



2025 年 11 月 12 日

## 大正健康ナビ、11/12 新着情報

### 『更年期「気づけば太っていた…」の理由は？どう対処する？』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。

11 月 12 日に新着公開した記事は『更年期「気づけば太っていた……」の理由は？どう対処する？』です。

更年期を迎えた女性から、「食べる量が変わらないのに太った」「体形が変わった」という声を聞きます。一般的に、男性も女性も 40 歳を過ぎる頃からいわゆる「中年太り」に悩まされる人が増えますが、特に女性は、更年期になるとホルモン分泌の変化や筋肉量の低下など様々な要因が重なって太りやすくなるのです。

体は年齢と共に変化していきます。更年期に太りやすくなるのもその変化の 1 つとして受け止め、本記事にて原因と対策を知り、よりよい生活を送るために前向きに活かしていきましょう。

### 更年期に増える内臓脂肪には要注意！

体の中で脂肪がつきやすいのは、内臓の周りのお腹の空洞（腹腔：ふくくう）と皮膚の下で、内臓の周りにつく脂肪を「内臓脂肪」、皮膚の下につく脂肪を「皮下脂肪」といいます。女性の体はエストロゲンの働きによって、皮下脂肪がつきやすく、内臓脂肪は蓄積されにくくなっていますが、更年期を迎えエストロゲンの分泌量が減ると、内臓脂肪が増えていきます。

内臓脂肪の脂肪細胞は、中性脂肪をためるだけでなく、生活習慣病を招いたり防いだりする物質を分泌する役割ももっています。脂肪をため込んで肥大化した脂肪細胞からは、生活習慣病を招く物質の分泌が増加し、逆に防ぐ物質の分泌が減少してしまいます。内臓脂肪が蓄積されると、まず食後高血糖、高血圧、脂質異常などが起こり、やがて生活習慣病のリスクを高め、動脈硬化や心臓病、脳卒中

などへとつながっていきます。最近ではがんや認知症にも内臓脂肪が関係していることも分かってきました。

ただし、内臓脂肪は脂肪の一時的な貯蔵庫であるため、体についてしまっても減らしやすいという特徴があります。

内臓脂肪の詳細や肥満対策については、大正健康ナビ「30代からの内臓脂肪と肥満」もご覧ください。

<https://www.taisho-kenko.com/special2/visceral-fat/>

## 11月12日 新着健康情報

### 更年期「気づけば太っていた……」の理由は？どう対処する？

<https://www.taisho-kenko.com/column/156/>

<目次>

1. 更年期は主に4つの変化が重なって太りやすくなる！
2. 更年期に増える内臓脂肪には要注意！
3. 更年期に太ることで生じるデメリット
4. 更年期に太らないようにする暮らしのコツ

◇特集「フェムケアガイド」には、更年期症状など女性のお悩みに寄り添った記事を掲載しています。

<https://www.taisho-kenko.com/special2/femcare/>

## 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

田中 秀治 shuj-tanaka@taisho.co.jp