

# 更年期障害とその症状に関する調査 結果報告書

平成25年2月28日

株式会社QLife(キューライフ)

## 調査の背景

高齢化社会が現実のものとなりつつある現在、健康なセカンドライフを迎える前に多くの女性が立ち向かうハードルが「更年期障害」といえる。そこで、40歳以上の女性を対象に、更年期障害の症状や病院受診の実態を飯田橋レディースクリニック院長 岡野浩哉先生監修のもと、調査を行った。

## 主な結論

40歳以上の女性の過半数が更年期障害の症状や不定愁訴など何らかの不調に悩んでいるものの、家族にも相談できず、病院を受診していないことが今回の調査から分かった。「我慢」や「そのうち治る」と多くの女性は考えているものの、日常生活への影響は大きい。また、一部ではあるが「更年期障害は何科で受診したらいいかわからない」といった意見もあった。一方、病院受診した患者の多くは症状の改善を実感している。加えて、更年期障害を疑い受診したことをきっかけに他の大きな病気が見つかるケースもあり、症状の有無に関わらず、40代以降の女性にとって“婦人科のかかりつけ医”を持つことは健康なポストメノポーズを迎えるにあたり、必要なことであろう。

## 結論の概要

- 1) 40歳以上の女性の過半数が不定愁訴や“なんとなく不調”に悩み、日常生活にも影響している  
40歳以上の女性の54.7%が、3年以内に不定愁訴や“なんとなく不調”を感じている。  
症状は「肩こり、腰痛、手足の痛み」「疲れやすい」「顔がほてる」「汗をかきやすい」が多く、過半数が日常生活になんらかの影響を及ぼしている。
- 2) 症状について誰にも相談していないが約40%、病院受診しているのは4人に1人の24.6%  
更年期障害の症状についての相談相手は「友人・知人」が最も多いが、38.7%が「誰にも相談していない」と回答。加えて、病院を受診したのは患者全体の24.6%にとどまり、「我慢できる」「そのうち治る」という理由で受診していない患者が多い。
- 3) 婦人科を中心とした病院受診で3人に2人は症状の改善を実感  
病院受診者の過半数が婦人科を受診。「ホルモン剤」「漢方薬」などを処方され65.6%が症状の改善を実感している。一方、病院未受診者はサプリメントや市販薬を服用するも改善を実感しているのは約3割にとどまる。
- 4) HRT(ホルモン補充療法)経験者の多くが症状改善を実感している  
HRTの経験者は婦人科受診者の約3割にとどまっている。しかし、HRTを行った患者の80%近くが症状の改善を実感している。

## 【調査実施概要】

### ▼調査主体

株式会社QLife(キューライフ)

### ▼実施概要

- (1) 調査対象: 40歳以上の女性一般生活者
- (2) 有効回収数: 3888人
- (3) 調査方法: インターネット調査
- (4) 調査時期: 2013/1/9~2013/1/16

### ▼有効回答者の属性

#### (1) 年代:

	n	%
40歳~44歳	106	2.7%
45歳~49歳	1673	43.0%
50歳~54歳	1401	36.0%
55歳~59歳	708	18.2%
総計	3888	100.0%

#### (2) 就業状況:

	n	%
専業主婦	1515	39.0%
パートタイム・アルバイト	958	24.6%
フルタイム	843	21.7%
自営業・自由業	310	8.0%
無職・家事手伝い	219	5.6%
その他	43	1.1%
総計	3888	100.0%

#### (3) 結婚の状況:

	n	%
未婚	586	15.1%
既婚	2878	74.0%
離婚・死別・その他	424	10.9%
総計	3888	100.0%

#### (4) 子供の有無並びに子供の年齢:

	n	%
いる。小学生未満	28	0.7%
いる。小学生	140	3.6%
いる。中学生	183	4.7%
いる。16~19歳	484	12.4%
いる。20歳以上	1830	47.1%
いない	1223	31.5%
総計	3888	100.0%

(5)地域:

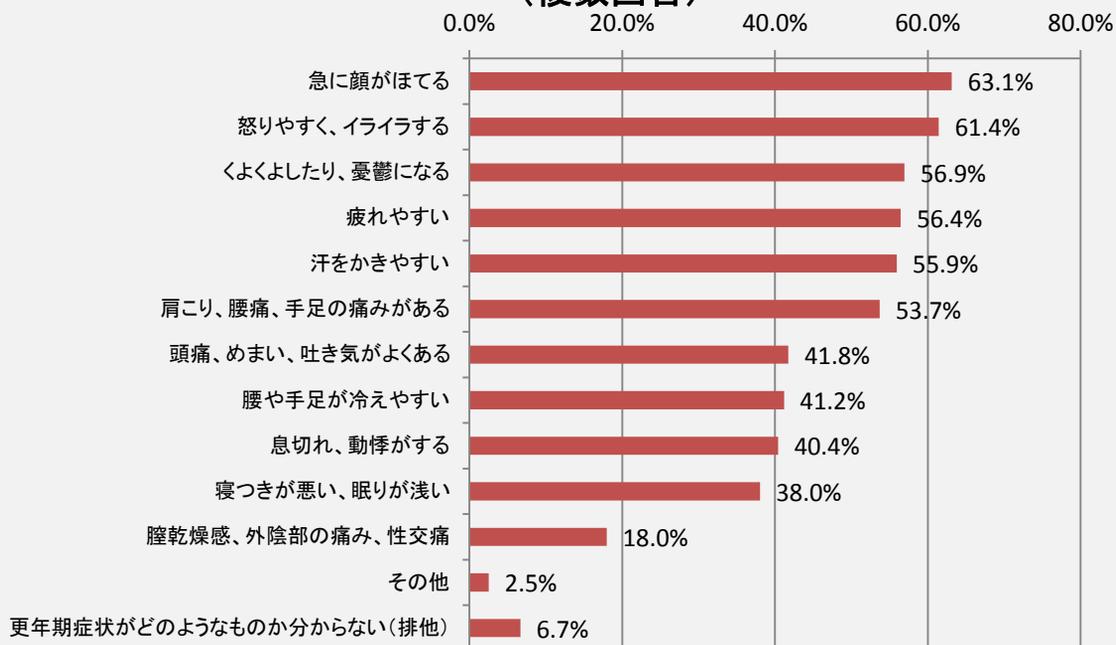
北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県
5.6%	1.0%	0.7%	1.2%	0.7%	0.6%	1.0%	1.6%	1.1%	0.7%
埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県
6.4%	4.9%	15.7%	9.5%	1.5%	0.5%	0.8%	0.5%	0.5%	1.3%
岐阜県	静岡県	愛知県	三重県	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県
1.3%	2.7%	5.8%	1.0%	0.7%	2.0%	8.1%	5.2%	1.1%	0.7%
鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県
0.5%	0.4%	1.3%	1.7%	0.9%	0.5%	0.8%	1.1%	0.4%	3.6%
佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県			
0.4%	0.8%	1.0%	0.5%	0.4%	0.7%	0.5%			

【Q1】以下のうち、一般的に「更年期障害における症状」に該当するとあなたが思うものをすべてお答えください。  
※複数選択

一般的に更年期障害における症状と考えられている症状として、平均5つの症状を思い浮かべている。最も多かったのが「急に顔がほてる」で63.1%。以下、「怒りやすくイライラする」「くよくよしたり、憂鬱になる」「疲れやすい」と続いている。その他の症状では「生理不順」「集中力の低下」「皮膚症状」などが挙げられた。

	n	%
急に顔がほてる	2291	63.1%
怒りやすく、イライラする	2229	61.4%
くよくよしたり、憂鬱になる	2066	56.9%
疲れやすい	2048	56.4%
汗をかきやすい	2029	55.9%
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	1948	53.7%
頭痛、めまい、吐き気がよくある	1515	41.8%
腰や手足が冷えやすい	1494	41.2%
息切れ、動悸がする	1466	40.4%
寝つきが悪い、眠りが浅い	1380	38.0%
膣乾燥感、外陰部の痛み、性交痛	652	18.0%
その他	92	2.5%
小計	3628	529.5%
更年期症状がどのようなものか分からない(排他)	260	6.7%
総数	3888	

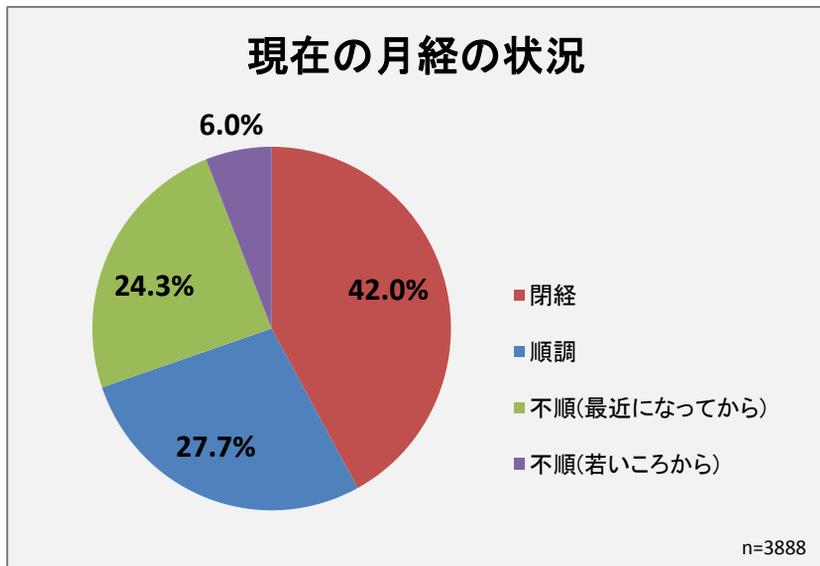
## 「更年期障害における症状」に該当すると思う症状 (複数回答)



n=3888

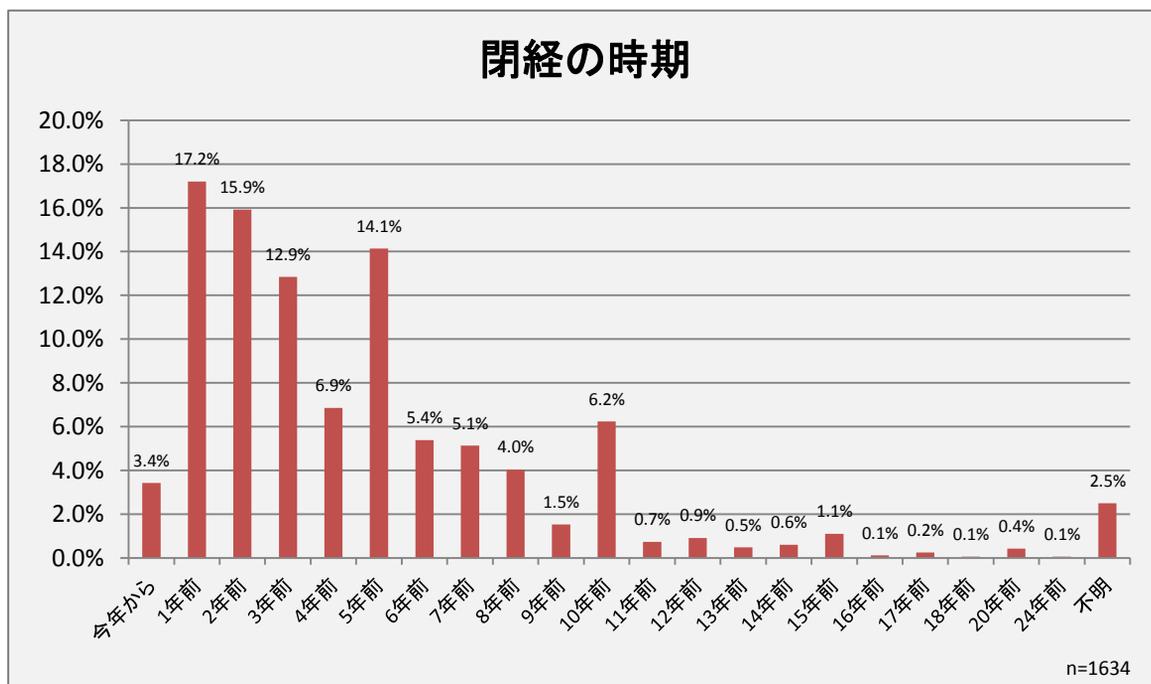
【Q2】現在の月経の状況を教えてください。

	n	%
閉経	1634	42.0%
順調	1078	27.7%
不順(最近になってから)	944	24.3%
不順(若いころから)	232	6.0%
総計	3888	100.0%



