



女性の身体の変化に合わせた適切な情報啓発活動が必要な実態が判明 「女性の身体の変化に関する実態調査 2016」

漢方・薬膳の総合ポータルサイト「漢方デスク」を展開する漢方デスク株式会社（代表：葉山 茂一）は、全国の女性を対象に女性の身体の変化に関する実態調査を行いました。今回の調査は、2016年11月5日から11月14日までの10日間、漢方デスクを利用している全国の10代～60代の女性482人を対象に行いました。

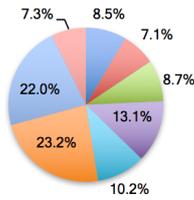
その結果、女性が身体の変化を感じるタイミングは35～40歳ぐらいの時が最多ですが、人によって変化を感じるタイミングは異なることが見受けられます。身体の変化は「疲れやすくなった」「痩せにくくなった」ということから感じる人が半数以上を占め、その対策としては「インターネットなどの情報サイト」を参考にして「健康食品やサプリを飲む」という回答がトップになりました。また、対策を始めている人はしっかりお金をかけて対策をする人とお金をかけないで対策している人が二極化されている状況が見られます。しかし、対策をする上で重視している項目は「効果・効き目」が8割以上の回答結果にもかかわらず、実際に効果を実感している人は約半数程度で、それでも現在の対策を継続しようと考えている人が8割以上にのぼることから、女性の身体の変化に合わせた適切な情報啓発が必要だと考えられます。そして、女性の身体の変化に対して欲しい情報やサービスは「お悩みに合わせた治療法の紹介」、「女性の身体の変化に対する基本的な情報啓発」という回答結果になりました。

昨今、インターネット上で適切な医療・健康情報の提供が大きな課題となっておりますが、いかに医療の専門家との協業を経てリアルの場も活かしつつネット上での情報啓発を進めていくことが重要か再認識させられるアンケート調査結果となりました。

■女性が身体の変化を感じるタイミングは「35～40歳ぐらいの時」が最多

最初に『女性はホルモンバランスの変化から30歳前後で身体に変化が現れる』と言われていますが、何歳ぐらいの時に身体の変化を感じ始めましたか？と聞いたところ、「35～40歳ぐらいの時（23%）」が最多の回答で、「40歳以降（22%）」「30～33歳ぐらいの時（13%）」という順になりました。回答結果がバラけていることから、人によって変化を感じるタイミングは大きく異なる模様です。

【女性の方に質問です】質問1. 「女性はホルモンバランスの変化から30歳前後で身体に変化が現れる」と言われていますが、何歳ぐらいの時に身体の変化を感じ始めましたか？

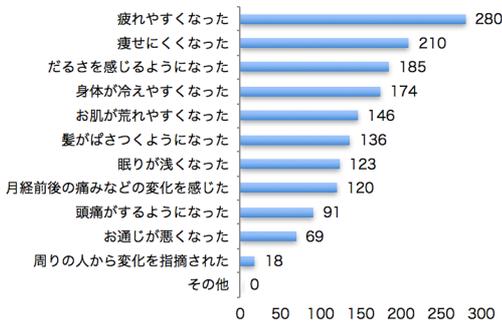


年齢	人数	割合
a. 20代前半	41	8.5%
b. 25~28歳ぐらいの時	34	7.1%
c. 28~30歳ぐらいの時	42	8.7%
d. 30~33歳ぐらいの時	63	13.1%
e. 33~35歳ぐらいの時	49	10.2%
f. 35~40歳ぐらいの時	112	23.2%
g. 40歳以降	106	22.0%
h. 特に変化はなかった	35	7.3%

■女性の身体の変化の内容は「疲れやすくなった」「痩せにくくなった」

次に、「それはどのように変化を感じましたか？（複数回答可）」という設問では、「疲れやすくなった（280）」がトップで、「痩せにくくなった（210）」、「だるさを感じるようになった（185）」と続きました。

