

<“夏場の更年期”に関する実態調査>

季節に応じて感じる更年期症状には違いが見られる結果に 春夏は「ホットフラッシュ」秋冬は「冷え症」がトップ

～一方で更年期の各症状が発生した季節によって対処を変えている人はわずか1割～

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、夏場の更年期症状の実態を明らかにすることを目的に、更年期症状の有無を自覚している45歳～54歳（※1）の女性412人を対象とした「夏場の更年期に関する実態調査」を実施しました。

※1 一般的に日本人女性の平均閉経年齢といわれる50歳を基準に前後5年を含む計10年間を更年期にあたる世代としています

当社では、これまで半世紀以上にわたって、女性の多種多様な悩みに寄り添った漢方薬を提供してきました。女性特有の疾患に対応する漢方薬の需要は増加傾向にあり、近年注目が集まっている“フェムケア”カテゴリーについても、当社は注力テーマの一つとして長年取り組んで参りました。

今年の夏はラニーニャ現象の影響を受け、記録的な猛暑が続くことが予想されます。夏は室内との気温差や睡眠不足により自律神経のバランスが乱れ、不調が起こりやすい季節です。特に更年期世代は夏の不調に更年期症状が加わり、より辛い夏を迎える可能性が考えられます。そこで今回は“夏場の更年期”に着目し、実態調査を行い、夏の更年期症状を乗り越える方法をご紹介します。

「夏の更年期に関する実態調査」サマリー

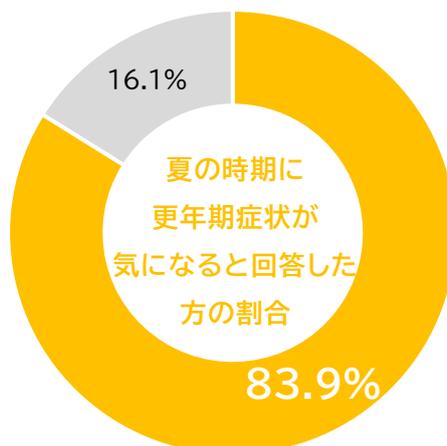
- 更年期女性の83.9%が「夏」に更年期症状が気になると回答
- 季節ごとの更年期症状／夏場は「ホットフラッシュ」「めまい」の発生が多数
- 一方、秋冬は「冷え症」がトップ／季節ごとの違いが現れる結果に
- 更年期の各症状が発生した季節によって、対処法を変えている人は平均1割

<「夏場の更年期に関する意識調査」トピックス紹介>

●更年期女性の83.9%が「夏」に更年期症状が気になると回答

今年の夏の時期に気になる心身の症状に対するお悩みについて尋ねたところ、更年期関連の症状（※2）について1つでも気になると回答した方は83.9%に上りました。この結果から、45～54歳の女性の多くが夏場に起きる更年期症状に不安を抱えていることがうかがえます。

