



ニュースリリース

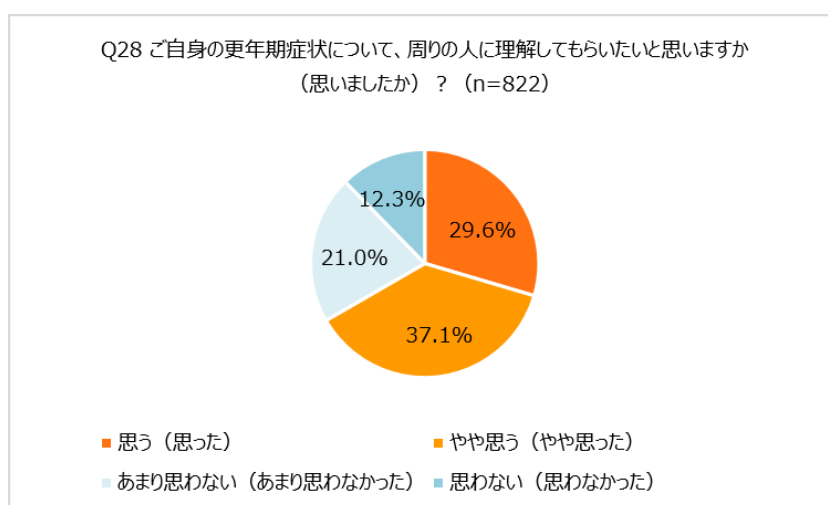
2026 年 10 月 16 日

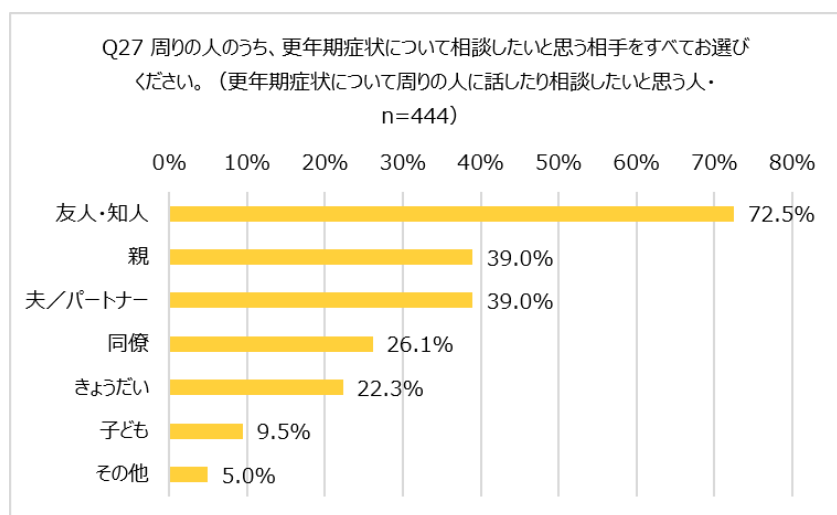
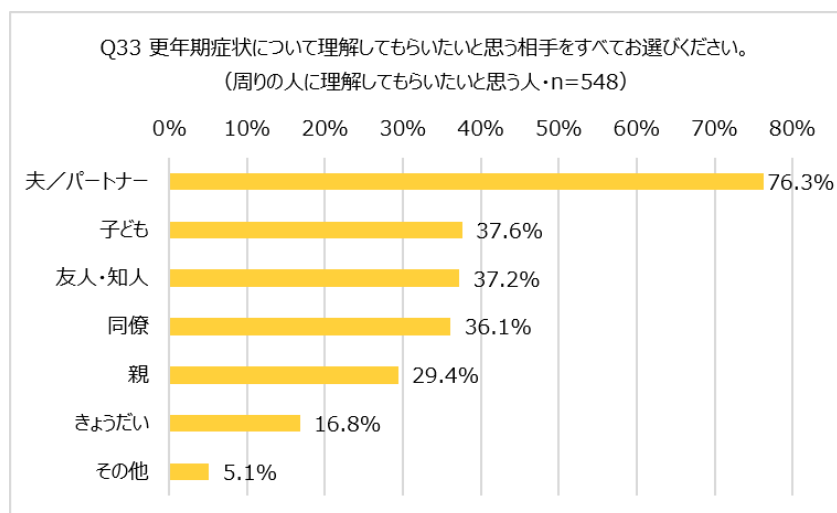
更年期症状を周囲に「理解してもらいたい」人は 6 割超！
オレンジページ「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。
～つらい症状のトップは「ほてり・ホットフラッシュ」～

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。10 月 18 日は、更年期の健康に関する情報を広める日として「世界メノポーズデー」に定められています。そこで今回は、国内在住の 20 歳以上の女性 822 人を対象に調査を実施。更年期の症状や生活への影響、婦人科への受診状況などについてききました。

【ダイジェスト】

更年期症状を理解してもらいたい相手 1 位は「夫／パートナー」
更年期経験者の約 8 割が「更年期症状あり」日常生活への影響も
婦人科受診を希望する人のうち「ためらいや抵抗を感じる」人が半数超