【Q3】(現在の月経の状況で「閉経」と回答した方のみ回答)  
閉経を選んだ方にお聞きします。何年前からですか。

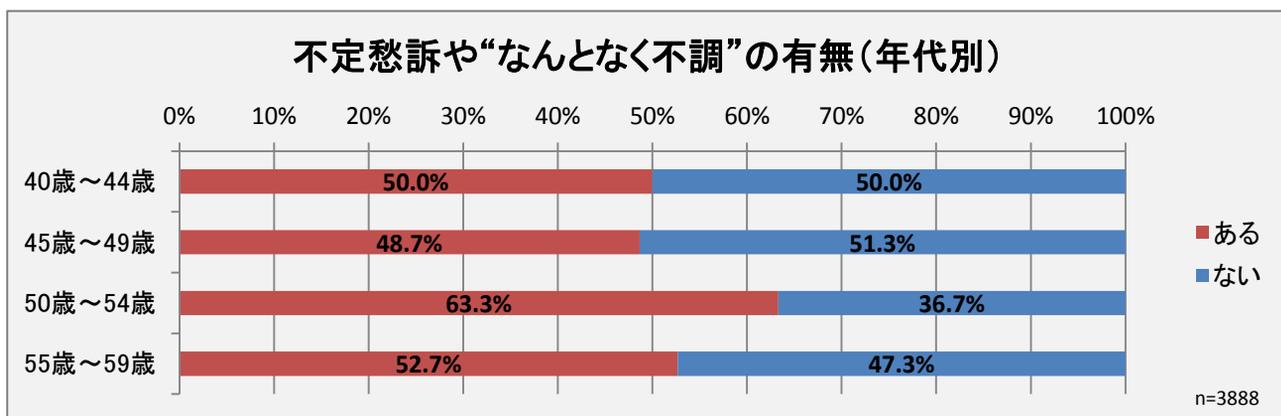
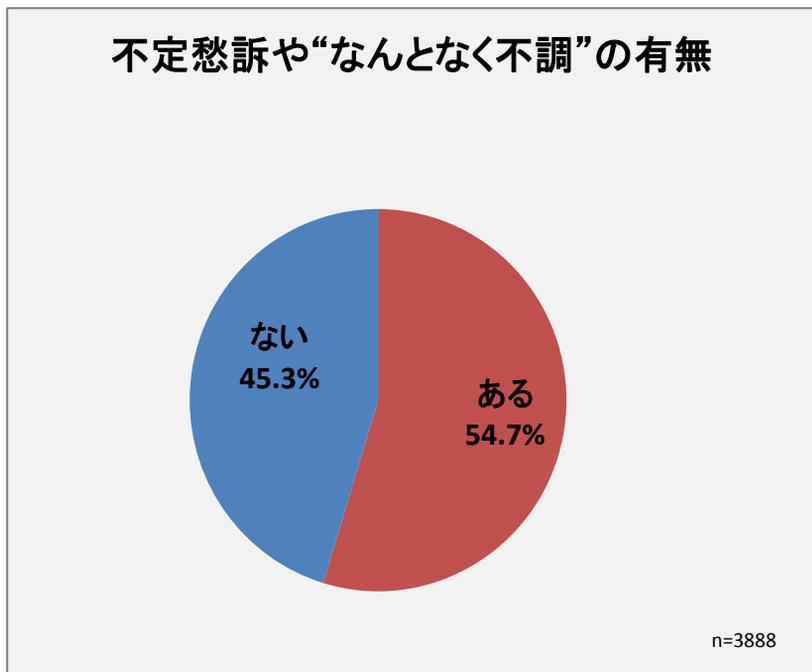
	n	%
今年から	56	3.4%
1年前	281	17.2%
2年前	260	15.9%
3年前	210	12.9%
4年前	112	6.9%
5年前	231	14.1%
6年前	88	5.4%
7年前	84	5.1%
8年前	66	4.0%
9年前	25	1.5%
10年前	102	6.2%
11年前	12	0.7%
12年前	15	0.9%
13年前	8	0.5%
14年前	10	0.6%
15年前	18	1.1%
16年前	2	0.1%
17年前	4	0.2%
18年前	1	0.1%
20年前	7	0.4%
24年前	1	0.1%
わからない・おぼえていない	41	2.5%
総計	1634	100.0%



【Q4】この3年の間に不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがありますか？

40歳以上の女性の半数以上が近いうちに不定愁訴やなんとなく不調を感じている。年代別では50～54歳が最も多く、63.3%がなんらかの不調を抱えている。

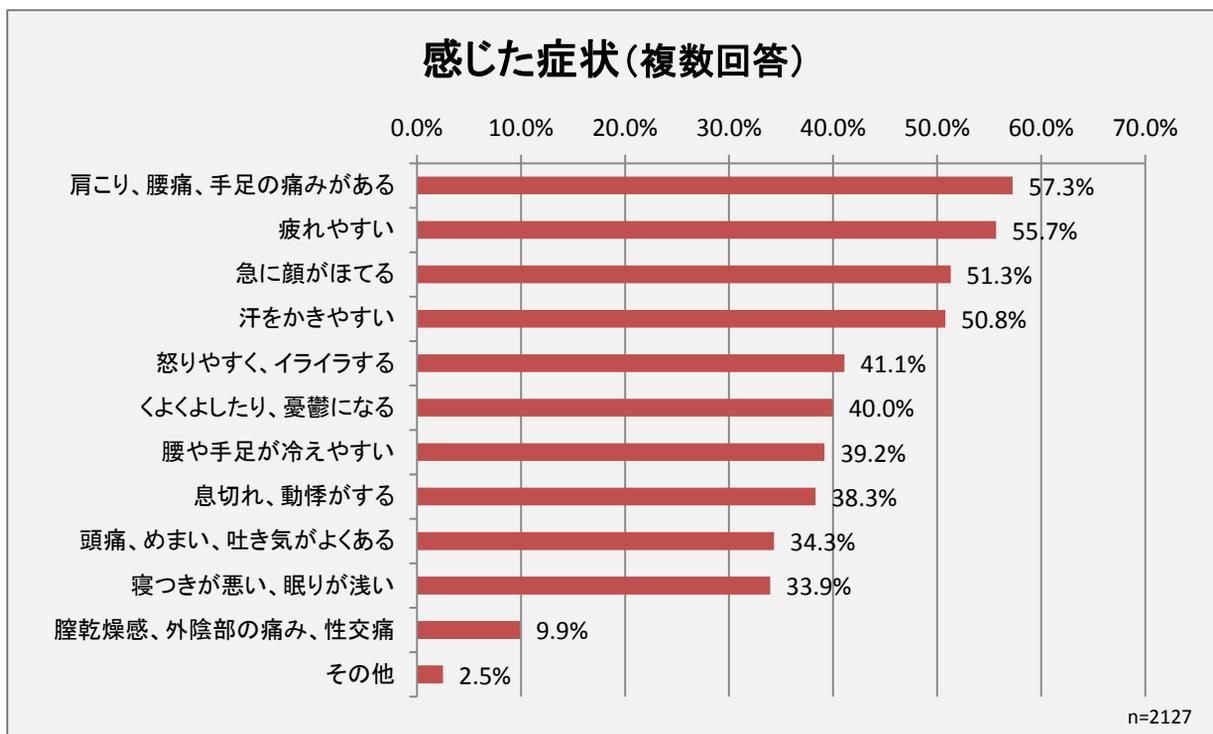
	n	%
ある	2127	54.7%
ない	1761	45.3%
総計	3888	100.0%



**【Q5】(この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ)  
感じた症状のうち当てはまるものを全てを教えてください。※複数選択**

最も多かったのが「肩こり、腰痛、手足の痛み」で57.3%、次いで「疲れやすい」「急に顔がほてる」となった。更年期障害の特徴的な症状である「疲れやすい」「急に顔がほてる」「汗をかきやすい」といった症状のほかに、「肩こり、腰痛、手足の痛みがある」などの症状も過半数が訴えている。

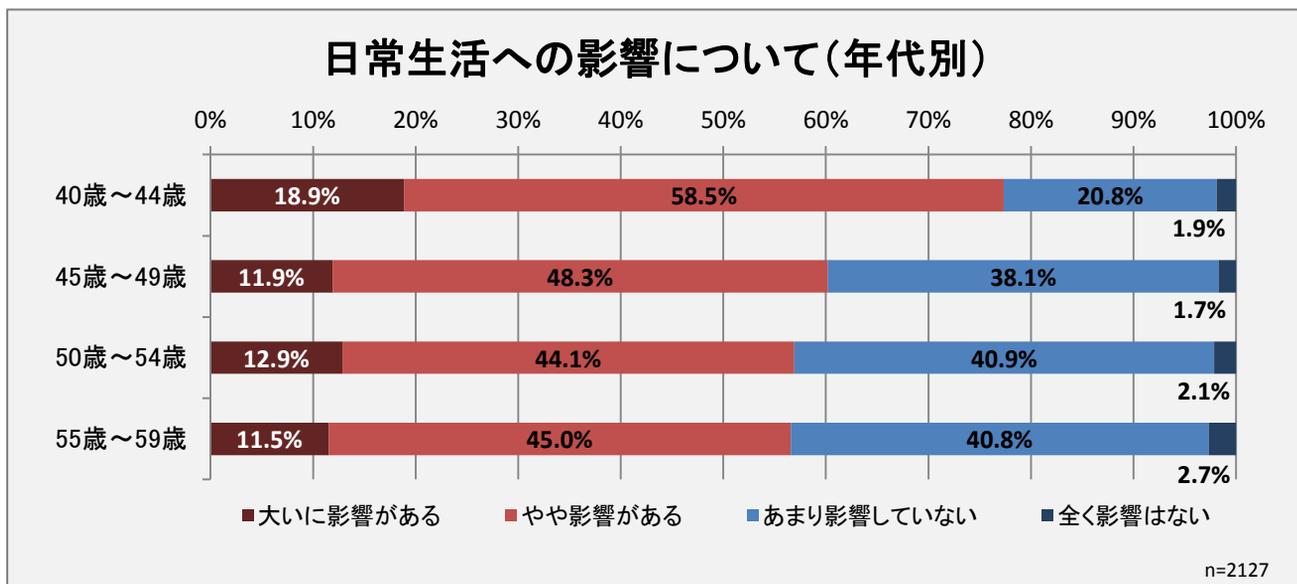
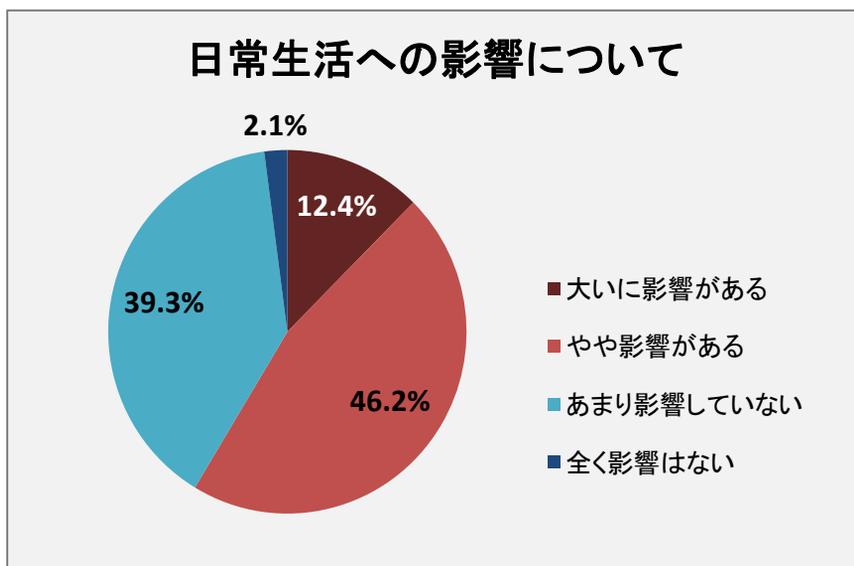
	n	%
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	1218	57.3%
疲れやすい	1184	55.7%
急に顔がほてる	1091	51.3%
汗をかきやすい	1080	50.8%
怒りやすく、イライラする	874	41.1%
くよくよしたり、憂鬱になる	850	40.0%
腰や手足が冷えやすい	833	39.2%
息切れ、動悸がする	815	38.3%
頭痛、めまい、吐き気がよくある	730	34.3%
寝つきが悪い、眠りが浅い	722	33.9%
膣乾燥感、外陰部の痛み、性交痛	211	9.9%
その他	53	2.5%
計	9661	454.2%
総数	2127	



