



2025 年 8 月 6 日

大正健康ナビ、8/6 新着情報

更年期がいつ頃のことかよく知っている人は半数以下

「更年期とは？更年期障害との違いは？」



大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、女性に多い体のお悩みや不調をケアして、毎日を心地よく過ごしてもらうために、定番の悩みから人にはちょっと聞きづらい悩みまで、女性が気になる情報を「フェムケアガイド（<https://www.taisho-kenko.com/special2/femcare/>）」という特集ページにまとめています。

8 月 6 日に新着公開した記事は「更年期とは？更年期障害との違いは？」です。

更年期という言葉は知っていても、具体的な期間や症状などを知らないという人も多くいます。

更年期は誰にでも必ず訪れる「期間」です。それがいつやってくるのか、その時どのような体調の変化が現れるのかは人それぞれですが、正しい知識を得て心と体の準備をしておけば、決して恐れる必要はありません。

本記事にて、更年期や更年期障害について知り、その時に備えましょう。

更年期症状にはどのようなものがある？

更年期症状には、ホットフラッシュや、頭痛や関節痛、イライラ、落ち込みなど様々な症状があります。中でも特に訴える人が多いのは肩こりや頭痛、倦怠感です。いろいろな症状が一度に現れたり、移り変わったりすることが多く、また、症状の現れ方もつらさも人それぞれ。周囲の人にそのつらさをなかなか理解してもらえない場合もあります。

中には日常生活に支障来すほどひどくなるケースも。それが「更年期障害」です。

8月6日 新着健康情報

更年期とは？ 更年期障害との違いは？

<https://www.taisho-kenko.com/column/152/>

<目次>

1. 更年期とは閉経の前後5年ずつの期間のこと
2. 更年期症状と更年期障害は違うもの？
3. 更年期障害は婦人科の受診を！
4. 「気づきの更年期」をどう過ごすか

★こちらからは、あなたの更年期度がチェックできます。

「更年期チェック」 <https://www.taisho-kenko.com/check/351/>

監修プロフィール

対馬ルリ子女性ライフクリニック/Addots GINZA

小野 陽子（おの・ようこ）先生

聖路加国際病院女性総合診療部、東邦大学医療センター大森病院心療内科を経て、対馬ルリ子女性ライフクリニック勤務。Addots GINZA「女性のこころとからだのオンライン相談室」開設予定。医学博士。日本産科婦人科学会専門医、日本心身医学会心身医療専門医、日本女性心身医学会認定医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医。心療内科、婦人科両面からのケアを行う。

大正健康ナビ： <https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、生活習慣病などのつらい症状、人には言いづらい悩みの原因、症状、改善や予防法をご紹介します。また、気になる症状をすぐにチェックできるコンテンツもご用意。いろいろな疑問にも専門医が分かりやすくお答えします。

大正製薬について

当社は「人々の病気を予防し、健康を増進させたい。」こうした思いから大正元年に創業しました。以来、100 年以上にわたって生活者の皆さまの健康で豊かな暮らしの実現に貢献するために、病気の予防や治療、健康によりそうべく、医薬品から食品まで幅広い製品ラインアップで、皆さまのさまざまなニーズにお応えしてまいりました。昨今、健康意識が高まる生活者の皆さまのニーズが多様化しており、このような変化に柔軟に対応しながら高品質な製品とサービスを提供し続けることで、皆さまの健康に寄り添ってまいります。

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

大正製薬株式会社 メディア推進部 03-6382-7304
梶田 寛文 h-kajita@taisho.co.jp