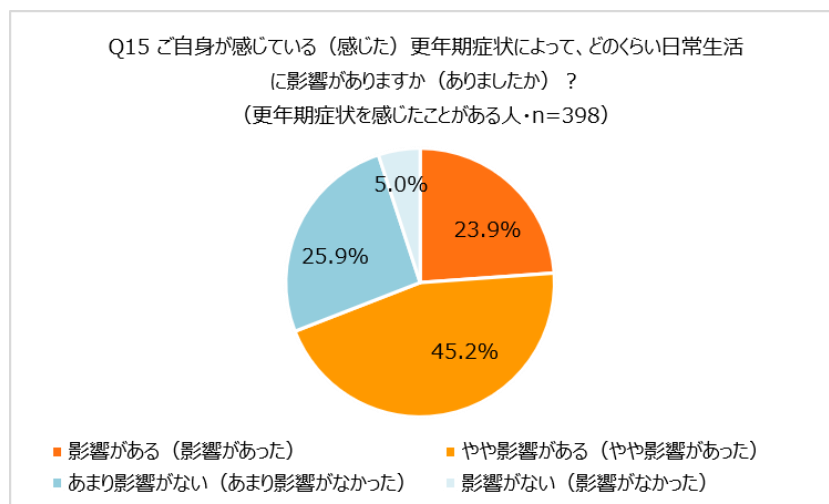
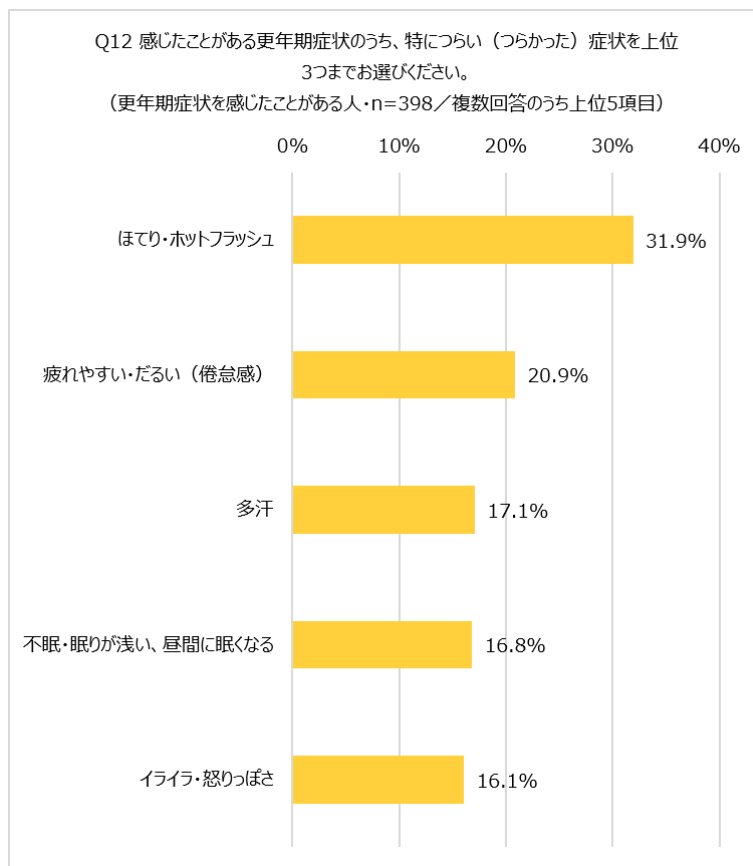




更年期症状を理解してもらいたい相手 1 位は「夫／パートナー」

全体の 66.7%が、自身の更年期症状を周囲に「理解してもらいたい」と回答。理解してもらいたい相手は、最多が「夫／パートナー」で 76.3%。既婚者に限ると 92.4%と、9 割を超えました。次いで「子ども」37.6%、「友人・知人」37.2%でした。

