



2025 年 8 月 27 日

大正健康ナビ、8/27 新着情報

「眠れない、眠りが浅い……それって更年期のせい？

まずは自分の睡眠を知ろう」を公開！



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。

8 月 27 日に新着公開した記事は「眠れない、眠りが浅い……それって更年期のせい？ まずは自分の睡眠を知ろう」です。

年齢を重ねると、生活環境や社会的立場、そして体の変化が影響し、睡眠の量や質も変化します。特に女性の場合は、ホルモンバランスが乱れる更年期に睡眠のトラブルが起こりやすく、数多くある更年期症状の中の 1 つとされています。

睡眠には、脳と体の疲れを癒やし健康維持をサポートするという、私たちが生きる上で不可欠な働きがあり、不足すると様々な体調不良やさらには寿命にも影響します。

「眠れない、眠りが浅い」と感じる原因を探るためにも、本記事をきっかけに自分の睡眠と向き合うことから始めてみましょう。

更年期世代が「よく眠れない」と感じる原因とは？

女性ホルモンの減少、ストレス、疲れ過ぎなどが挙げられます。

仕事でもプライベートでも忙しさが増す更年期世代。1日中動いて疲れた日はぐっすり眠れそうですが、「疲れ過ぎ」も睡眠の妨げになることがあります。体や脳は睡眠中に体の細胞の修復や自律神経の調整といった重要な活動のためにエネルギーが使われています。そのため、日中に体を動かし過ぎてエネルギーを過剰に使うと、「睡眠のためのエネルギー」が十分に残らずに、結果睡眠の質が落ちてしまうのです。

眠るのにも体力（エネルギー）が必要なのはこういうことだからなのです。

8月27日 新着健康情報

眠れない、眠りが浅い……それって更年期のせい？ まずは自分の睡眠を知ろう

<https://www.taisho-kenko.com/column/153/>

<目次>

1. まずは自分の睡眠状態を知ろう
2. 更年期世代が「よく眠れない」と感じる原因とは？
3. 更年期の不眠を改善する暮らしのコツ
4. 日常生活に支障を来しているなら医師に相談を

下記記事もぜひご参考になさってください。

◇「コラム 快眠のコツを身につけてすっきりと目覚めたい！」

<https://www.taisho-kenko.com/column/128/>

◇「動画 睡眠の質を上げる！ 1分で快眠ストレッチ動画」

<https://www.taisho-kenko.com/movie/94/>

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