【Q6】（この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ）  
その症状が起きて日常生活に影響はありましたか？

「大いに影響がある」「やや影響がある」合わせて58.6%が日常生活への影響がある、と回答している。

	n	%
大いに影響がある	264	12.4%
やや影響がある	983	46.2%
あまり影響していない	836	39.3%
全く影響はない	44	2.1%
総計	2127	100.0%



**【Q7】(この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ)  
日常生活への影響について具体的に教えてください。**

影響は多岐にわたっており、家事や育児はもちろん、仕事や日常のちょっとした外出にも困っているという意見が多く見られた。その一例を下記に記載する。

- ・痛みがあると何をするにも苦痛になったり、疲れやすくて思うように物事が捗らず、めまいなどが来ると動けなくなるため、家事も仕事も中途半端になりがちでイライラするので、家族に協力してもらわないとならなくなった
  - ・ここ2年間 とても辛いです。仕事も思うように身体が動かず頭がさえません。なにしろ 疲れるのです。肩こりもひどく仕事も辞めたいのですが・・辛いです。休みの日は1日引きこもる感じです。
  - ・顔や体から汗が大量に出るため、外出時や仕事時に困る。疲れやすい為、家事や外出に今までより時間がかかる。ほてりの為、暑くて眠れない。
  - ・何もできなくなり主人に助けてもらっているのに それに対して感謝より怒りや憂鬱な気持ちしかなく 喧嘩ばかりしていた。
  - ・動悸息切れが激しく、普段の家事も今まで通りには出来ない。睡眠の質が悪くいつも寝不足の状態なので疲れがとれない。
  - ・疲れやすいのでほとんど床についている。すべてがおっくうで何もできない。外出ができない。ATMにお金をおろしに出かけるのもしんどい。
  - ・不眠が続く疲れが残る。疲れが取れないので外出が減った。なんでもネガティブに考えるようになった気がする。
  - ・電車での通勤時に1人で滝のような大汗をかいてしまうのが恥ずかしく、雨の日も雪の日も自転車で通勤するようにしています。
  - ・疲れやすいので家事など無理が利かない。汗で化粧が崩れやすくなり外出が億劫になった。
  - ・夕方になると疲れがピークで夕食の準備をする気になれず、怠けているようでとても嫌だ。性交痛でその気にもなれず、旦那様はまだ若いので、申し訳ない
  - ・ちょっとしため事でもいらいらするようになり、家族関係が悪化し、家事がうまくできなくなった。
  - ・疲れやすく家事ができず家族に迷惑が掛かるがそんなときほど眠れずイライラ悪いサイクルからなかなか抜け出せない、仕事がフルタイムのため仕事の優先順位が上がるが、時々ぐったりして仕事に集中できない時もある
  - ・顔がほてったり汗が大量にでたりすることがあり、室温管理がうまくいかない。つまらないことでよくよしたり、意味もなくイライラして子供に八つ当たりしたことがある。・疲れやすくなり、無理がきかなくなった。外出したり人と会ったりするより、家で出来る趣味(テレビでのスポーツ観戦や編み物等)をする時間が長くなった。
  - ・些細なことでもイライラしたり、急に悲しくなったりします。暗い顔を知人などに見られてくなく、スーパーなどの買い物に逢わないように願って出かけます。
  - ・車の運転が怖くなった。イライラするので些細なことでも子供をきつく叱ってしまう。何か大きな病気なのでは?と心配になり家事がおろそかになってしまう。怖くて病院に行けない。
  - ・疲れやすく、気力が低下。外出が減少した。食事のメニューを考えるのも嫌な時がある。
  - ・スポーツをしても、顔や体は汗をかいているのに、手先は氷のようにつめたかったり、ふっとした時に軽いめまいなどを覚えふわっとすることが多く、(以前に激しいめまいで医者にかかった事があるが、その時と違うので、またこれはどうなのかと不安になる)なんとなくすっきりしないと実感することが多くなった。
  - ・家事をしなきゃと思いながら、体が動かず、日中から寝てしまうので、どんどん家事が溜まり、それがストレスとなっている。
  - ・仕事での疲れが取れません。毎日疲労感をかかえながらの仕事、家事はおろそかになっているのではないかと焦ってしまったり、落ち込んだりします。学生時代から25年以上続けていたスポーツも最近足が遠のきがちです。
  - ・人に会うのがおっくうになった。登り坂や階段ですぐに息切れするので極力使わないようになった。鬱症状ではないかと思って更に不安がつる。ほんのささいなことでもとてもイライラする。自己中心的な考えになった。
  - ・疲れやすくなり、家事や仕事がおっくうになったり、以前は好きだったショッピングも控えるようになった
  - ・体調が悪いので海外に行く予定が毎回狂ってしまい、困る。また吐き気がきたりするのでスイミングクラブの個人レッスンをキャンセルしたりお金が無駄になったりする。
- 家事がおっくうになった、続けていた加圧トレーニングにも行かなくなり 体力が落ちているのでなんとかしなくてはと分かっていても何も行動に起こせずにいる自分に余計イライラしてしまう 子供に小さなことがきっかけなのに、急に怒りがおさまらなくなり八つ当たりに怒ってしまったりする
- ・この3年ではなく、それ以前からだが、気力が無いのは仕事に大きな影響が出る。また動きたくないと思ってしまう 外出も必要以上にしたくない。昨年夏から急に下半身が冷えるようになった。更年期かどうかはわからないけれど。冷えがひどくて生まれて初めてコタツを買った。自宅にいるときに特に冷えを感じて辛い。

**【Q7】(この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ)  
日常生活への影響について具体的に教えてください。**

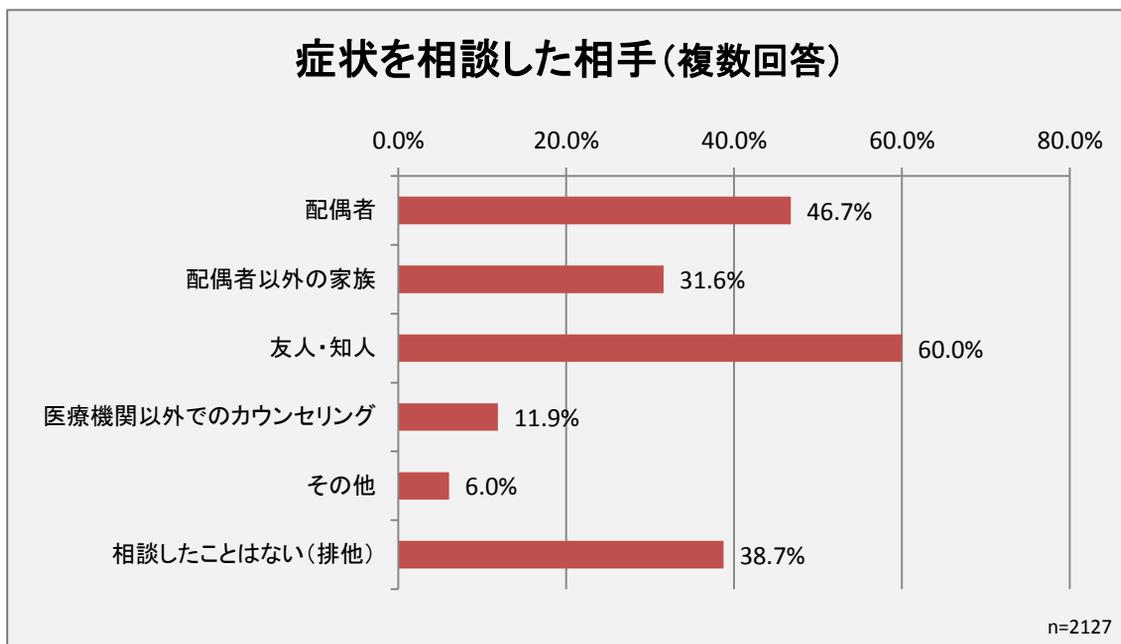
影響は多岐にわたっており、家事や育児はもちろん、仕事や日常のちょっとした外出にも困っているという意見が多く見られた。その一例を下記に記載する。

- ・少し動いただけで、動悸、発汗するし、疲れ、精神の疲労で家事などあまり出来ないし、人としゃべるのが怖いので人に会えない。
  - ・急に顔が火照って大量の汗をかくので、電車に乗ったり、人と会うのが苦手になった。
- いらいらして仕事も家事も面倒に感じる。
- ・それまでとは違った自分を受け入れられず家事やその他何をするにしても処理スピードが遅くなったのではないかと取り越し苦労ばかりしていたように思います。
  - ・以前の冬ならタートルネックの服を着て、マフラーなどをしていたが、今年は首周りの・就職活動をしなくてはいけないのに、なかなか捗りません。ちょっと動くと疲れるようになりました。
  - ・やる気が起きず、何事もおっくうになった。少し動いただけで動悸がする。めまい、頭痛が頻繁に起こる。眠りが浅く、疲れも抜けない。精神的に不安定、イライラ、落ち込む。など
  - ・急に大汗をかいたり、のぼせて仕事に集中できない。電車など移動中に困る。疲れやすく、今までと同じように仕事や趣味に集中することができない。
  - ・体調が悪いときが多く、またその不安から長時間の外出や遠方へ出かけられなくなった。
- 日常をこなすことに一生懸命にならなくてはいけない時がある
- ・台所で立っている時に、背中に急に汗をかいたり、耳鳴りがするので、作業がはかどらない。
  - ・すぐ疲れてほとんど車でないと外出できなくなってしまった。動悸も時々するしのぼせが気分悪いです。
  - ・なんでもないようんことでも考えてゆううつになる。子供の言動にイライラしてやる気がなくなる。
  - ・動悸がするので、体動かすのが怖くなった。イライラして物に当たりたくなるので、調子の良くない時は人との接触を避けるようになった。
- 家事がおっくうになった。農家なので仕事をしなくなった。
- ・疲れが取れず、また、疲れやすく、午後は家事もできないくらいで、家の中がつかずかない。子どもと遊べなくなった。ちょっと動くと顔が真っ赤になって、熱があるように見えて心配されるので、人と会うのが嫌になった
- 体がだるくてあまり何もしたくない
- ・疲れが取れなくて、日中に仮眠をとるようになった 体調がすぐれず、家事をしない日がある
  - ・疲れやすく家事をするのがイヤと思う事が多い。気持ち的に家事をしようと思っても身体がいうこときかない。ちょっとした事でイライラして怒鳴ってしまったり子供に可哀想な状況になっている。
  - ・眠りが浅いので、昼間眠くなる時がある。頭痛がひどくて、何もできなくなる時がある。大したことでもないのに、イライラして子供たちを怒ってばかりいる。
- 疲れやすく、通勤時に座りたくなったり家事がつらくなってきた
- ・接客業なのでお客様との対応中に症状が出ると厄介に感じる。
  - ・家事がなかなかやる気がでない朝が起きられない、悪いことばかり考えたりした。
- 休憩しながら出ないと家事がこなせず、やらなければならないことがどんどん貯まるようになった。
- ・自分ひとりでは動けるし事情を知っている人となら今までと変わらずにつきあえるが、久しぶりの友人と電話したり会ったりすることなどがちょっと面倒になった。
- 疲れやすくなり、さまざまな事がおっくうになった
- ・健康診断で動悸の原因がわからず不安感がある。夜中に動悸が出ると、気分が悪くて熟睡ができない。そのせいもあって疲れやすく、工作中や人と会っているときはなんとも無いのに、後でどっと疲れてしまう。
  - ・意欲的に何かをやらうとしなくなった。買い物に出かけるのが、好きでなくなった。
  - ・疲れやすくなり、電車での遠出などは控えるようになった。何となく体調がすぐれず、気分が滅入る事もある。
  - ・何をするのも億劫で頑張りうという気持ちになれない。動悸がするので不安になる。長時間同じ姿勢をしていると、体のあちこちが痛くなる。