【質問1でh以外の回答された方に質問です】質問2. それはどのように変化を感じましたか？（複数回答可）

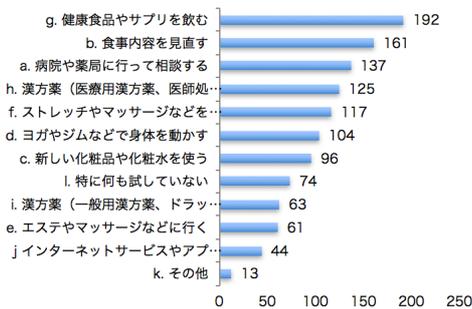


変化の内容	人数	割合
疲れやすくなった	280	63%
痩せにくくなった	210	47%
だるさを感じるようになった	185	41%
身体が冷えやすくなった	174	39%
お肌が荒れやすくなった	146	33%
髪がぼさつくようになった	136	30%
眠りが浅くなった	123	28%
月経前後の痛みなどの変化を感じた	120	27%
頭痛がするようになった	91	20%
お通じが悪くなった	69	15%
周りの人から変化を指摘された	18	4%
その他	0	0%

■身体の変化が起きた際の対応は「健康食品やサプリを飲む」がトップ

【女性の体の変化の内容に回答された方に質問です】その変化に対して、どのようなことを試してみましたか？（複数回答可）」という設問では、「健康食品やサプリを飲む（912）」という回答がトップで、「食事内容を見直す（161）」、「病院や薬局に行って相談する（137）」と回答が続きました。

【質問2に回答された方に質問です】質問3. その変化に対して、どのようなことを試してみましたか？（複数回答可）



対応策	人数	割合
g. 健康食品やサプリを飲む	192	44%
b. 食事内容を見直す	161	37%
a. 病院や薬局に行って相談する	137	31%
h. 漢方薬（医療用漢方薬、医師処方によるもの）を服用する	125	28%
f. ストレッチやマッサージなどを自分で行う	117	27%
d. ヨガやジムなどで身体を動かす	104	24%
c. 新しい化粧品や化粧水を使う	96	22%
l. 特に何も試していない	74	17%
i. 漢方薬（一般用漢方薬、ドラッグストア等で購入するもの）を服用する	63	14%
e. エステやマッサージなどに行く	61	14%
j. インターネットサービスやアプリなどを利用する	44	10%
k. その他	13	3%

■身体の変化が起きた際の対応のきっかけは「インターネットなどの情報サイト」「以前から興味があった」

続いて、「【女性の身体の変化が起きた際に対応されたと回答された方に質問です】それを試すきっかけになったことは何ですか？（複数回答可）」という設問では、「インターネットなどの情報サイト（171）」という回答がトップで、以下「以前から興味があった（134）」、「友人・知人からの紹介、クチコミ（89）」と回答が続きました。

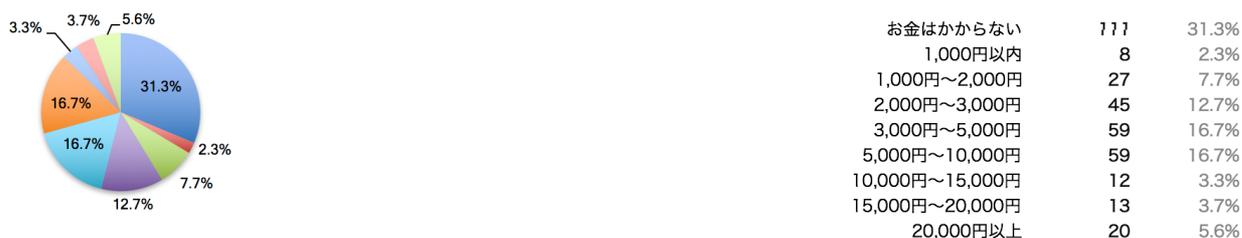
【質問3で以外に回答された方に質問です】 質問4. それを試すきっかけになったことは何ですか？（複数回答可）



■身体の変化が起きた際の対策にはお金をしっかりかけて対策する人とお金をかけないで対策する人が二極化

「【女性の身体の変化が起きた際に対応されたと回答された方に質問です】それを試すのには1ヶ月あたりどれぐらいの費用がかかりますか？」という設問では、「お金はかからない（31%）」という回答がトップで、「3,000円～5,000円以上（17%）」「5,000円～10,000円（17%）」という回答が続きました。しっかりお金をかけて対策する人とお金をかけないで対策する人が二極化されているようです。

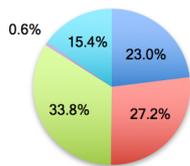
【質問4に回答された方に質問です】 質問5. それを試すのには1ヶ月あたりどれぐらいの費用がかかりますか？



