



【お買い物チャンネル QVC 主催 7月25日イベントレポート】
更年期は“マネジメントできる時期”
優木まおみ × 吉形玲美医師が提案する 40代からのセルフケア
— 「筋活・骨活・温活」で育てる私らしい美と健康—
「40代から始める“更年期マネジメント”」トークショーイベント



テレビショッピングを中心としたマルチプラットフォーム通販企業の株式会社 QVC ジャパン（千葉県千葉市、代表取締役最高経営責任者（CEO）伊藤 淳史、以下「QVC」）は、タレントの優木まおみさんと産婦人科専門医の吉形玲美医師をゲストに迎え、「更年期」について正しく理解し、賢くマネジメントしていくためのヒントを学ぶ場とした「40代から始める“更年期マネジメント”」ランチ付きトークショーを2025年7月25日（金）12時よりザストリングス表参道にて開催しました。

当日は、抽選で当選した更年期に関心を持つ40代以上の女性50名が参加。医師による正しい知識の提供と、優木さんの実体験を交えた実践的なトークを通して、人生を前向きに捉えるヒントが語られました。

■ 更年期は、特別な病気ではなく、ただの“ある時期”

冒頭、吉形医師が「更年期は誰にでも訪れるライフステージのひとつ。必要以上に構えるのではなく、正しい知識を持って、気軽に向き合ってもらいたい」と語り、参加者の緊張を和らげました。優木さんも「私自身も更年期の入り口にいますが、不安なことは共有しながら学んでいけたら」と語り、温かい空気の中トークショーはスタート。

イベント前半では、更年期の定義や女性ホルモンの変化について吉形医師が解説。卵巣から分泌される卵胞ホルモン（エストロゲン）と黄体ホルモン（プロゲステロン）の働きや、閉経前後10年間を更年期と呼ぶこと、そして症状の現れ方には個人差があることが紹介されました。優木さんは「更年期障害という言葉が先行して、“何か起こるもの”と構えていたけれど、話を聞いて気持ちが軽くなった」と、率直な感想を述べました。



本件に関するお問い合わせ

株式会社 QVC ジャパン PR 事務局（株式会社 プラップ ジャパン内）

担当：小北・北川・山口 E-mail：qvc-pr@prap.co.jp 電話：080-6429-2956（小北）、080-2019-3242（山口）



続いて、更年期の症状の具体例を紹介。**肩こりや物忘れ、ほてり、不眠などの身体症状に加え、イライラや気分の浮き沈みなどの精神的变化が**、更年期の不調としてみられると吉形医師よりが説明されると、参加者も大きく頷きます。優木さんも「更年期症状として、ほてりやホットフラッシュはよく聞くけれど、自分にはまだ実感がなくて。肩こりや物忘れなど、気にならなかったことが、ひどくなってきた実感はある」と語り、「些細な変化も記録して残しておくことで、翌年さらにひどくなっている場合の

指針になる」と、日々の意識の大切さを呼びかけました。

また、優木さんは「娘の思春期と向き合う中で、自分の心の変化も客観視できるようになった」と家庭でのエピソードも紹介。参加者の共感はより一層深まり、吉形医師も「**自分を客観視することは、更年期の不調をうまくマネジメントするうえで欠かせない視点です**」と強調しました。

■ 更年期症状をマネジメントするための3つの方法を紹介

続くパートでは「マネジメントできる更年期」に向けた具体的な方法として、**ホルモン補充療法（HRT）、エクオールサプリメント、漢方薬**という3つのアプローチを紹介。HRTは保険適用もされる治療法で、吉形医師は「婦人科の受診は、風邪をひいた時と同じ感覚で気軽に来てほしい」と呼びかけます。薬に抵抗がある人には、植物性女性ホルモンであるエクオールや漢方の活用も提案され、3つの方法は併用も可能であると説明されました。



さらに、日常生活に取り入れやすいセルフケアについても話が広がります。吉形医師は、**筋肉を落とさない「筋活」、骨密度を保つ「骨活」、体温を上げる「温活」**の3つの習慣に加え、バランスの良い食事とフェムゾーンのケアの5つを提案。アボカドやサーモンなど、できるだけ生で食べられる食材のほか、ビタミンD、カルシウム、発酵食品の持つ効果も紹介され、参加者の多くがメモを取りながら耳を傾けていました。

MCの大嶽まどかも「**顔はケアするのに、フェムゾーンは後回しにしていた。専用のケア用品を使ってみると、驚くほど違和感がなく、潤いを実感した**」と体験を交えて語り、関心を集めました。