【Q8】(この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ)  
 その症状について家族や友人に相談したことはありますか？当てはまるものを教えてください。  
 ※複数回答

症状についての相談相手で最も多かったのが「友人・知人」で、相談したことがある、と回答した方の60%となった。次いで配偶者、配偶者以外の家族となっている。また、相談したことはない、という方も約4割存在。女性特有のこうした症状について、なかなか周囲に相談できないことを表している。

	n	%
配偶者	611	46.7%
配偶者以外の家族	413	31.6%
友人・知人	784	60.0%
医療機関以外でのカウンセリング	155	11.9%
その他	79	6.0%
小計	1307	156.2%
相談したことはない(排他)	824	38.7%
総数	2127	

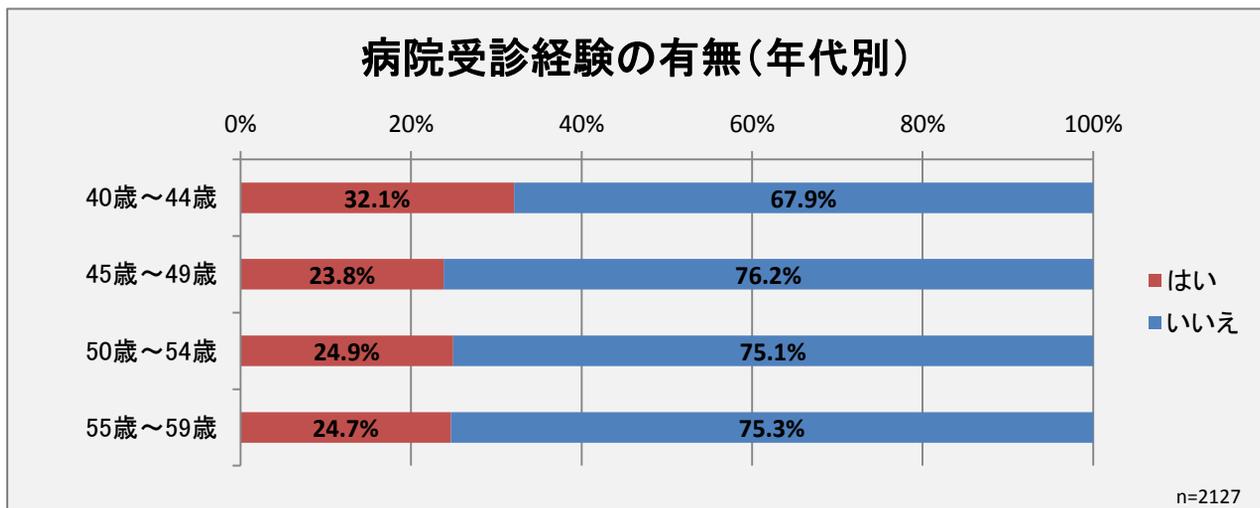
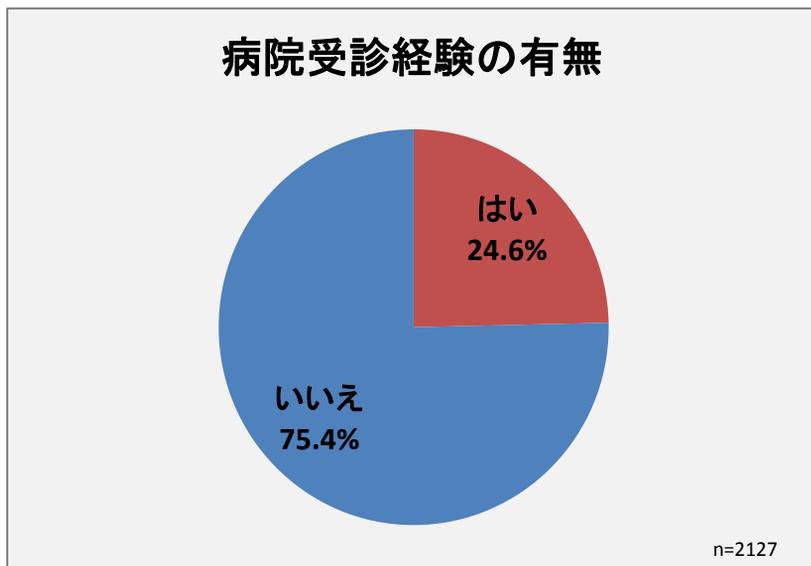


**【Q9】(この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ)**

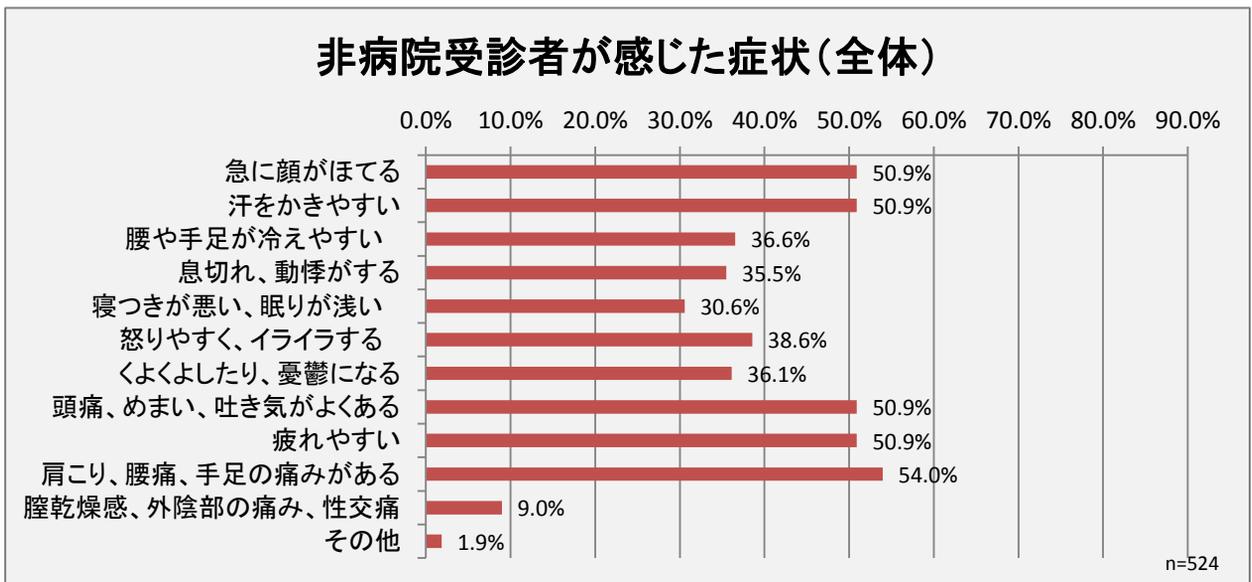
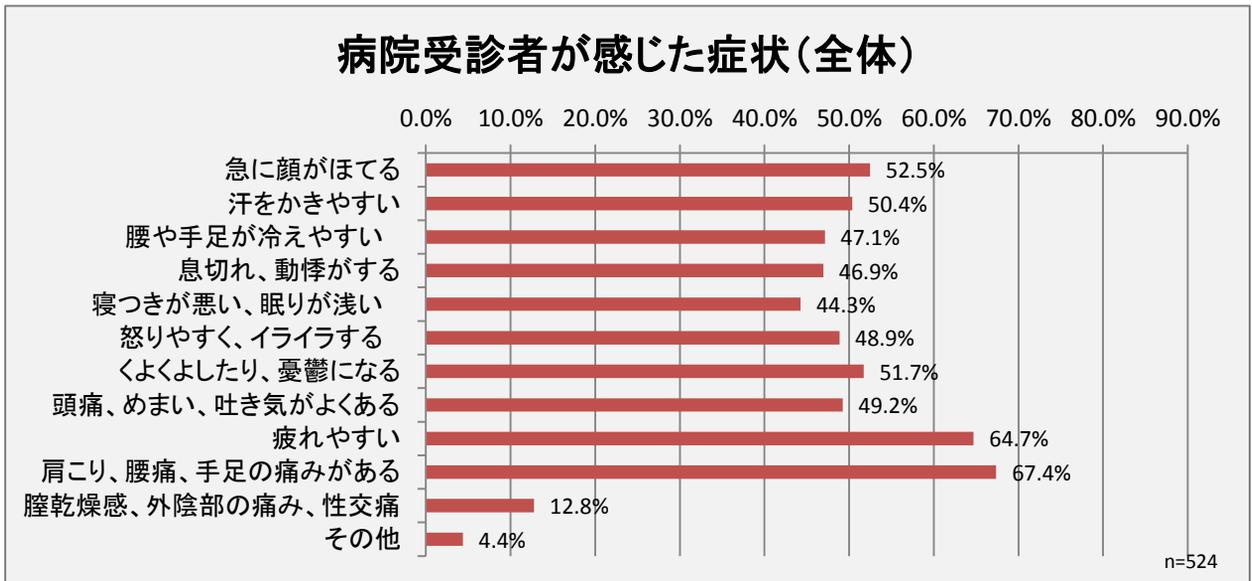
この3年の間にあなたが感じた不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがありますか？