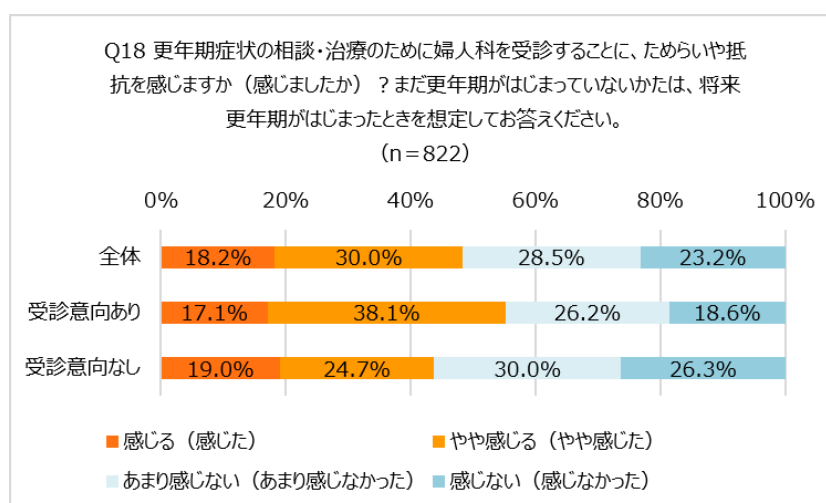
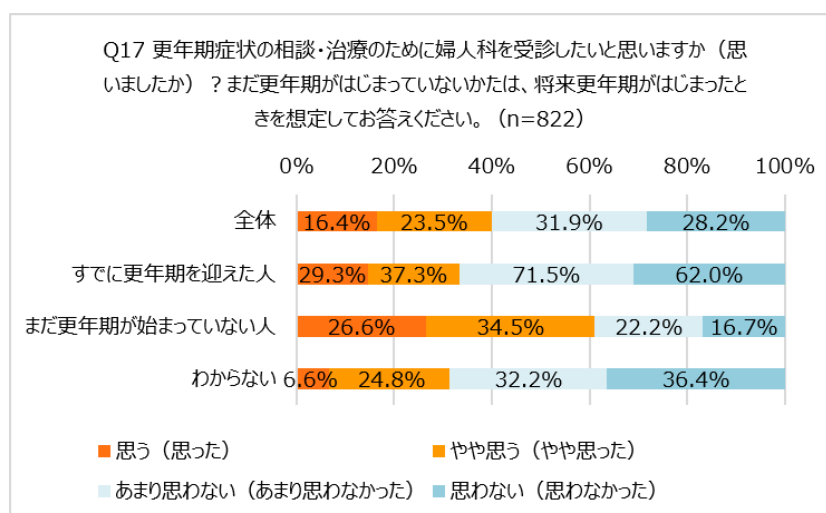
一方で、更年期症状について相談したいと思う相手は、1 位「友人・知人」72.5%、2 位「親」「夫／パートナー」39.0%という結果に。理解を求める相手と相談したい相手では、順位に違いがみられました。コメントでは、「理由なくイライラしていることもあった家族が理解し、ほうっておいてくれた」（50 代・梅の花）、「『今週はちょっとしんどい日が多いかも』と夫に伝えているだけで、我慢しなくてよいし、協力してくれます」（50 代・まめだいふく）と、周囲の理解に助けられた経験談が寄せられました。



更年期経験者の約 8 割が「更年期症状あり」日常生活への影響も

更年期を迎えた人のうち、更年期症状を感じた人は約 8 割。特につらい症状トップは「ほてり・ホットフラッシュ」31.9%、2 位は「疲れやすい・だるい（倦怠感）」20.9%でした。また、これから更年期を迎える人が不安に感じる症状でも、1 位は「ほてり・ホットフラッシュ」で 51.7%、次いで「イライラ・怒りっぽさ」がほぼ同率の 51.2%でランクイン。

更年期症状を感じたことがある人のうち、症状が「つらい」人は 73.1%、日常生活への影響を「感じる」人は 69.1%でした。具体的には、「休日に何もやる気が起きずに、ただテレビをぼんやり見て一日が過ぎてしまい、そのことでひどく落ち込むことがありました」（50 代・ふくふく）、「手指のこわばりから、物が簡単に持てなかったり、びんや飲料のふたが開けられなかったり、落としたりと、料理もかなり注意しながらになった」（50 代・猫嫁）と、日ごろからさまざまな場面で影響を感じているよう。



婦人科受診を希望する人のうち「ためらいや抵抗を感じる」人が半数超

全体の約 4 割が、更年期症状の相談・治療のために婦人科を「受診したい」と回答。特にまだ更年期を迎えていない人では 61.1%と、全体よりも高くなりました。一方で、婦人科を「受診したい」と答えた人のうち 55.2%が、受診に「ためらいや抵抗を感じる」と回答。「受診したいと思わない」人でためらいを感じるのは 43.7%で、受診したい人のほうがむしろ抵抗感を抱えているという結果に。実際、更年期症状を感じて受診したいと思った人でも、受診したのは約半数（49.3%）でした。ためらいを感じる人からは、

「こんなことで行ってもいいのか不安になり、ついつい我慢してしまう」（50代・かおこ）のように、自身の症状が受診するほどのものなのか迷ってしまうという声が。

そんな中、実際に受診した人からは、「処方された薬がよく効き、気持ちが穏やかになった。こんなときいいのかなという質問でも、『だれにでもあることですよ』と言ってもらえて安心できた」（50代・桃熊猫）、「我慢しないで婦人科を受診して。子宮がん検診のついででも、相談してみてください。異常なしと言ってもらうだけでもほっとしました」（50代・ヒロミ）というコメントが寄せられました。

今回の調査では、更年期を迎えた人の約8割に更年期症状の経験があり、症状のつらさや日常生活への影響を感じている人も少なくないことが明らかになりました。一方で、更年期症状の自覚がある人でも婦人科への受診率は20.9%にとどまるなど、婦人科での相談や治療はハードルが高いと感じる人はまだまだ多いようです。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性（有効回答数822人）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2026年7月18日～7月26日

●「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、2025年に創刊40周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp