

高まる不安 その1

悩みは大きいけれど“美”へは前向き

全国女性を対象に調査した「エイジングケアアンケート」から、45歳～54歳を抽出。美容と健康についてのアラフィフデータからは、揺れる女ゴコロが見えてきた。

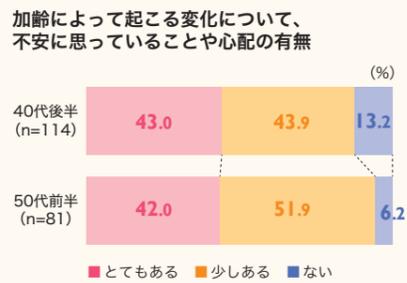
加齢による変化への不安がピークの世代 ずっと変化を感じ始めるのは40代後半

加齢による変化への不安・心配があるのは、40代後半で86.9%、50代前半では93.9%にもなる(グラフ右)。60代以上では、より深刻さが増すのかと思いきや76.9%と下がり気味で、アラフィフは不安・心配がピークの年代といえる。

この1～2年で感じるようになった症状を聞いたのが下のグラフ。36の症状を挙げて聞いた中から上位15の症状を見ると、40代後半に感じるようになったとする人が多い。アラサー、アラフォーと経験してきた変化とは明らかに違う、「加齢」を痛感させられる症状だ。また、40代後半にあって50代前半にはない症状として、「怒りやすくイライラする」「寝つきが悪い、眠りが浅い」があがっている。50代前半になると、更年期の症状に加え、「人や物の名前を思い出しにくくなった」が1位に来る。

40代後半は更年期の始まり症状や老化へのサインが見え始め、50代前半になって身体機能の衰えへの不安が高まってくる。

ここ1～2年で感じるようになった症状 上位15項目



40代後半にずっと感じている症状 (%)

症状	40代後半 (%)	50代後半 (%)	差 (%)
抜け毛・髪の毛のヤセ	40.3	25.9	14.4
歯茎のやせ・歯に物が詰まりやすくなった	37.7	23.4	14.3
老眼	55.3	44.4	10.9
皮膚の乾燥	36.8	27.1	9.7
白髪が増えた	45.6	38.3	7.3
シミ・くすみ	31.6	24.6	7.0
体力が落ちた	48.3	41.9	6.4
疲れやすい	35.9	29.6	6.3

- ### 40代後半にあって50代前半にはない症状
- ▶ 怒りやすく、イライラする
 - ▶ 寝つきが悪い、眠りが浅い
 - ▶ 乾燥による肌のかゆみ

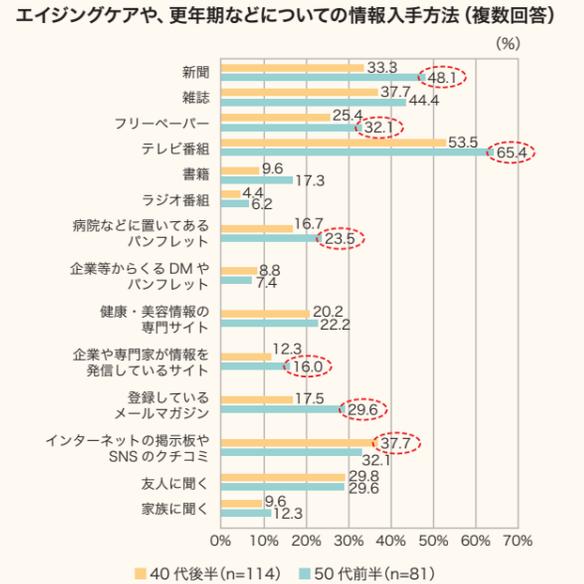
- ### 50代前半になって特に感じてくる症状
- ▶ 急に顔がほてる
 - ▶ 体重が増えた
 - ▶ 閉経
 - ▶ 人や物の名前を思い出しにくくなった

【調査概要】
 調査期間 2015年2月12日～15日
 調査対象 リビング新聞公式Webサイト「リビングWeb」でWebアンケート
 集計数 45歳～54歳女性195人を抽出し集計
 ※各データは小数点以下第2位を四捨五入したため、合計が100%にならないことがある

情報収集には積極的なものの 具体的な対策はとれていないのが実態

不安・悩みでいっぱいのアラフィフだが、対策しているかどうかを聞いてみると、「白髪」が最も多く21.0%。他の症状はほとんどが10%を切っており、「特に対策をしていない」が43.6%にのぼる。

具体的な対策をとっている人はさほど多くはないが、エイジングケアや更年期についての情報収集には積極的だ(グラフ右)。全年代(20代～60代)の中でもアラフィフ世代が最も情報収集に熱心だが、特に全年代数字に比較して3ポイント以上高いのが赤い円で囲んだ項目。また、40代後半に比較すると50代前半の方が、テレビ、活字メディア、ネットと幅広く多彩な情報に接している。いろいろ情報収集はするものの、自分に合った対策方法を見つけられないでいるのが実態なのではないだろうか。フリーアンサーでも知りたいこと・疑問に多くの声が寄せられている。