病院受診経験があるのは全体の約25%にとどまる。病院受診者とそれ以外の比較では、感じる症状の数についてはそれほど大きな違いは無いが、「くよくよしたり、憂鬱になる」「寝つきが悪い、眠りが浅い」「疲れやすい」を感じたかどうかで病院受診／未受診の差が大きく、これらの症状が病院受診のトリガーになると推察される。

	n	%
はい	524	24.6%
いいえ	1603	75.4%
総計	2127	100.0%

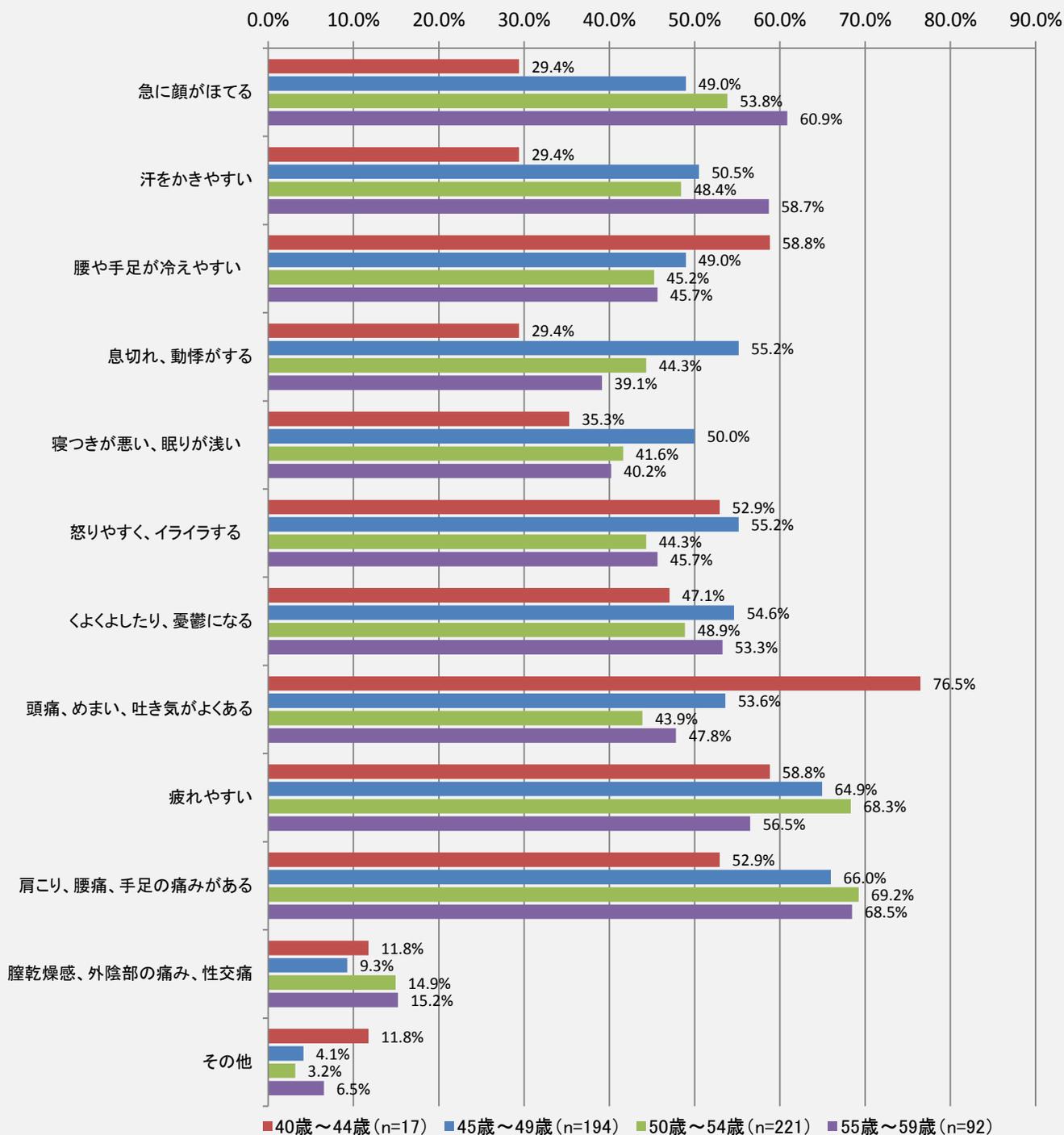


【Q9】(この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ)  
 この3年の間にあなたが感じた不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがありますか？



【Q9】(この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ)  
この3年の間にあなたが感じた不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがありますか？

### 病院受診者が感じた症状(年代別)

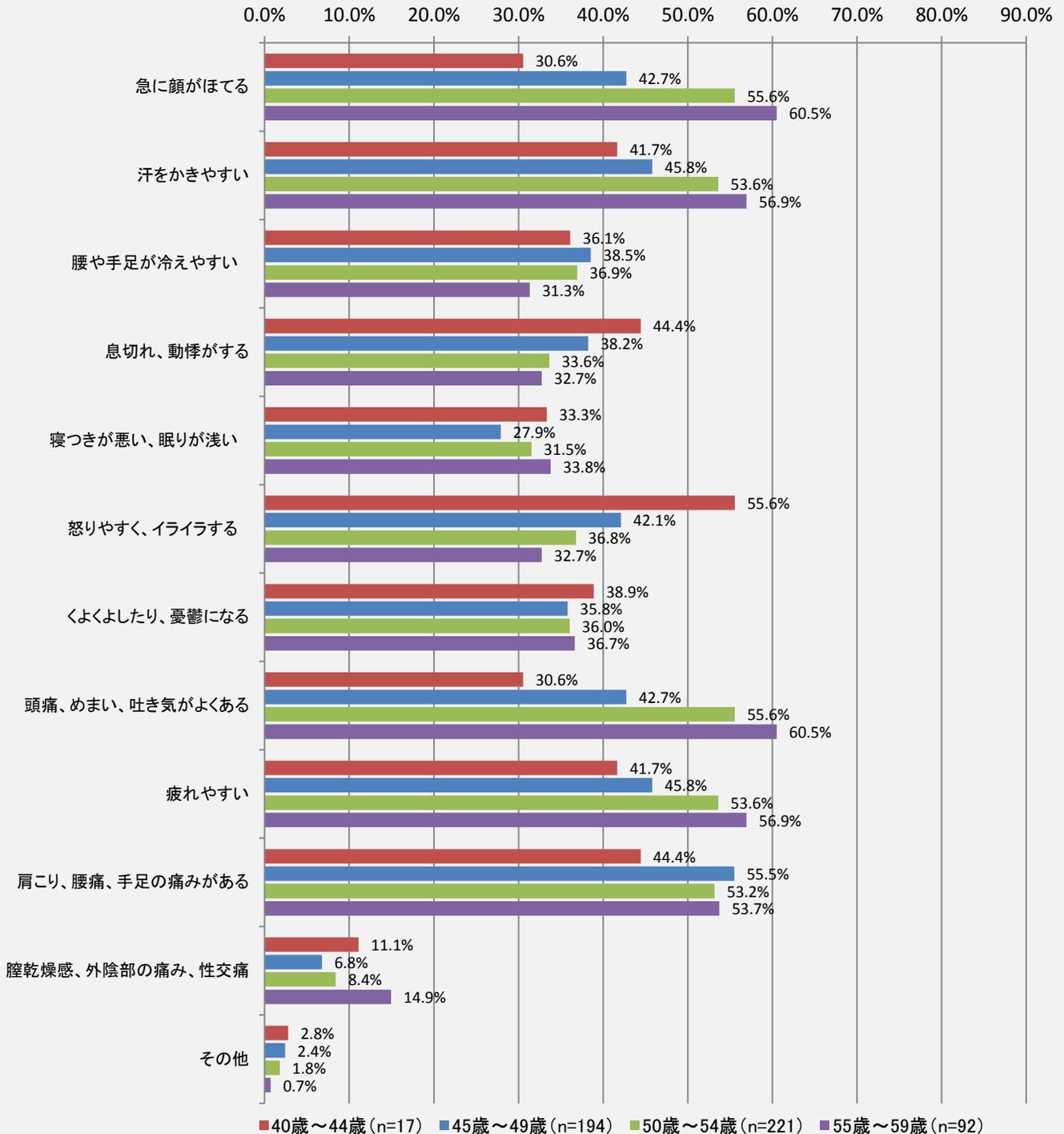


n=524

【Q9】(この3年間で不定愁訴や“なんとなく不調”を感じたことがある、と回答した方のみ)

この3年の間にあなたが感じた不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがありますか？

### 非病院受診者が感じた症状(年代別)

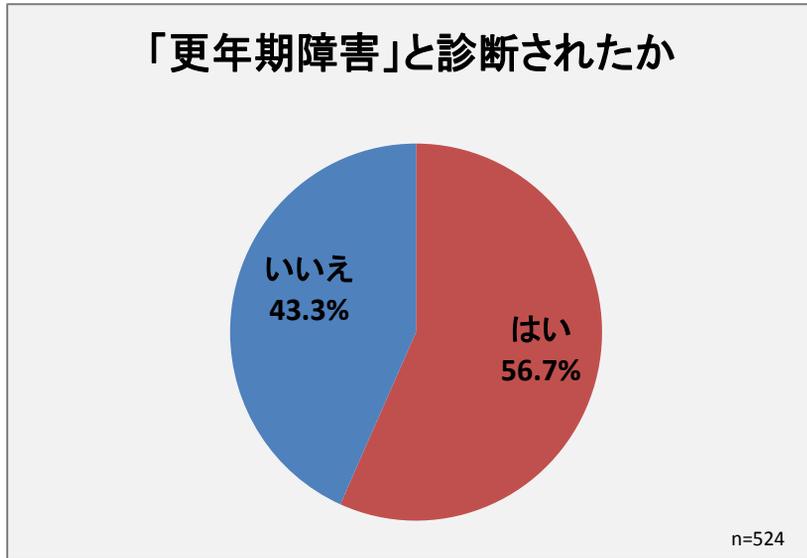


n=1603

【Q10】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがある、と回答した方のみ）  
 病院受診の際に「更年期障害である」という診断を受けましたか？

受診者のうち、更年期障害と診断されたのは56.7%と半数をわずかに超えた程度にとどまっている。

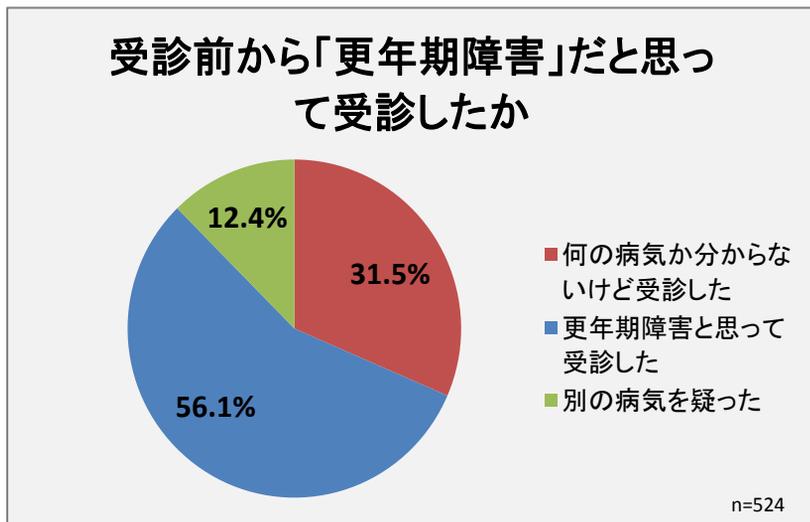
	n	%
はい	297	56.7%
いいえ	227	43.3%
総計	524	100.0%



【Q11】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがある、と回答した方のみ）  
 病院受診をする際に、受診前から「更年期障害」だと思って受診しましたか？それとも別の病気を疑いましたか？その場合は何の病気だと思われましたか？

受診者のうち、病院受診前に「自分の症状は更年期障害である」と考えていたのが56.1%だった。

	n	%
何の病気か分からないけど受診した	165	31.5%
更年期障害と思って受診した	294	56.1%
別の病気を疑った	65	12.4%
総計	524	100.0%



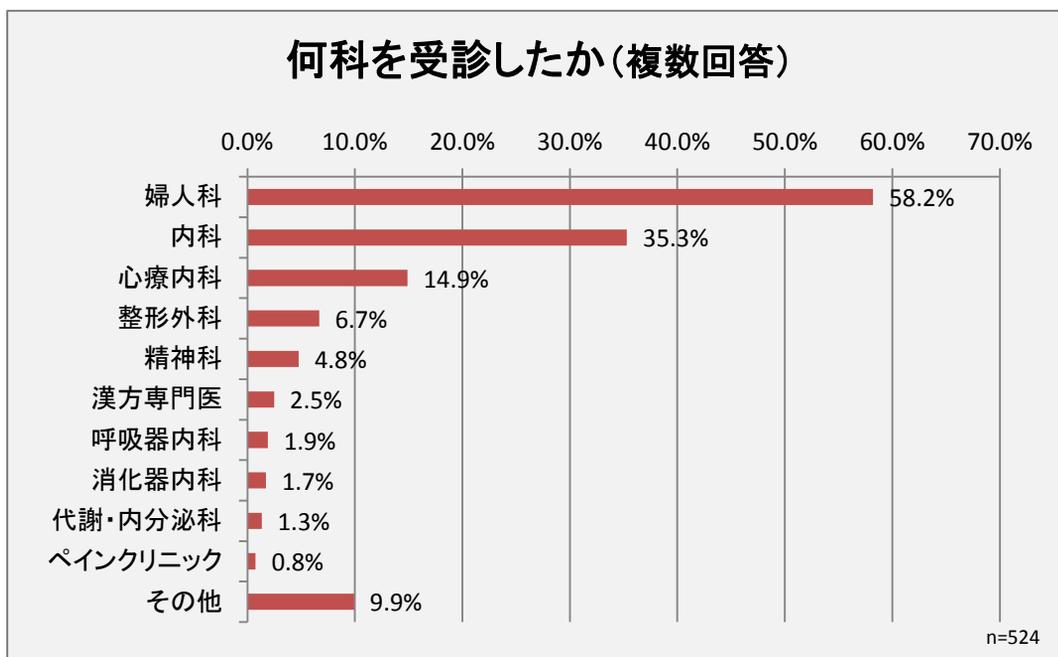
【Q12】（「別の病気を疑った」と回答した方のみ）  
 「別の病気を疑った」方にお聞きします。何の病気だと思われましたか？具体的に教えてください。