■身体の変化に対する対策で効果を実感できなかった人が約半数

次に「【女性の身体の変化が起きた際に対応されたと回答された方に質問です】それを試すことによって、身体やお悩みはどのように変化しましたか？」という設問では、「あまり変わらない（34%）」がトップで、「改善した（27%）」「とても改善した（23%）」と続きました。「あまり変わらない」「悪化した」「よくわからない」と回答した人は合わせて約半数にのびりました。

【質問4に回答された方に質問です】質問6. それを試すことによって、身体やお悩みはどのように変化しましたか？

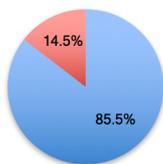


とても改善した	82	23.0%
改善した	96	27.2%
あまり変わらない	120	33.8%
悪化した	2	0.6%
よくわからない	54	15.4%

■今後も現在の対策を継続したい人は8割以上

「【女性の身体の変化が起きた際に対応されたらと回答された方に質問です】今後もその対策を続けていきたいと考えていますか？」という設問では、「はい（85%）」に対し、「いいえ（15%）」という回答結果でした。

【質問4に回答された方に質問です】質問7. 今後もその対策を続けていきたいと考えていますか？

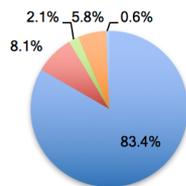


はい	303	85.5%
いいえ	51	14.5%

■体の変化に対する対策で重視しているのは「効果・効き目」

次に「【女性の身体の変化が起きた際に対応されたらと回答された方に質問です】何かを試す上で重要視している基準はなにですか？」という設問に対しては、「効果・効き目（83%）」が回答のトップで他の回答を大きく引き離し、「予算（8%）」、「考え方がマッチしているか（6%）」という回答が続きました。

【質問4に回答された方に質問です】質問8. 何かを試す上で重要視している基準はなにですか？

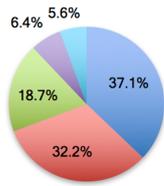


効果・効き目	295	83.4%
予算	29	8.1%
必要な時間・手間	7	2.1%
気になる著名人もやっている	0	0.0%
周りの知人・友人もやっている	0	0.0%
考え方がマッチしているか	21	5.8%
その他	2	0.6%

■女性の身体の変化に対して、欲しい情報やサービスは「お悩みに合わせた治療法の紹介」、「女性の身体の変化に対する基本的な情報啓発」

「女性の身体の変化に対して、欲しい情報やサービスはなにですか？」と聞いたところ、「お悩みに合わせた治療法の紹介（37%）」、「女性の身体の変化に対する基本的な情報啓発（32%）」、「薬だけではない生活全般のヒント、レコメンド（19%）」という回答順になりました。

【女性の方に質問です】質問9. 女性の身体の変化に対して、欲しい情報やサービスはなにですか？



お悩みに合わせた治療法の紹介	179	37.1%
女性の身体の変化に対する基本的な情報啓発	155	32.2%
薬だけではなく生活全般のヒント、レコメンド	90	18.7%
専門スキルを持った専門家とのマッチングサービス	31	6.4%
適切な医療機関等の選び方の紹介	27	5.6%
その他	0	0.0%

この調査結果につきまして、八丁堀石川クリニック院長で漢方専門医の古屋京子先生にコメントをいただきました。

「女性の体調の変化に影響を及ぼす最大の原因は、何といても女性ホルモンでしょう。

統計からも、女性が身体の変化を感じる年齢は、女性ホルモンが減少し始める 35～40 歳が最多となっており、その後も女性ホルモンは減少するため、40 歳以降でも身体の変化を感じる方が多くなっているでしょう。

女性は一生を通じ、結婚、妊娠、出産、更年期、閉経と、女性ホルモンが変化する要因が多く、加えて現在は、仕事や家事といったストレスがそれに拍車をかける形で影響を大きくする傾向にあります。身体の変化を感じ始める年齢が人それぞれなのは、変化の要因となる年齢に個人差があるためでしょう。