また、「**人と比べないことが心のケアにつながる**」という優木さんの言葉にも、多くの共感が寄せられました。SNSで他人と比較して落ち込むのではなく「**自分は自分**」と割り切ることの大切さ、そして心がざわついた時には**ピラティスやヨガなどで取り入れられる呼吸法でリセット**するというご自身の習慣も紹介。ピラティス講師でもある優木さんは、参加者にリラックスできる呼吸法を伝授し、その場で参加者全員で3回深い呼吸を行う場面も。会場が一体となり、より落ち着いた空気に包まれました。

会場が一体となり、より落ち着いた空気に包まれました。

■ 更年期症状は女性だけの問題ではなく、社会全体で向き合うべきテーマ

イベントの最後には、吉形医師が「更年期は誰もが通るライフステージのひとつです。**体や心に違和感を覚えたときは、見過ごさず、自分のために立ち止まって向き合ってください。医療やセルフケアの力を借りながら、より豊かな人生につなげていただけたら**」と語り、参加者にあたたかいエールを送りました。

本件に関するお問い合わせ

株式会社 QVC ジャパン PR 事務局（株式会社プラップジャパン内）

担当：小北・北川・山口 E-mail：qvc-pr@prap.co.jp 電話：080-6429-2956（小北）、080-2019-3242（山口）



優木さんは「新生活が始まる前で日々バタバタしていたけれど、充実して過ごせていると感じる部分もあります。妊活や出産の頃は婦人科にお世話になっていたのに、気づけば8年、9年と受診していませんでした。人間ドックには行っても、婦人科は後回しにしていたことに気づきました。これからは“自分の体を後回しにしない”、そんな“自分ファースト”な意識で日々を過ごしていきたいです。今日をきっかけに、筋活・骨活・温活を意識して、自分の健康と向き合っていきたいと思います。本日はありがとうございました」と、感謝とともに締めくくりました。

最後に、QVC ジャパン デジタルストアヘッドの柴田規成より、「更年期は女性だけの問題ではなく、社会全体で向き合うべきテーマ。参加者の皆さまには今日得た知識を、ぜひご家族やご友人とも共有いただきたい」と挨拶し、イベントは盛況のうちに幕を閉じました。

■ 継続した学びと共感の機会を提供することで、女性の美と健康を支援

本イベントは、昨年11月より、加齢と共に様々な体調の変化を感じ始める40代以降の女性に向けて、美と健康を中心とするQOL(クオリティ・オブ・ライフ)向上および学びと共感の機会提供を目的に定期的を開催しています。毎回、参加者からの満足度は非常に高く、本テーマへの高い関心が示されます。次回は、9月下旬頃に開催予定です。

お買い物チャンネルQVCは、女性のライフステージに伴う加齢による様々な体調の変化に寄り添い、今後も継続した美容と健康管理をサポートしていきます。



商品展示スペース



セミナー会場の様子

【イベント概要】

- ◇日時：7月25日（金）12:00~13:30
- ◇登壇者：
優木 まおみ（タレント／モデル）
吉形 玲美（産婦人科専門医師／医学博士／東京女子医大産婦人科学教室非常勤講師）
柴田 規成（QVC デジタルストア ヘッド）
- ◇MC：大嶽 まどか（QVC ショッピングナビゲーター）
- ◇会場：ザストリングス 表参道 3F パークアベニュー（東京都港区北青山3-6-8）
- ◇定員：一般参加者 50名（抽選）参加費：無料（ランチ込み）
※本イベントは一般のお客さまに向けて、ランチョン形式での開催となります。

■ QVC ジャパンについて

株式会社QVC ジャパンは、動画を用いて楽しいショッピングをお届けするマルチプラットフォーム通販企業です。「リレーションシップの力を通じて見つける喜びをお届けする」ために、ネット通販のように便利で、ウィンドウショッピングのように楽しいショッピング体験を、24時間365日休むことなくお届けしています。ショッピングを愛してやまないお客さまに向けて、アパレル、美容品、家電、ジュエリーをはじめとした幅広い商品ラインナップを、商品の開発秘話やバックストーリーとともにご紹介。お買い物チャンネルQVCは、BS・CS放送のほか、QVC公式サイト（<https://qvc.jp>）でもご覧いただけます。また、各種SNS（[Instagram](#)・[X](#)・[LINE](#)・[Facebook](#)・[YouTube](#)）では放送やその他情報を発信しています。

本件に関するお問い合わせ

株式会社QVC ジャパン PR 事務局（株式会社プラップジャパン内）

担当：小北・北川・山口 E-mail：qvc-pr@prap.co.jp 電話：080-6429-2956（小北）、080-2019-3242（山口）