更年期障害以外に疑った病気としては、「うつ」などの精神疾患、「関節リウマチ」などのリウマチ痛、そして「子宮がん」や「子宮筋腫」といった女性特有の疾患を疑った意見が多く見られた。

【Q13】(不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがある、と回答した方のみ)  
 病院受診の際、何科を受診しましたか？複数の病院を受診した方は当てはまるものを全てを教えてください。  
 ※複数回答

受診先としてもっとも多かったのが「婦人科」で58.2%、次いで「内科」「心療内科」となった。1人あたりの平均の受診科目数は1.38で、科目をまたいで病院を受診するケースは少ない。

	n	%
婦人科	305	58.2%
内科	185	35.3%
心療内科	78	14.9%
整形外科	35	6.7%
精神科	25	4.8%
漢方専門医	13	2.5%
呼吸器内科	10	1.9%
消化器内科	9	1.7%
代謝・内分泌科	7	1.3%
ペインクリニック	4	0.8%
その他	52	9.9%
計	723	138.0%
総数	524	



**【Q14】(不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがある、と回答した方のみ)  
その診療科を受診した理由や経緯について具体的に教えてください**

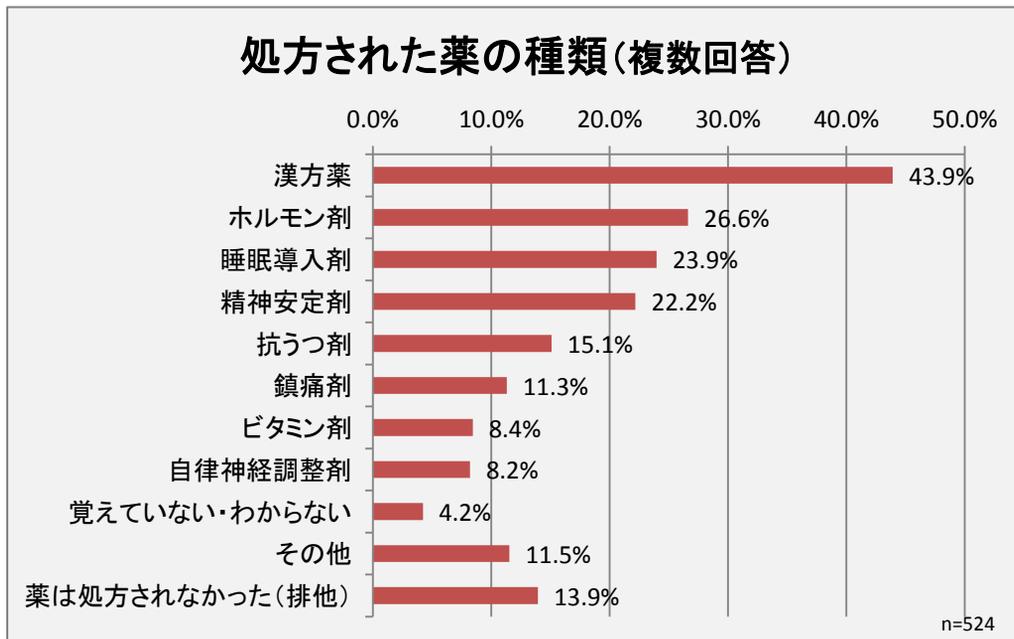
ほとんどが症状の悪化に困っての受診だが、「どこに行っていいいか分からない」という意見も一定数あり、その場合はインターネットやテレビ・雑誌などのメディアで紹介された病院や、検診時に紹介された病院を受診しているケースが見られた。下記にその一例を記載する。

- ・婦人科で中容量ピルの処方を受けていたが、服用期間が長くなってきたため処方中止に。ドクターに更年期治療に移行して下さるようお願いしたが、ホルモン値の測定もしてくれず「大丈夫でしょう。ひどい症状が出たら」と言われた。精神科に相談し、漢方薬を処方してもらった。
  - ・婦人科でのホルモン療法で改善しないため、同時に心療内科の治療を進められた
  - ・もともと消化器科にかかっていてエコー検査をした時に巨大な子宮筋腫が見つかり婦人科を紹介してもらった。その時に寝つきも悪かったので精神科も紹介していただいた。
  - ・肩こりがひどく、のぼせ状態がひどかった。便秘などしたことがなかったが、便秘もひどく 手・足の冷え、動悸、目まい、落ち込み状態などもありました。
  - ・7年前から糖尿病で通院・定期検査でコレステロール値が一気に高くなった事を受け、主治医と相談の上、婦人科を受診。更年期的症状が我慢出来ない程ではないと感じたので、ホルモン療法より糖尿病の改善を優先する治療に落ち着いた。
  - ・イラツとしてクレーム対応等の仕事に影響がでる可能性や年齢的な事、偏頭痛が続いたため
  - ・尋常じゃないくらいの疲労感で、掛かり付けに相談しました。血液検査などで異常が無かったので、多分更年期だろうと言われました。
  - ・婦人科は以前子宮筋腫の手術をしているので定期的に受診していて、その際に話をした。心療内科も以前から受診している。
  - ・テレビで女性内科の存在を知り、ネットで調べた。
  - ・更年期に伴う高血圧かと思って受診しました。血液検査をして更年期障害と診断 また高血圧は漢方薬で落ち着いています。
  - ・最初は動悸がひどくて眠れないことがあって、内科へ。薬を処方されたが、なんとなく納得ができず、婦人科へ。ピルを処方されて3ヶ月ほど続けたが、薬が合わずやめてしまった。
  - ・以前も同様の症状(やる気のなさやだるさ)で受診したことがあり、その症状にイライラや人に会うのがおっくうになったという症状が加わったので以前の延長上だと思って心療内科を受診した。
  - ・幹細胞移植の後定期的に受診してるが痛みにかんしては色々でてきたので緩和ケア科に行き薬の処方をしてもらう。基本は幹細胞移植科と緩和ケア科両方。
- 婦人科を受診したが検査だけで投薬もなく、そのうちに症状が激しくなってきた時に、別件で落ち込むことがあってどうにも苦しかったので心療内科を受診し、ついでにめまいの投薬もしてもらった。
- ・内科の先生に相談して、診療内科を紹介してもらってそこから、整形外科もある病院を紹介してもらい、整形外科の先生に肩こり、腰痛についてはペインクリニックに行く様に言われて紹介状を書いてもらったので、そちらに今も週に1回診察してもらっている。
- 初めて受診したのは11年前だが、急激にやる気がなくなり、どこへも出かけたくなくなり、何がなんだかわからなくて薬剤師に相談したら、更年期障害じゃないか、婦人科へ行って見たらと言われ病院へ行った。
- ・ホットフラッシュを改善したかったので、インターネットで調べて、更年期を診てくれる近所のクリニックへ行った。
  - ・汗をかきやすくなったので、甲状腺異常か更年期かと思い受信した。異常はなかった。
- 子宮癌摘出による 後遺障害で、早期の更年期障害になった 具体的には、あまりにもうつ状態が、つづいたので
- ・婦人科は2年前に子宮筋腫と卵巣のう腫で、全摘出手術をして、その時、他の病気も見つかったので、今も通院してます。精神科は家庭内の問題でうつ病を発症して、婦人科の担当医に進められて、精神科を受診して現在も通院中です。
  - ・動悸が激しくなったり、寝汗がひどくなったり頭痛がひどくなった。長年飲酒、喫煙もあったので
  - ・心療内科を受診していたがよくなるのでしかなかったらと思って婦人科を受診した
- めまいで耳鼻科や内科をめぐり、はっきりせず良くならないので婦人科を受診したが、不正出血がないので更年期ではないと言われた。
- ・喘息で入院し、治療を続けていました、ステロイドの大量投与がすんでしばらくして症状が出ました、婦人科、内科、やっと心療内科で治療を開始しました 現在は落ち着いてきつつあります。

【Q15】(不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがある、と回答した方のみ)  
 病院を受診し、何の薬を処方されましたか？ ※複数回答

処方された薬の種類で最も多かったのが「漢方薬」で43.9%の患者が処方されている。ついで「ホルモン剤」「睡眠導入剤」となっている。また、「薬は処方されなかった」という回答も13.9%あった。

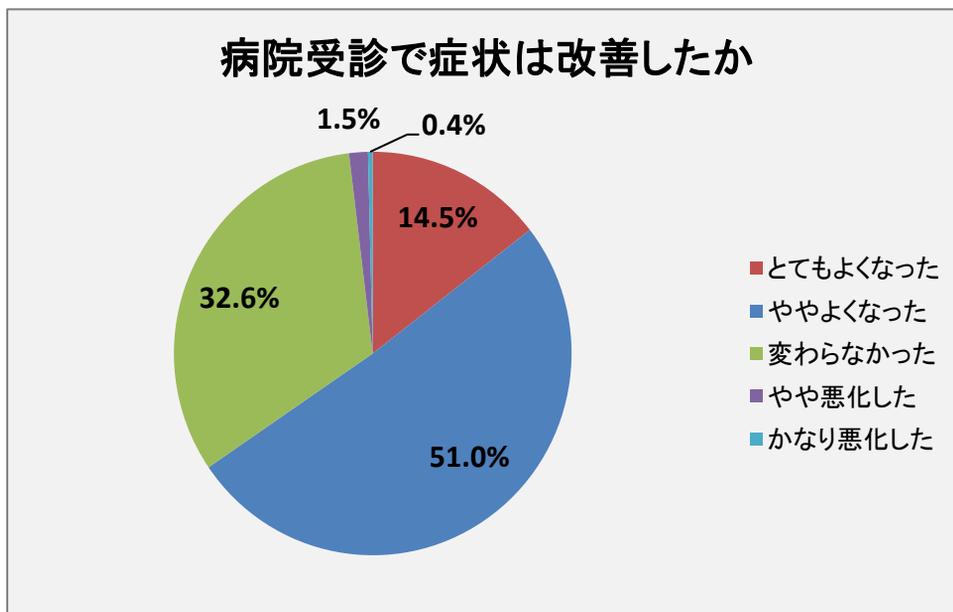
	n	%
漢方薬	198	43.9%
ホルモン剤	120	26.6%
睡眠導入剤	108	23.9%
精神安定剤	100	22.2%
抗うつ剤	68	15.1%
鎮痛剤	51	11.3%
ビタミン剤	38	8.4%
自律神経調整剤	37	8.2%
覚えていない・わからない	19	4.2%
その他	52	11.5%
小計	451	175.4%
薬は処方されなかった(排他)	73	13.9%
総数	524	



**【Q16】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがある、と回答した方のみ）  
病院受診で症状は改善しましたか？**

病院を受診することにより「とてもよくなった」「ややよくなった」と回答したのは65.5%となった。ほぼ全ての方が病院を受診することによって、横ばいもしくは何らかの改善傾向を感じている。

	n	%
とてもよくなった	76	14.5%
ややよくなった	267	51.0%
変わらなかった	171	32.6%
やや悪化した	8	1.5%
かなり悪化した	2	0.4%
総計	524	100.0%