Q. 今年の夏の時期に気になる体/心の症状・お悩みについて、あてはまるものをすべてお選びください。（いくつでも）（n=412）



※更年期関連の症状（※2）について1つでも気になると回答した方の割合

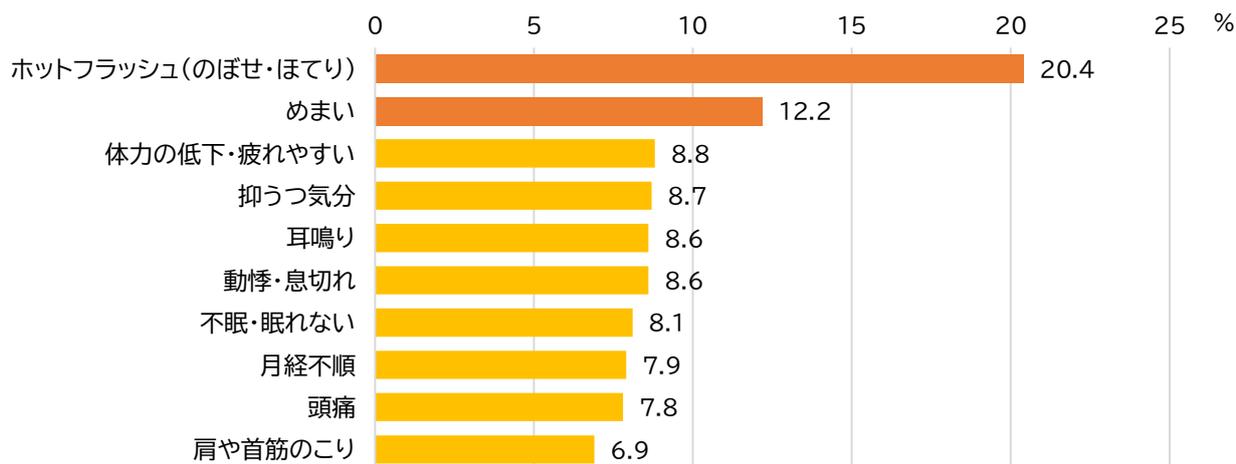
※2 更年期関連の症状には次の症状を含む

肩や首筋のこり、めまい、動悸・息切れ、頭痛、耳鳴り、体力の低下・疲れやすい、冷え性、肌のかゆみ、ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり）、月経不順、イライラ、抑うつ気分、不眠・眠れない、不安感・恐怖感がある、怒りっぽい・不機嫌になる、夜中に目が覚める

● 季節ごとの更年期症状／夏場は「ホットフラッシュ」「めまい」の発生が多数

続いて、季節によって発生する更年期症状に違いがあるのかを探るため、「直近1年以内に感じた体の不調・お悩み」に対して、その不調がいつ発生したのかを尋ねました。その後、回答の中から、更年期関連の症状(※2)の回答率を季節ごとに集計しました。

夏(6-8月)に発生する「体・心の不調」



まず、夏場の更年期症状をみてみると、「ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり）」が20.4%と最も多い結果となりました。「ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり）」は、1日における体感温度の急激な変化などによって引き起こされる自律神経の乱れから生じやすいと考えられます。夏は通常でも汗をかきやすい時季のため、暑さによる発汗とホットフラッシュによる多汗が相まって不快感を覚える方も多いようです。

次いで「めまい」（12.2%）、「体力の低下・疲れやすい」（8.8%）が挙げられており、ホットフラッシュと同様に自律神経の乱れなどが一因と考えられる“夏バテ”のような夏特有の不調事情がうかがえる結果となりました。

● 季節ごとの更年期症状／春も夏同様「ホットフラッシュ」が、秋冬は「冷え症」がトップに

Q. 直近1年以内に感じた「体/心の不調・お悩み」についてお聞きます。その「体/心の不調・お悩み」が発生した時期について、あてはまるものをすべてお選びください。

順位	<春(3-5月)>		<夏(6-8月)>		<秋(9-11月)>		<冬(12-2月)>	
	症状	%	症状	%	症状	%	症状	%
1位	ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり)	18.0	ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり)	20.4	冷え症	16.0	冷え症	42.0
2位	冷え症	17.5	めまい	12.2	ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり)	9.8	ホットフラッシュ(のぼせ・ほてり)	10.9
3位	抑うつ気分	13.6	体力の低下・疲れやすい	8.8	肩や首筋のこり	6.4	肩や首筋のこり	9.7
4位	耳鳴り	13.4	抑うつ気分	8.7	頭痛	5.1	抑うつ気分	9.0
5位	月経不順	11.2	耳鳴り	8.6	体力の低下・疲れやすい	4.6	不眠・眠れない	6.9
6位	不眠・眠れない	9.8	動悸・息切れ	8.6	動悸・息切れ	4.6	耳鳴り	6.7
7位	不安感・恐怖感がある	9.5	不眠・眠れない	8.1	肌のかゆみ	4.4	頭痛	6.0
8位	頭痛	8.7	月経不順	7.9	めまい	4.2	夜中に目が覚める	5.8
9位	めまい	8.6	頭痛	7.8	不眠・眠れない	4.2	動悸・息切れ	5.5
10位	動悸・息切れ	8.0	肩や首筋のこり	6.9	抑うつ気分	4.1	不安感・恐怖感がある	5.4