肌荒れや髪のパサつき、眠りが浅い、月経前後の痛みなどは漢方で言う血虚や瘀血の状態、女性ホルモンの低下や血流障害からくる症状です。

また一方で、人間の基礎代謝は年齢と共に低下し、特にその影響が顕著に現れるのが 30 歳以降です。疲れやすい、痩せにくい、だるい、冷えやすい、など様々な形で表面化してきます。

この他、上記のような生理的変化に相まって、ストレスからくる不眠や暴飲暴食などの乱れた生活習慣が、自律神経を乱し、人間本来の機能である体の状態を一定に保つはたらき（恒常性維持機構）を破綻させてしまいます。そうすると自然治癒力が低下し、風邪を引きやすくなったり、疲れやすくなったりするのです。

現在はインターネットで多くの情報を得ることができる半面、それが自分に合っているかどうかの判断が難しく、期待した効果がでない場合も多々あるようです。このことは今回のアンケート結果にも表れており、「インターネットで情報を得たものの効果を実感している」人は約半数程度で、それでも「今後もこの対策を続けていきたい」との回答が大半を占めているところに、女性の切なる思いを感じずにはおれません。

実際の対策としてアンケート結果では、健康食品やサプリ、食事内容の見直し、病院や薬局に行く、漢方薬を飲むなど、体の内側からの改善が上位を占め、ヨガやジム、エステ、マッサージなど体からのアプローチがそれに次いでいます。どちらも有効な対策ではありますが、人それぞれ体質も環境も異なるため、同じ症状だからと言って必ずしも同じ対策が功を奏するとは限りません。

まずは以下の点で自分の生活態度を見直すことから始めてみましょう。

① 規則正しい生活：まずは早寝早起き。朝日を浴びることでセロトニンが活性化し活力がみなぎります。

日内リズムも整い不眠の改善にも繋がります。

- ② バランスのとれた食事：イソフラボンの女性ホルモン様作用を期待し大豆製品を多く取りすぎる傾向がありますが、基本はバランスです。また、よく噛むこと。噛むことで脳が刺激され食べ過ぎや胃腸障害を防止します。
- ③ 適度な運動：毎日少しずつ体操や散歩をすることで、筋力低下や鬱を予防し、基礎代謝の維持も期待できます。

以上の 3 点を心掛けると同時に、自分の心と体をいたわってあげてください。現代女性は、仕事を持ち、育児や家事に追われ、そこに介護も加わることもあるなど、多くの責務に息つく暇もなく活動しています。このことで常に緊張を強いられ交感神経が刺激をうけ続け自律神経が乱れる傾向にあると言えます。生理的に訪れる女性ホルモンや代謝の変化の影響を最小限に抑えるには、この自律神経の安定化が何よりも大切です。そのためには日頃から多忙な中にもリラックスする時間をつくり出し、精神を安定化させることが大事になります。好きな音楽を聴いたり、何もせずにぼーっとしたり、今流行りの瞑想もいいでしょう。そしてなによりも、一日の終わりに自分を褒めてあげることです。

それでも体調が優れずお悩みの方には、是非漢方薬をおすすめ致します。

女性特有のお悩みには、体質や症状に合わせ、加味逍遙散、女神散、当帰芍薬散、桂枝茯苓丸はじめ様々な漢方薬が改善を促してくれますので、漢方の専門医にご相談いただくことをおすすめ致します。」

調査詳細ページ

https://kampodesk.com/press_releases/30

■漢方デスク「女性の身体の変化に関する実態調査 2016」

- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査期間：2016年11月5日～2016年11月14日
- ・地域：全国
- ・対象者：「漢方デスク」利用女性（年齢構成 19歳以下 2%、20-34歳 45%、35-49歳 44%、50-64歳 7%、65歳以上 1%）
- ・有効回答数：482

■漢方デスクについて

<https://kampodesk.com>

漢方デスクは、漢方医学の考え方に基づいて、それぞれの人に合ったライフスタイル・食事・漢方薬等を提案する漢方・薬膳の総合ポータルサイトです。

■本件に関するお問い合わせ先

漢方デスク株式会社

メール：info@kampodesk.com

■漢方デスク株式会社 会社概要

<https://kampodesk.com/corporate>

社名：漢方デスク株式会社

設立：2013年10月

所在地：東京都渋谷区

事業内容：インターネットサイト「漢方デスク」の企画・運営、医薬品の販売

代表取締役：葉山 茂一

