



2025年9月17日

大正健康ナビ、9/17 新着情報

「つらい肩こりや腰痛…もしかしたら更年期のせいかも？」公開！



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、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

9月17日に新着公開した記事は「つらい肩こりや腰痛…もしかしたら更年期のせいかも？」です。

40代や50代になってから、肩こりや腰痛がひどくなったと感じていませんか？

それ、更年期症状の1つかもしれません！

実は、肩こりや腰痛は代表的な更年期症状といわれているんです。

肩こりや腰痛は更年期症状の1つです

更年期の女性では、これまで感じていなかった肩こりや腰痛に悩まされたり、もともとの症状が悪化したりする人が増加します。その原因には、女性ホルモンの分泌量や筋肉量の変化があります。なぜ更年期に肩こりや腰痛に悩まされるのか、そのメカニズムと注意点、取り組みやすいセルフケアについて、本記事では専門医監修のもと詳しく解説しています。

9月17日 新着健康情報

つらい肩こりや腰痛…もしかしたら更年期のせいかも？

<https://www.taisho-kenko.com/column/154/>

<目次>

1. 肩こりや腰痛に悩む女性が多いのはなぜ？
2. 肩こりや腰痛は更年期症状の1つ
3. その症状、もしかしたら重大な病気が原因かも？
4. 肩こりや腰痛のセルフケア

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