※「直近1年以内に感じた体の不調・お悩み」に対して、その不調が1月～12月の中で、いつ発生したのかを質問。

次に、春夏秋冬の季節ごとに更年期症状を比較したところ、季節による差が見られる結果となりました。

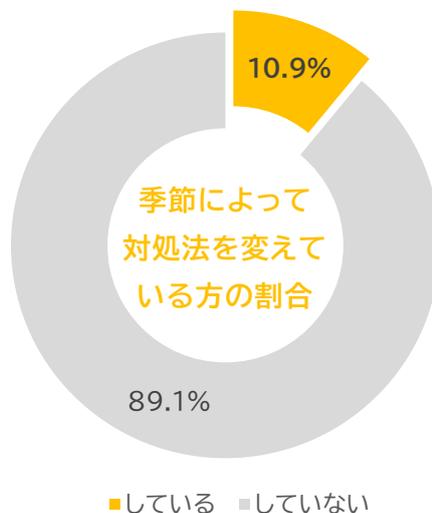
特に、ホットフラッシュ（のぼせ・ほてり）は他の季節と比較しても、群を抜いて夏場に発生しやすいことがわかります。

一方、秋・冬にかけては「冷え症」が1位という結果になりました。中でも、冬場の冷え症は2位のホットフラッシュ（のぼせ・ほてり）に比べ30%以上多く発現しており、季節ごとの環境、特に気温の変化が更年期関連の症状に影響している様子が見えます。

●更年期の各症状が発生した季節によって、対処法を変えている人は平均 1 割

また直近1年以内に感じた「体/心の不調・お悩み」が発生した時期によって、対処法を変えているか尋ねたところ、対処法を変えていると回答した方は各症状において平均約1割程度と低く、発生時期によって対処法を変えている人は非常に少ないということがわかりました。

Q. 直近1年以内に感じた「体の不調・お悩み」についてお聞きします。その「体の不調・お悩み」が発生した時期によって、対処法を変えたり、使い分けしたりしていますか。(n=412)



※「している」には「複数の対処法があり、一部は時期や季節によって使い分けている」と「時期や季節によって全く異なる対処法を使い分けている」を含む

○ 実施時期：2024年7月8日（月）～7月10日（水）

○ 調査手法：インターネット調査

○ 調査対象：全国の45～54歳の女性412人（年代別の人口構成比に合わせて回収）

※本調査に先立って全国の10,000人に対して更年期症状の自覚の有無を問うスクリーニング調査を実施し、更年期症状の有無を自覚していると回答した1,236人を対象にアンケートを実施。そのうち、更年期にあたる世代45～54歳412人の回答を抽出し集計。

○ 調査委託先：株式会社 H.M. マーケティングリサーチ

※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。

【夏の更年期症状を乗り越える方法を解説】

夏の時期の「ホットフラッシュ」は内的要因（女性ホルモンの減少や自律神経の乱れによる急な発汗）に外的要因（気温の暑さによる発汗）も加わるため、体内の水分が大量に出てしまうことから熱中症のリスクが高まる危険性があります。このように、更年期症状の中には季節性の体調不良を助長してしまうものもあるため、季節によって対処方法を変えた方が良いものもあると考えられます。

ここでは、夏の更年期症状を乗り越える方法をご紹介します。

➤ 「ホットフラッシュ」がある人は、冷え過ぎと脱水症状に要注意！

急にカーッと熱くなる、汗が止まらなくなるという「ホットフラッシュ」がある人は、体を冷やし過ぎないように気をつけましょう。外との温度差や冷え過ぎはかえって自律神経のバランスを崩し、更年期症状を助長させる可能性があります。また、屋外だけでなく、冷房の効いた涼しい部屋で



