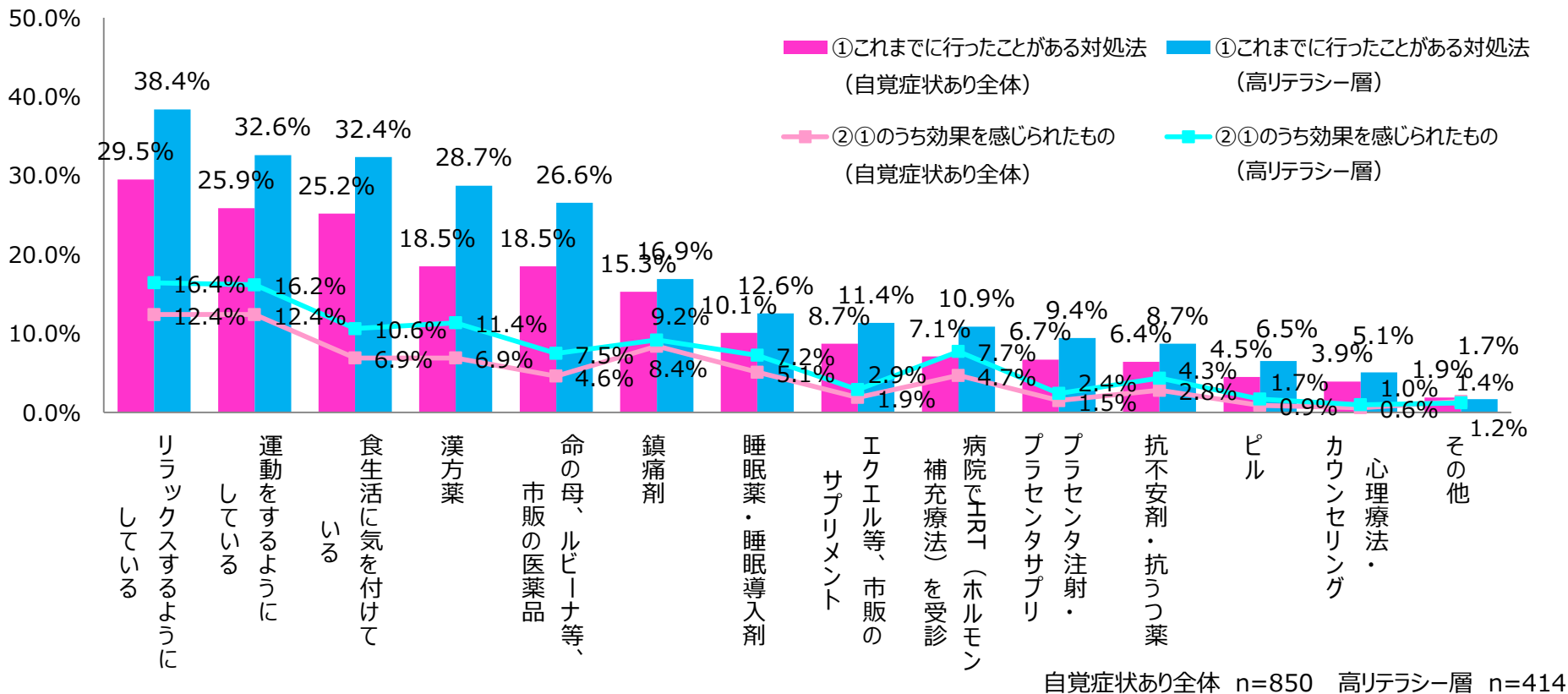


更年期症状への対処状況

◆Q13 あなたは、更年期症状について、具体的に行っている対処方法は以下にありますか。（それぞれ複数選択可）

# 更年期症状の具体的対処

- リラックスや運動、食生活といった日頃の生活改善をおこなっている割合が高い。
- 一方、高リテラシー層では漢方薬や更年期医薬品、HRTといった**薬での対処率が高くなって**いる。（薬による対処のほうが、生活改善よりも効果を感じられている割合が高くなって