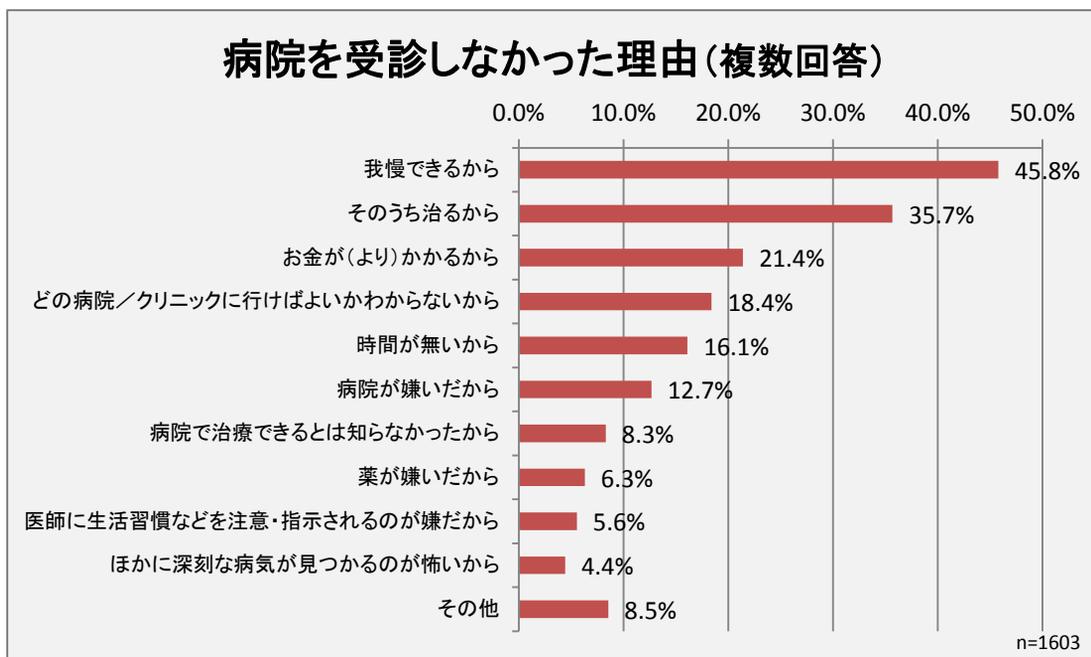


【Q17】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがない、と回答した方のみ）  
病院を受診しなかった理由について、当てはまるものを全て教えてください。

※複数回答

病院を受診しない理由で最も多いのが「我慢できるから」次いで「そのうち治るから」となった。しかしながら、症状の数、QOLの低下は年代別にも大きな違いは見られておらず、「5つの症状に悩まされながら、家族にはなかなか相談できず、でも、そのうち治るから」と考え、病院を受診せずに我慢している患者が多いことが推察される。

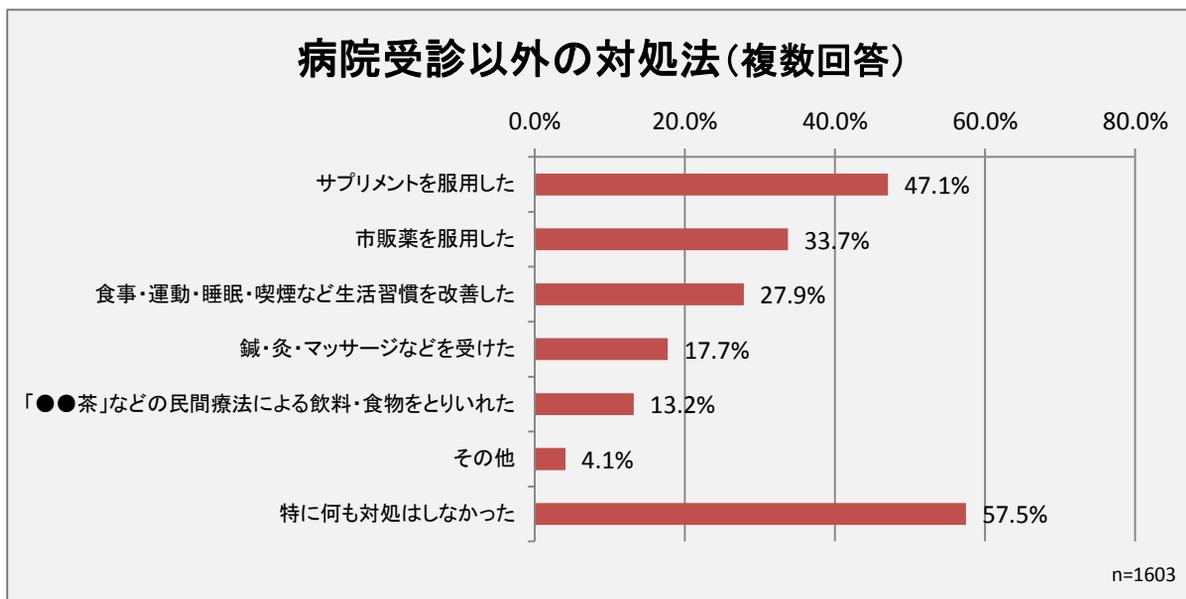
	n	%
我慢できるから	734	45.8%
そのうち治るから	572	35.7%
お金が(より)かかるから	343	21.4%
どの病院／クリニックに行けばよいかわからないから	295	18.4%
時間が無いから	258	16.1%
病院が嫌いだから	203	12.7%
病院で治療できるとは知らなかったから	133	8.3%
薬が嫌いだから	101	6.3%
医師に生活習慣などを注意・指示されるのが嫌だから	89	5.6%
ほかに深刻な病気が見つかるのが怖いから	71	4.4%
その他	137	8.5%
計	2936	183.2%
総数	1603	



**【Q18】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがない、と回答した方のみ）  
病院受診以外に何か対処をしましたか？ ※複数回答**

病院受診以外の方法について、最も多かったのが「サプリメントの服用」で47.1%、次いで「市販薬の服用」となった。また、半数以上が「特に何も対処はしなかった」と回答している。

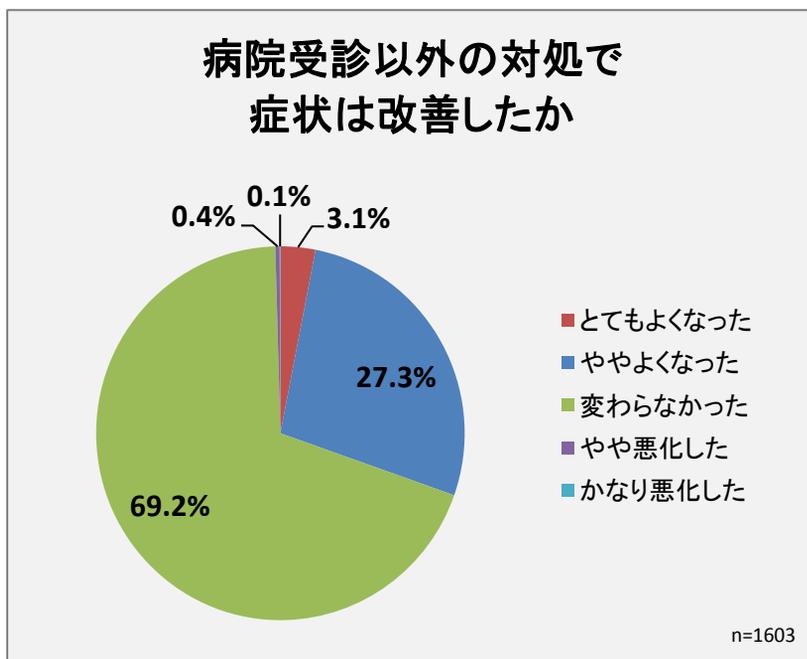
	n	%
サプリメントを服用した	321	47.1%
市販薬を服用した	230	33.7%
食事・運動・睡眠・喫煙など生活習慣を改善した	190	27.9%
鍼・灸・マッサージなどを受けた	121	17.7%
「●●茶」などの民間療法による飲料・食物をとり入れた	90	13.2%
その他	28	4.1%
小計	682	143.7%
特に何も対処はしなかった(排他)	921	57.5%
総数	1603	



**【Q19】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがない、と回答した方のみ）  
病院受診以外の対処で症状は改善しましたか？**

約7割が症状について「変わらなかった」と回答。サプリメントや市販薬などで効果を実感しているケースは少ないと考えられる。

	n	%
とてもよくなった	49	3.1%
ややよくなった	438	27.3%
変わらなかった	1109	69.2%
やや悪化した	6	0.4%
かなり悪化した	1	0.1%
総計	1603	100.0%

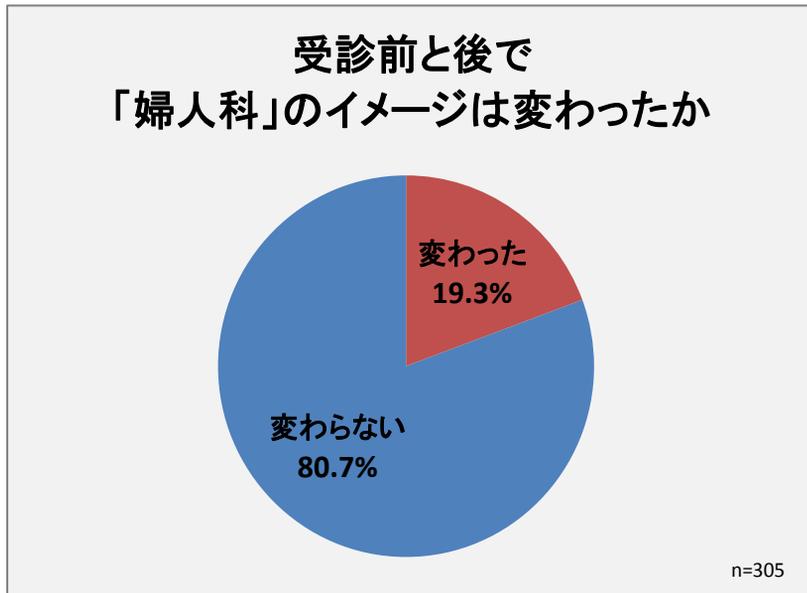


【Q20】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがあり、「婦人科」を受診したと回答した方のみ）