も汗をかくことがあるため、脱水症状にも注意が必要です。いつもより水分を多めに摂ることを心がけましょう。

➤ **質の良い睡眠で効果的に疲労を回復させましょう**

睡眠は疲労回復に一番効果的な方法です。しかし、睡眠不足は自律神経のバランスを乱すため、更年期症状を助長する原因にもなります。睡眠不足を防ぐために、湯船に浸かり、寝室の冷房を付けて寝苦しさを解消するなど、睡眠の質を高める工夫をしましょう。夜間に十分な睡眠がとれなかった場合は、15分ほどの短い昼寝をおすすめします。



➤ **「辛み」は食欲を増進させる効果あり**

夏は暑さで食欲が低下したり、冷たいものやさっぱりしたものを選ぶなど、栄養が不足しがち。効率よく疲労を回復させるためには、栄養バランスの良い食事が大切です。また、冷たい食べ物は胃腸の働きを鈍らせ、消化吸収を妨げるため、摂り過ぎには注意しましょう。辛みのあるものは食欲を増進させる効果があるため、スパイス料理もおすすめです。



・ **夏の更年期におすすめのクラシエ薬品の漢方薬**

【ホットフラッシュなどの「ほてり」におすすめの漢方薬】

知柏地黄丸（ちばくじおうがん）

主にホットフラッシュなどによるほてりの症状に用いられる処方です。年齢と共に減少した「腎精」を補う生薬を配合しているため、排尿困難、頻尿にも効果があります。特に、ほてり、のぼせ、口渇、乾燥感のある方におすすめです。

＜漢方セラピー＞

JPS 知柏地黄丸料エキス錠N【第2類医薬品】

希望小売価格：2,310円（税込）

効能：体力中等度以下で、疲れやすく胃腸障害がなく、口渇があるものの次の諸症：顔や四肢のほてり、排尿困難、頻尿、むくみ



【めまい、耳鳴りに悩む方におすすめの漢方薬】

苓桂朮甘湯（りょうけいじじゅつかんとう）

季節の変動による自律神経の乱れや、耳鳴りに悩む方におすすめの漢方薬です。これらの症状は、漢方では体内に水分がたまることによって起こると考えられています。

「苓桂朮甘湯」は体の余分な水分を尿として排出させる処方ですので、滞った「水（すい）」の巡りを改善することができ、体のバランスを整えてくれる効果があります。さらに、「心（しん）」にもはたらき、動悸や息切れなどを改善します。

＜漢方セラピー＞

「クラシエ」漢方苓桂朮甘湯エキス顆粒【第2類医薬品】

希望小売価格：1,980円/8日分（税込）

効能：体力中等度以下で、めまい、ふらつきがあり、ときにのぼせや動悸があるものの次の諸症：立ちくらみ、めまい、頭痛、耳鳴り、動悸、息切れ、神経症、神経過敏



【だるくて疲れやすい方向けの漢方薬】

補中益気湯（ほちゅうえつきとう）



「補中益気湯」は、生命活動のエネルギーである「気」の量が不足した「気虚（ききょ）」の状態の方に用いられる処方です。「気虚になると、常にエネルギー不足の状態になるため、疲れを感じやすくなります。補中益気湯は胃腸を元気にすることで、飲食物の消化吸収機能を高め、「気（エネルギー）」の生成を促します。「気」を増やすことで、疲労倦怠を改善します。

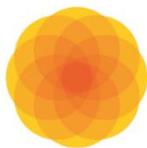
<漢方セラピー>

補中益気湯エキス錠クラシエ【第2類医薬品】

希望小売価格：1,551円/4日分（税込）

効能：体力虚弱で、元気がなく、胃腸のはたらきが衰えて、疲れやすいものの次の諸症：虚弱体質、疲労倦怠、病後・術後の衰弱、食欲不振、ねあせ、感冒

■クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。
クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。