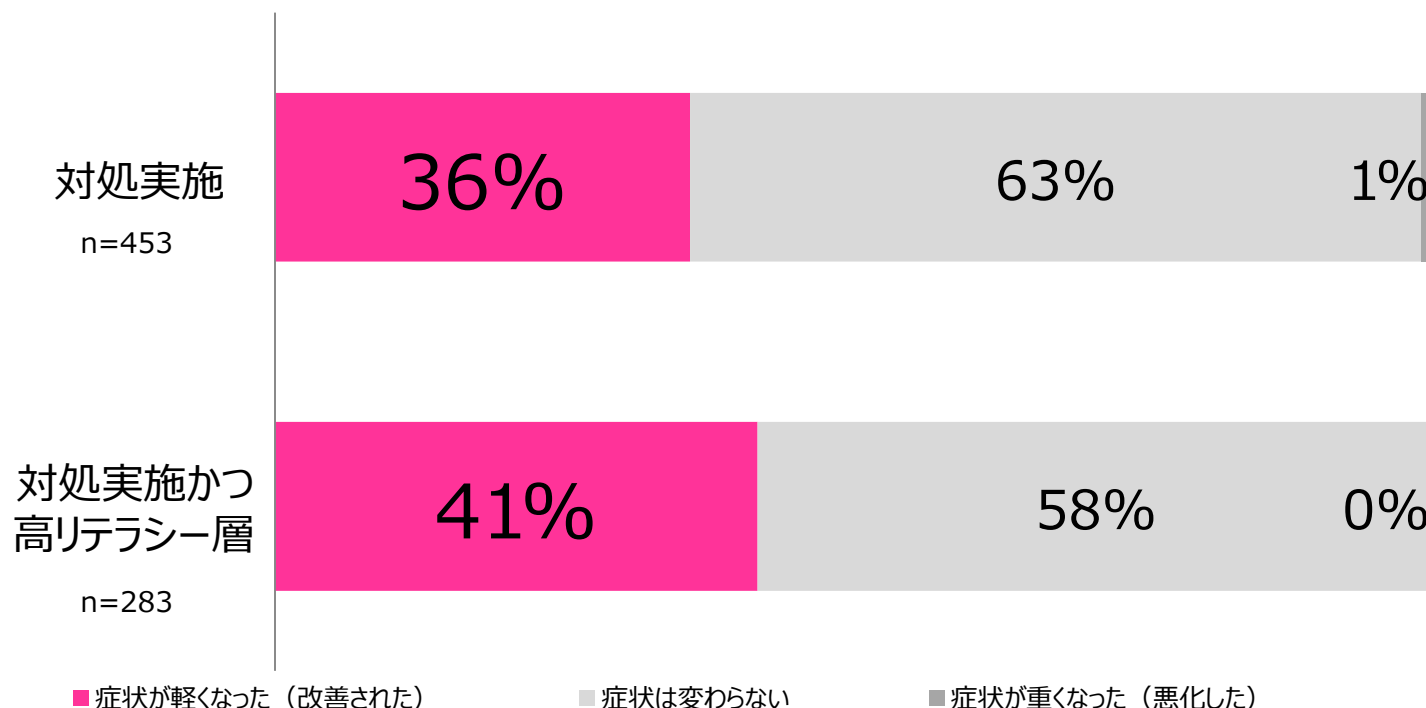
## 更年期症状への具体的対処法と実感されている効果

◆Q13 あなたは、更年期症状について、具体的に行っている対処方法は以下にありますか。（それぞれ複数選択可）



# 対処による更年期症状の改善状況

- 対処をおこなった人のうち、36%が症状について軽くなったと回答。
- 高リテラシー層で対処した人では、41%が症状について軽くなったと回答。  
⇒リテラシーが高いと、一層適切な対処ができ、その結果症状を軽くすることができている。