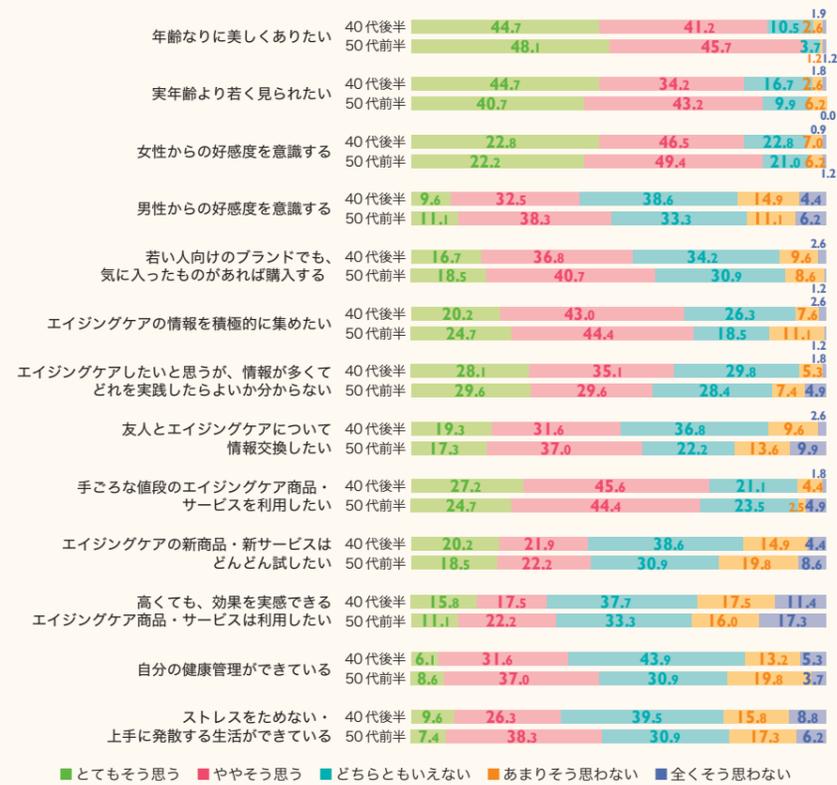


“美しくいたい”に前向きな50代前半 ちょっと、へこみ気味な40代後半

美やエイジングケアへの気持ち・意識を聞いてみた。

美への意識では、「年齢なりに美しくありたい」「実年齢より若く見られたい」「女性からの好感度を意識する」「男性からの好感度を意識する」「若い人向けのブランドでも、気に入ったものがあれば購入する」の全ての項目で、「とてもそう思う」「ややそう思う」の合計は40代後半より50代前半が上回っている。しかも、「女性からの好感度」以外は5ポイント以上の開きがあ

美・エイジングケアへの意識・気持ち



り、50代前半は“美しくいたい”に前向きだ。健康管理やストレス発散についても50代前半は自信をもっており、40代後半は全体的にややへこみ気味。さまざまな不安・変化がずっと押し寄せるからだろう。

エイジングケアについてはアラフィフ全体に、情報が多すぎる、あまりコストはかけられない、という思いが強くなっている。

更年期対策のために、あったらよいと思う商品・サービス

- ・更年期は人それぞれ症状が異なると思います。専門家が1対1で細かく症状を聞き、それに対してのアドバイスを継続して行ってくれるサービスがあったら嬉しいです。もちろん有償で構いません。(45歳/東京)
- ・ストレッチや体操、漢方薬、食事、化粧品などトータルで相談できる所。(46歳/東京)
- ・健康と美容を兼ねた手軽に利用できるサロンのような病院があればよいと思います。あまりに高級だと敷居が高く利用しづらい。(54歳/神奈川県)
- ・男性にもっと更年期障害を正しく理解してもらい、家庭で協力してもらうための啓蒙活動(55歳/東京)

エイジングケアや、女性の健康について知りたいこと

- ・エイジングケアは、女性にとって、とても大切なテーマだと思います。でもお金はかけられません。高価なサプリメントや化粧品などではなく、気持ちを前向きに明るくしていける方法を知りたいです。(53歳/滋賀)
- ・心身の衰えに本当にかかりすぎる毎日です。悪い所が次から次へと出て来て気が滅入ります。起こることは防ぎようがないので受け入れその都度対処するしかないのですが、どのように向き合ったらよいのか? 気持ちの持ちようが分かればもう少し楽になれるような気がするのですが、そのあたりのことを教えてください。(45歳/東京)
- ・情報に惑わされず、自分にあったケアを見つけるためにはどうしたらいいかを知りたい。(46歳/東京)
- ・やはり医者にかかるのが一番いい? 更年期用の薬やホルモンなどは太るというリスクがある、というのは本当でしょうか?(48歳/大阪)
- ・年齢とともに運動量が減り、体形が変わってくることを防ぐ方法。また、更年期や老化とうまく付き合う方法。それらの悩みを共有できる人たちとの交流の場。(53歳/石川)