婦人科を受診する前と受診した後で「婦人科」に対するイメージは変わりましたか？

婦人科受診者の約2割が受診を通して「婦人科のイメージが変わった」と回答している。

	n	%
変わった	59	19.3%
変わらない	246	80.7%
総計	305	100.0%



**【Q21】（婦人科を受診する前と受診した後で「婦人科」のイメージが変わったと回答した方のみ）  
具体的に教えてください。**

受診前の婦人科に「婦人科＝産婦人科」「機械的な対応」のイメージがあったことを挙げるコメントが多く見られた。以下にその一例を記載する

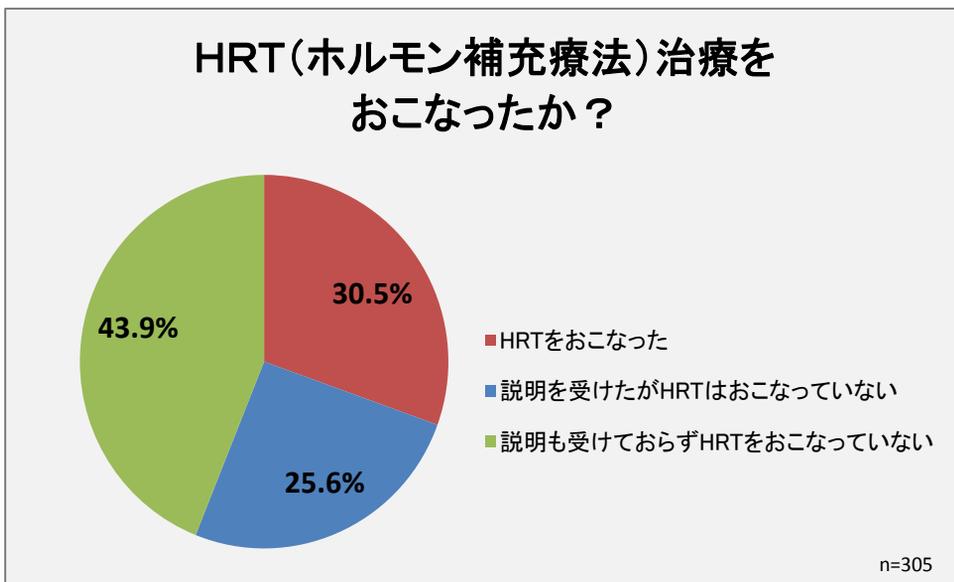
- ・「婦人科＝産婦人科」というイメージがあったが、行ってみると患者層が妊婦から高齢者まで幅広い事がわかり安心した。
  - ・最初は症状がわかってもらえないのではという不安があったが、いろいろと検査をしてもらえたり、単純に不定愁訴と決めつけず、説明もわかりやすかったので、相談しやすい雰囲気がありました。
  - ・わけのわからない自分の症状が、更年期障害とわかり気持ちに安堵感があったような気がする。
  - ・行く前は少し怖かったが、先生と話をして親身になって相談にも載って貰ったし、話をすることで自分の中のモヤモヤした気分が安心に変わった。
- 意外と行きやすい感じがした
- ・行く前は、こんな症状で婦人科を受診してもよいのかと心配だったが、同じような症状の方がたくさんいられているということを知り、ほっとした。
  - ・更年期は誰もが通るので病院まで行ってる人がいなかったので不安があったが診察で話をよく聞いてもらい相談に乗ってもらえると気分が軽くなった。
  - ・話を聞いてもらえることが、こんなに気を楽にしてくれることに驚いた。
  - ・年齢的なものや、例外的なものには話をまともに聞いてくれない。他の症状との関連を見てはくれない。他の症状は他に行けといわれるが、皮膚科や内科は婦人科で根本治療の必要があると言われるがどうしていいのかわからない。
  - ・小さな不調でも耳を傾けていただけることがわかったので、頼りにできるようになった。
- 年齢的に受診には抵抗がありましたが、筋腫といわれて、やむおえずでしたが、自己診断ではなく、投薬により、症状がかなり改善され楽になったので。
- ・以前検診に行っていた婦人科は事務的な感じだった。現在通っているクリニックは男性医師だがとても親身にどの方法が一番いいのか相談にのってもらえる
  - ・婦人科に行くのはかなり勇気がいるので行くまで時間がかかったように記憶している。行く前から女の先生と調べて行ったので聞きにくい事も質問できて良かったと思っている。
  - ・行く前は不安でしたが検査をし薬を服用してから体調もよくなってきたので診察を受けてよかったと思います
  - ・自分では大丈夫だと思っても、思いもよらない大病の結果が出る場合があるので、小さな不調でも受診すべきだと思った。
  - ・医師は出産時の担当医なので信頼はあった。しかし、患者の多くが中高年であることに驚いた。婦人科は妊産婦より中高年が多く、まさに少子高齢化を感じる。
  - ・診察するときはドキドキで今までのことを全部はなして薬は貰っても治らなく色々な薬を試させてもらった
  - ・女医さんの日を選んで受診したが深刻な症状でなかったのだからちゃんと相談にのってもらえるか心配だった。親身に相談にのってもらえ良くなると自分のことのように喜んでくれ心配なことがあったらいつでも来てよいといわれとても安心した。

【Q22】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがあり、「婦人科」を受診したと回答した方のみ）

HRT（ホルモン補充療法）治療をおこないましたか？

HRT治療を行ったのは婦人科受診者全体の約3割だった。また、25.6%が「説明を受けたがおこなってはいない」と回答している。

	n	%
HRTをおこなった	93	30.5%
説明を受けたがHRTはおこなっていない	78	25.6%
説明も受けておらずHRTをおこなっていない	134	43.9%
総計	305	100.0%

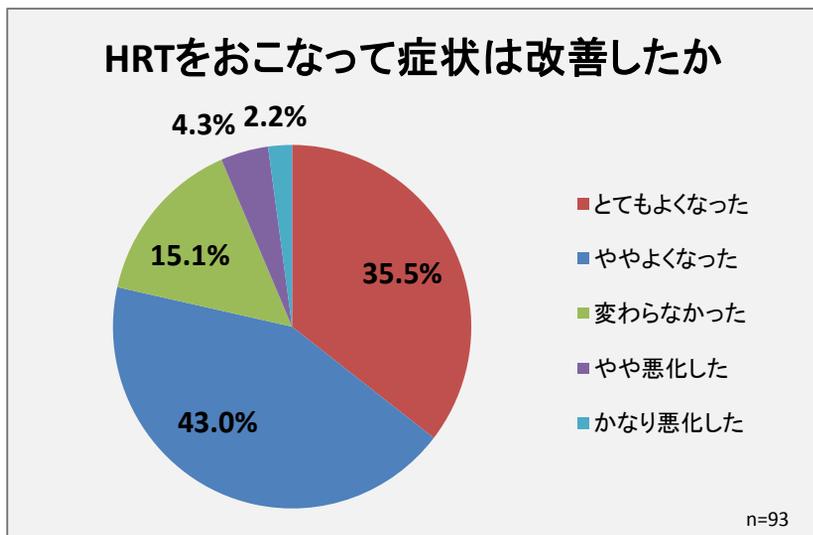


【Q23】（HRTをおこなったと、回答した方のみ）

HRT（ホルモン補充療法）をおこなった結果、症状はどうになりましたか。

HRT治療をおこなった患者のうち、80%近くが「とてもよくなった」「ややよくなった」と回答。HRT治療が症状の改善に効果的であることが分かった。

	n	%
とてもよくなった	33	35.5%
ややよくなった	40	43.0%
変わらなかった	14	15.1%
やや悪化した	4	4.3%
かなり悪化した	2	2.2%
総計	93	100.0%

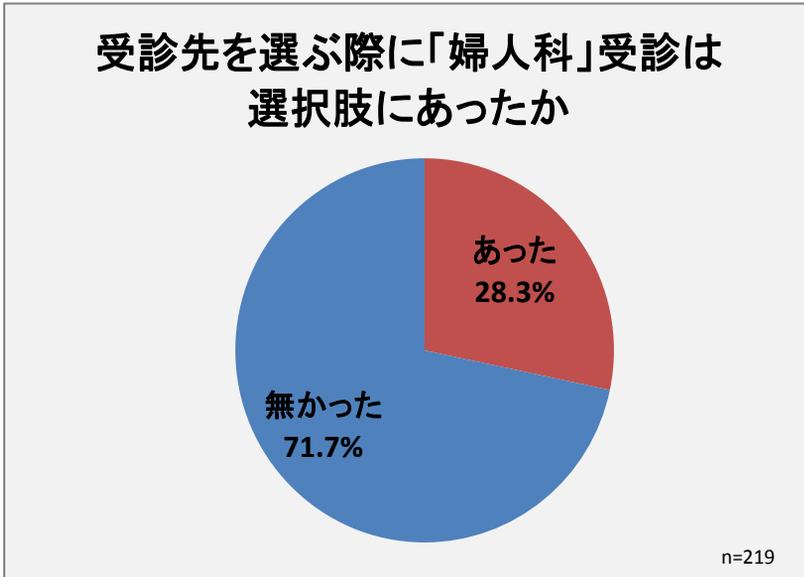


【Q24】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがあり、「婦人科以外」を受診したと回答した方のみ）

受診先を選ぶ際に「婦人科」受診は選択肢にありましたか？

婦人科を受診しなかった患者に「婦人科受診」の選択肢の有無を聞いたところ、28.3%が「あった」と回答した。

	n	%
あった	62	28.3%
無かった	157	71.7%
総計	219	100.0%



【Q25】（不定愁訴や“なんとなく不調”の治療のために病院を受診したことがあり、「婦人科以外」を受診したと回答した方のみ）

「婦人科」を選ばなかった理由について具体的に教えてください。

多く見られたのが「更年期症状かどうか分らなかった」という意見。中には「顔のほてりが無かったので、それ以外の症状はあったが更年期症状とは思わなかった」というものがあった。また、「まずはかかりつけ医を訪問した」「すでに別の病気で通院していたので」など別の疾患で他科を受診中に症状の相談をしていたケースもあった。その一例を以下に記載する。

- ・更年期に近づきつつあると思いつつも 仕事のストレス以外考えられなかったため
- ・更年期障害と思われる症状が出てきたのが2012年9月頃のため、その時点では既に心療内科通院中だったから。
- ・とりあえず、かかりつけの内科クリニックが受診しやすかったのも、婦人科は選択肢になかった。
- ・ほてりはそれほど辛くなかったし、高コレステロールは検診を受けて初めて分かった(症状は特になかった) 更年期の影響で高脂血症になるなんて、調べるまでは知らなかったが、高脂血症だったら内科だと思った
- ・更年期障害は当然と思っていましたが、甲状腺を疑ったので、定期的に診察に行くところで血液検査をしてもらい、ホルモンもいわゆる閉経後の女性の一般的な数値だと言う事だったので、あえて産婦人科を受診しなかった。
- ・更年期障害を婦人科で治療できるとは、知らなかった。とりあえず、頭痛を何とかしたかった。
- ・更年期障害とは思わず、高血圧が気になっていたのも。
- ・更年期障害とは思わなかったし 近くの医院は何でも見てくれるのでとりあえずそこに行った
- ・当時はまだ更年期障害ではないだろうと思っていました。
- ・あったけれど、内科の先生でも相談すればいいとおもったから
- ・気分の落ち込みが特にひどく眠れないなどの症状があったので、婦人科より先に精神科へ行った。
- ・近くに婦人科の医師もいる女性の総合診療科があったので行き易さ、近さでそちらの方を選んだ
- ・メンタルの病気だとわかっていてから。最近になって、更年期障害にも当てはまる、「急な体温の上昇、めまい、不快感」という現象がこれまで以上に頻発し、ホットフラッシュかもしれないと思い、近々婦人科を受診したいと思っている。セロトニン減少との関係も質問したいと思っている。
- ・敷居が高い
- ・すでに、内膜症で婦人科にかかっていたのだが、同様の症状を訴えたときに、特に治療の話がなかったのも、内膜症ですでにホルモン剤が出ていたので、さらに治療をする必要がなかったのかと思います。
- ・肩だったのと更年期障害で「婦人科」の発想が無かった。(婦人科があることを知らなかった)
- ・更年期は婦人科で治療できることは知っていたがその病院が遠く行くのが面倒だった
- ・心療内科の先生に症状が心配なら婦人科に行くのもよいと言われて、更年期障害は婦人科なのかと初めて知った
- ・今でも更年期なのか、メンタル疾患なのか、よくわからない。老化に伴うものであることは確実だと思うが、お産と子宮がんや子宮筋腫以外にお世話になりたくないと感じている。
- ・更年期障害という可能性も考えられたが、総合内科においても当該の症状に精通していると思われたから。
- ・更年期障害は婦人科で治療することを知らなかったのも

---

本調査に関するお問い合わせ先:

株式会社QLife 広報担当 田中 智貴  
TEL : 03-5433-3161 / E-mail : [info@qlife.co.jp](mailto:info@qlife.co.jp)

<株式会社QLifeの会社概要>

会社名 : 株式会社QLife(キューライフ)

所在地 : 〒154-0004 東京都世田谷区太子堂2-16-5 さいとうビル4F

代表者 : 代表取締役 山内善行

設立日 : 2006年(平成18年)11月17日

事業内容 : 健康・医療分野の広告メディア事業ならびにマーケティング事業

企業理念 : 生活者と医療機関の距離を縮める

サイト理念 : 感動をシェアしよう!

URL : <http://www.qlife.co.jp/>

---