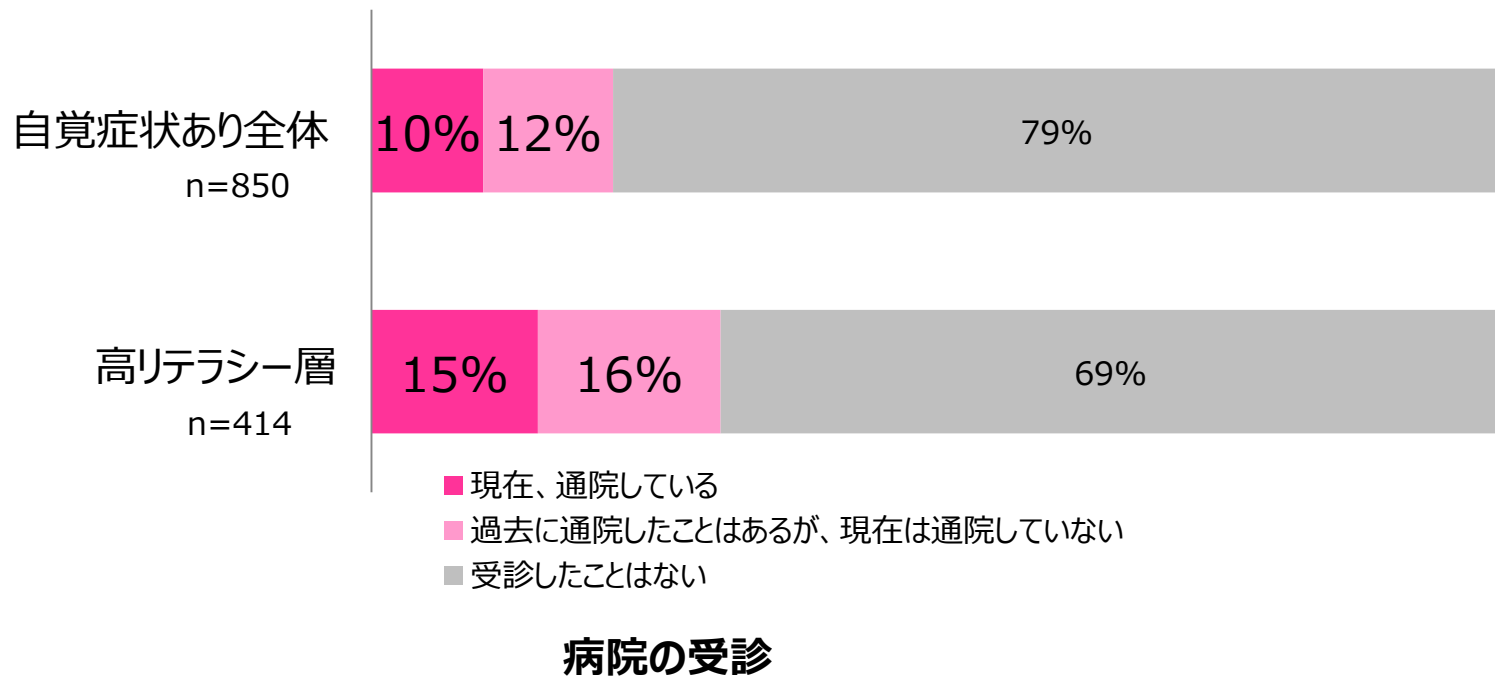


## 対処による改善状況

- ◆Q14 現在、更年期症状について、何かしらの対策を行っている方にお伺いします。  
あなたは、それらの対策を行う前と比較して、更年期症状が軽くなったと思いますか。(1つ選択)

# 更年期症状での病院受診状況

- 更年期症状の自覚がある人のうち、病院の受診が必要なのは42%と先述した。  
(22ページ参照)
- しかしながら、実際に病院を受診している(したことがある)のは**2割程度**である。
- 高リテラシー層に限定すると、この割合が3割程度に上昇する。**

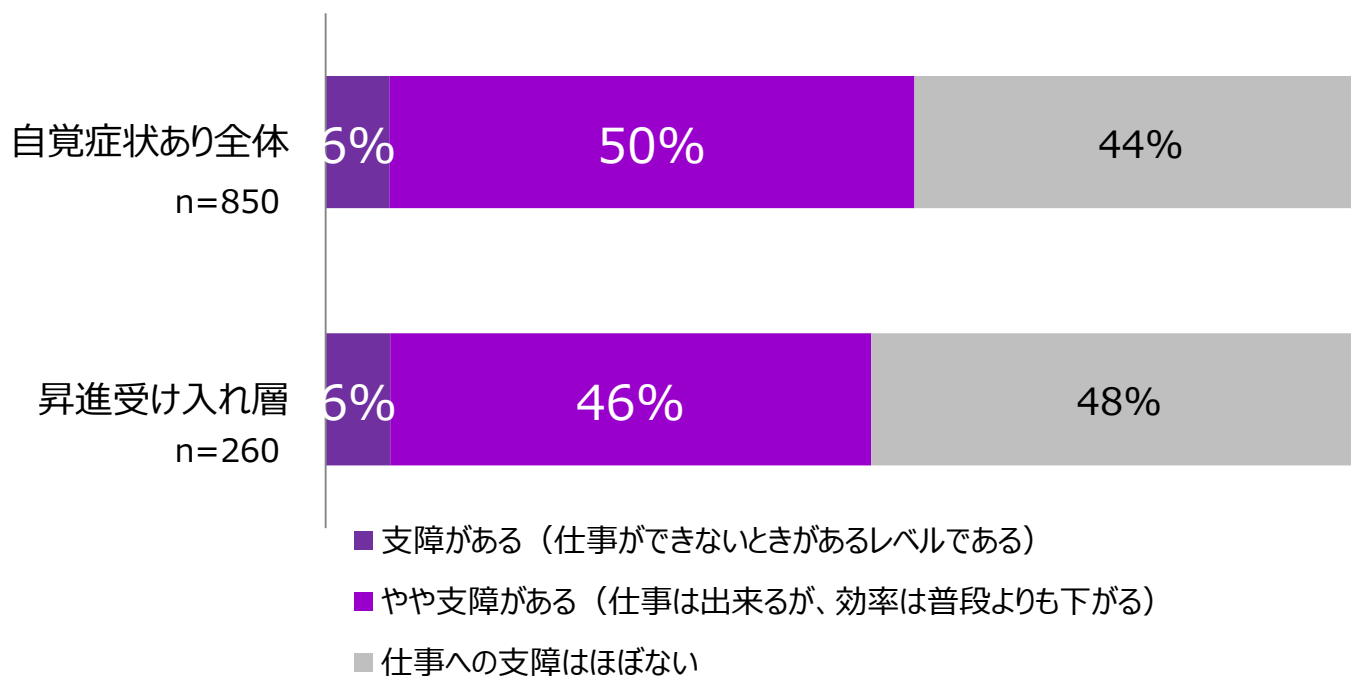


◆Q11 あなたは、更年期症状について、病院を受診したことがありますか。(1つ選択)

# 【第三部】 更年期症状の 業務への支障

# 更年期症状の業務への支障有無

- 更年期症状の自覚がある人のうち、半数以上が業務への支障を感じている。
- すでにリーダー的立場にいると想定される「昇進受け入れ層」においても、ほぼ同様である。  
⇒リーダー的立場の女性であっても、更年期症状が理由で仕事の効率が下がっている状況が見受けられる。

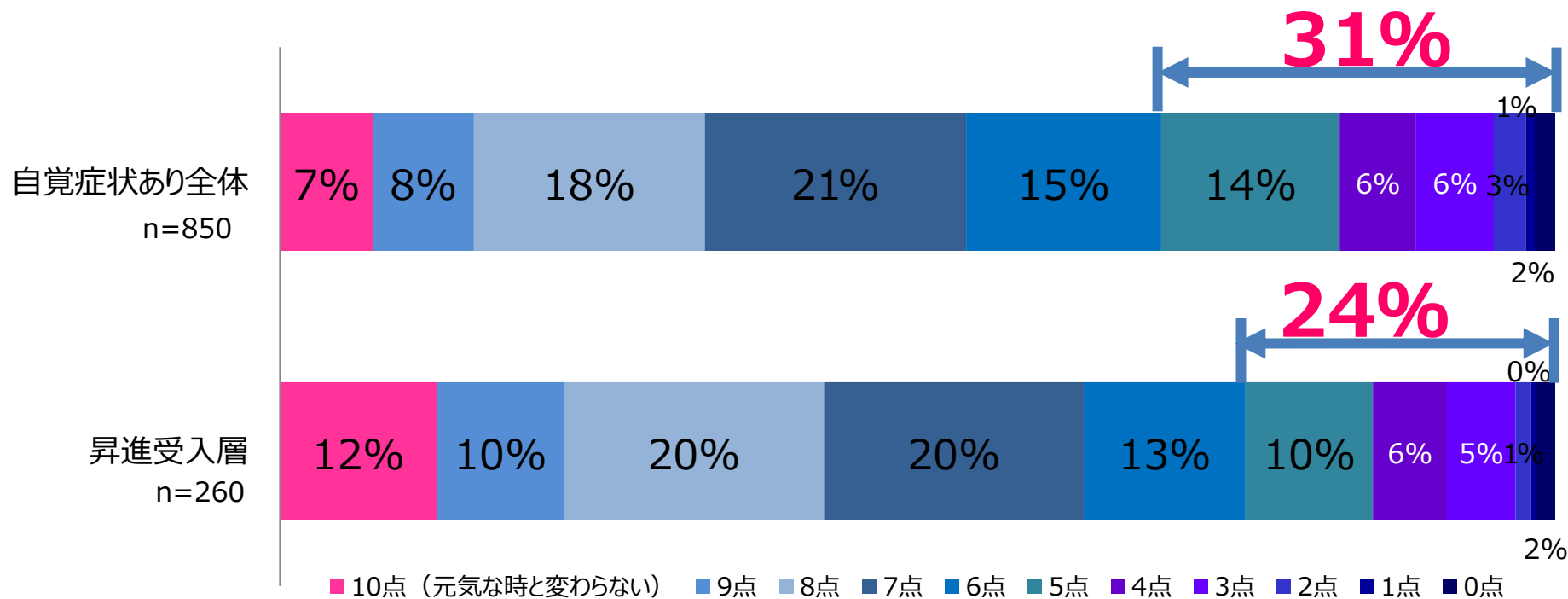


## 業務への支障

- ◆ Q15 引き続き、現在、「更年期」の自覚症状がある方にお伺いします。  
それらの症状は、あなたのお仕事や日々の業務にどの程度支障をきたしますか。(1つ選択)

# 更年期症状の業務への支障度合（パフォーマンスへの影響度合）

- 更年期症状により、業務パフォーマンスが通常時の半分以下になってしまうと回答した人が、3割を占める。
- すでにリーダー的立場にいると想定される「昇進受け入れ層」においても、ほぼ同様である。



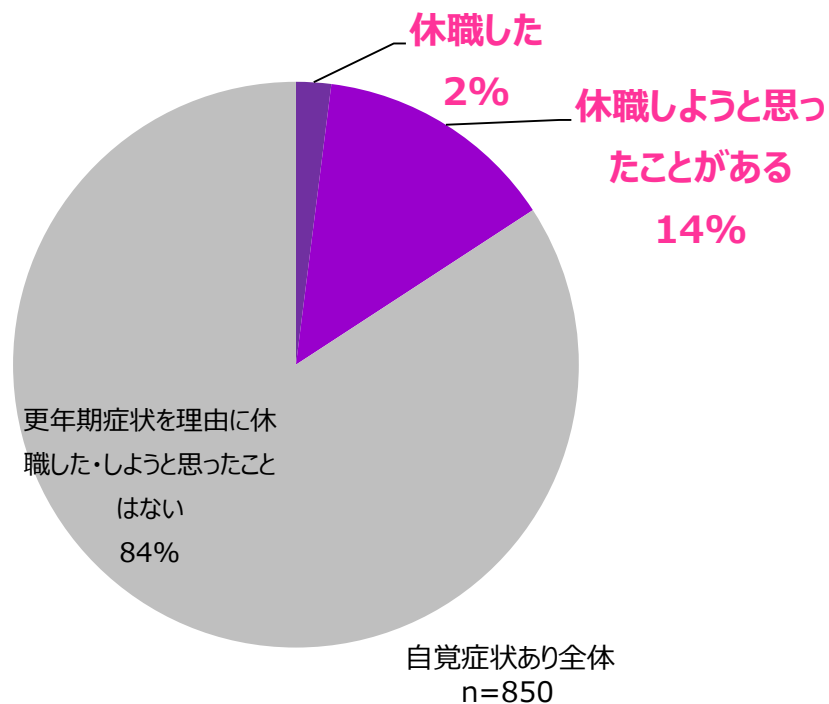
## 業務への支障度合

◆Q16 「更年期」症状があることによって、あなたの仕事のパフォーマンス（職務遂行能力）は、ふだんと比べてどれくらい変わりますか。元気な状態のときの仕事の出来を10点とした場合、最もあてはまる数字を選択してください。（1つ選択）

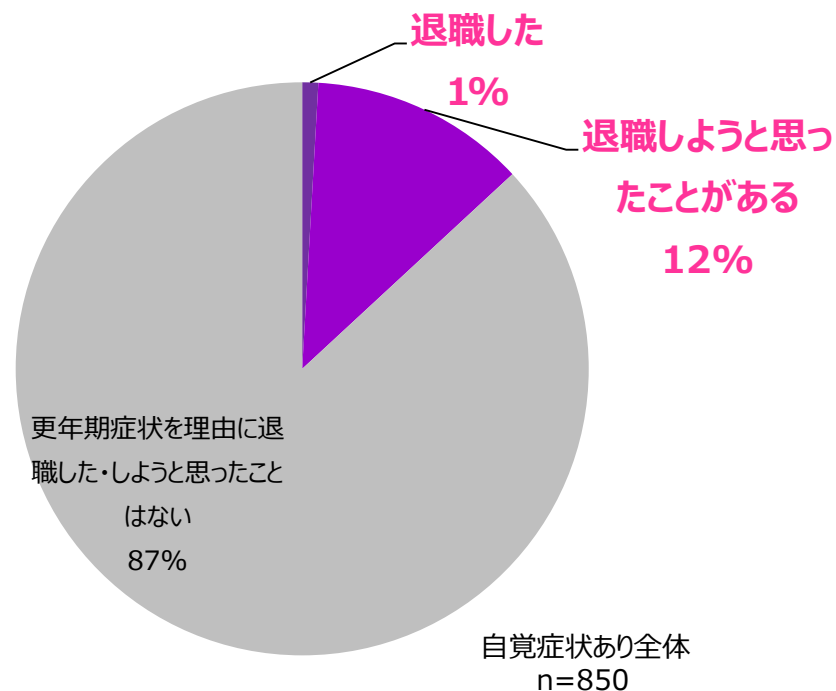
# 更年期症状の休職、退職への影響

- 更年期症状により、休職したことのある人は2%、休職しようと思ったことのある人は14%。
  - 更年期症状により、退職したことのある人は1%、退職しようと思ったことのある人は12%。
- ⇒1割を超える人が、休職・退職を实际していたり、考えたことがあると回答している。

## 更年期症状による休職経験



## 更年期症状による退職経験



◆Q19 あなたは、更年期症状を理由に、お仕事を休職した、もしくは休職したいと思ったことはありますか。（1つ選択）

◆Q20 あなたは、更年期症状を理由に、お仕事を退職した、もしくは退職したいと思ったことはありますか。（1つ選択）

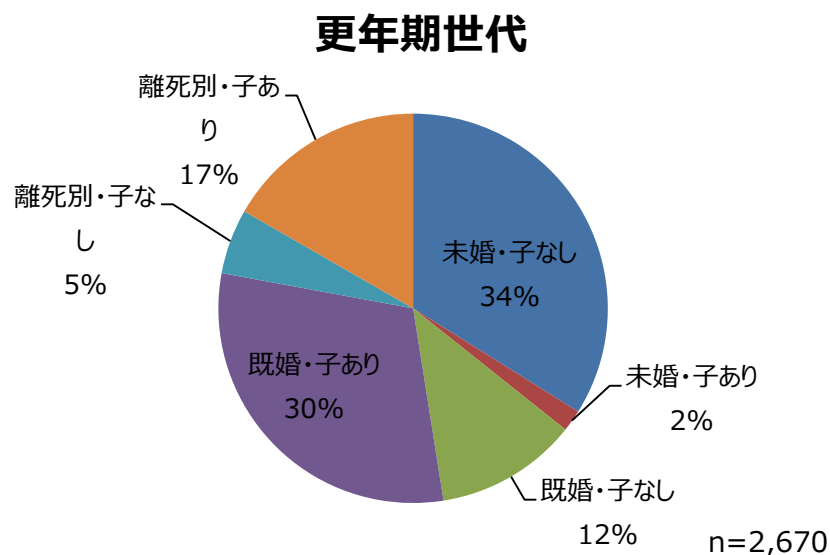
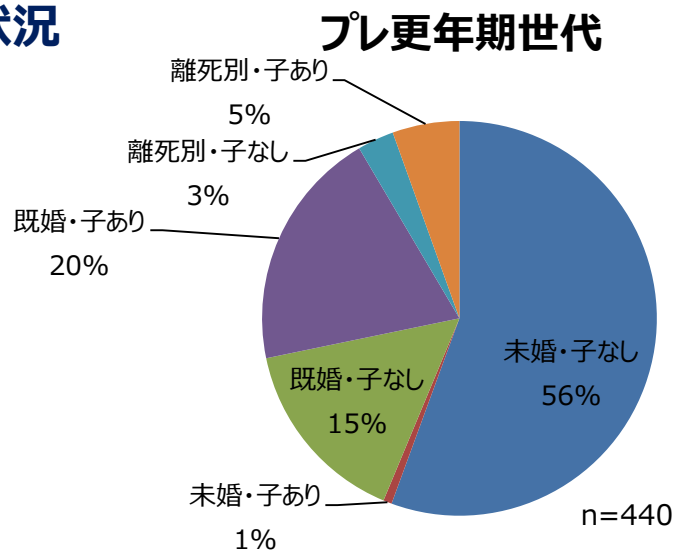
---

# 【付録】 回答者プロフィール

---

# 回答者プロフィール

## ◆ 婚姻状況



## ◆ 職業

