

最新研究：更年期は「女性ホルモンの減少」だけではない

3 億件超の検査データから見えてきた、女性の身体の変化

【要約】

- 100 万人を超える女性の 3 億件超の検査データから、閉経前後には女性ホルモンだけでなく、身体さまざまな検査値に変化が見られることが示された。
- 一部のホルモン関連の変化は、閉経の 10 年以上前から始まると推定され、女性の身体が長い時間をかけて変化することがうかがえる。
- 今回の研究は、40 代からの美容を肌のお手入れだけでなく、身体全体の健康とともに考えるきっかけに。

※エビデンスを最優先に考える UTP では、医学論文や研究資料、学術情報などをもとに、美容と健康に関する信頼性の高い情報をご紹介します。掲載内容は研究・文献に基づく情報であり、特定の商品・施術の有効性や安全性を保証するものではありません。

更年期は、女性ホルモンの変化だけではない

30 代後半から 40 代にかけては、肌の状態や体調など、年齢による変化が少しずつ気になり始める時期です。

こうした変化には、生活習慣やストレス、睡眠など、さまざまな要因が関係しています。

その一つとして知っておきたいのが、**女性ホルモンと身体全体の変化との関係**です。

2026 年 10 月、医学誌『Nature Medicine』に、閉経前後の女性の身体を調べた大規模な研究が発表されました。

解析に使われたのは、100 万人を超える膨大な女性の 3 億件以上の検査データ。

研究から見えてきたのは、閉経前後には女性ホルモンだけでなく、骨や脂質代謝、肝臓、腎臓など、身体さまざまな部分に関連する検査値にも変化が見られるということでした。

さらに、一部のホルモン関連の変化は、閉経の 10 年以上前から始まると推定されています。

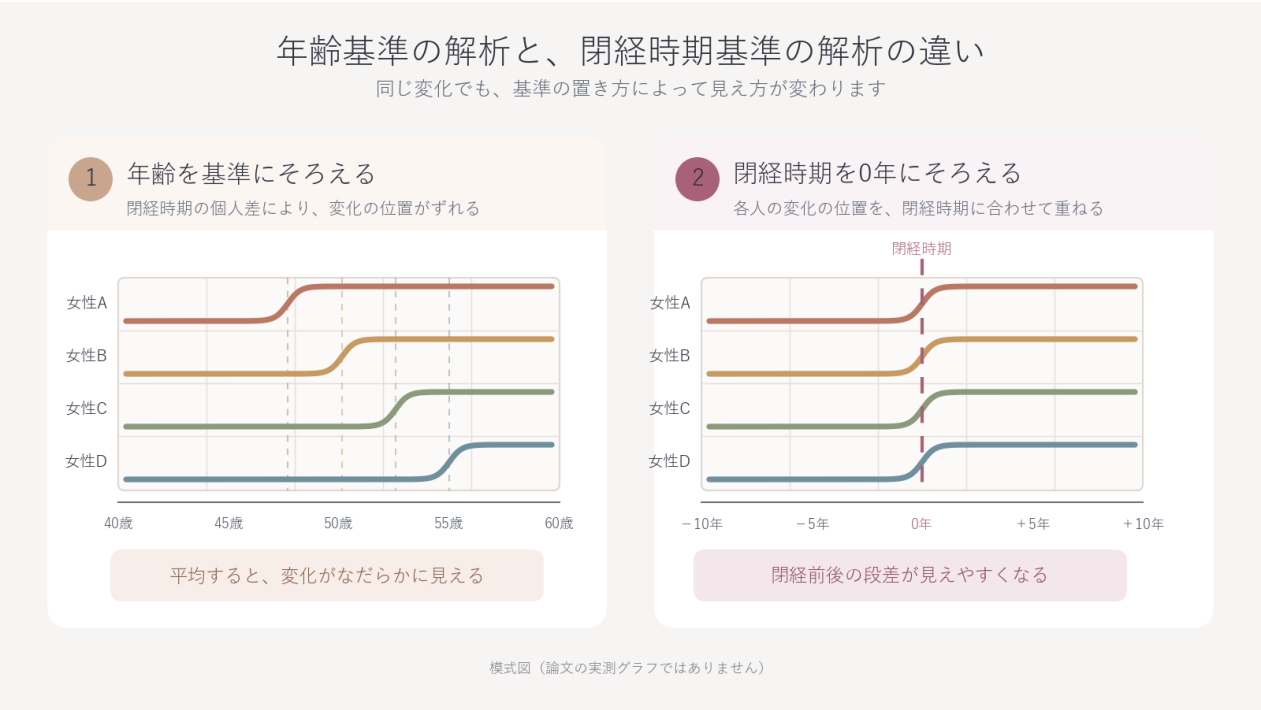
今回は、この研究から分かったことと、美容や健康を考えるうえで注目したいポイントをご紹介します。

1. 3 億件超のデータから見えてきたこと

今回の研究では、米国とイスラエルの女性 100 万人以上から得られた、3 億件を超える検査データが解析されました。

米国のデータでは、調べた 90 種類の検査項目のうち、52 項目で閉経前後に特徴的な変化が認められました。今回、研究者たちは、閉経の時期を基準として検査値の変化を統計的に調べています。（※1）

その結果、これまで緩やかに変化しているように見えていた検査値の中に、**閉経の時期を境として、階段状に変化**するものがあることが示されました。研究者たちは、この特徴を「Physiological Cliff（生理学的な崖）」と表現しています。



2. 女性ホルモン以外にも、さまざまな変化が

今回の研究では、女性ホルモンだけでなく、身体のさまざまな働きに関連する検査値にも変化が見られました。

身体の働き	研究で見られた変化
女性ホルモン	エストラジオールなどのホルモン関連の変化
骨	骨の状態や代謝に関連する変化
脂質代謝	血液中の脂質に関連する変化
肝臓	肝機能に関連する検査値の変化
腎臓	腎機能や体液の調節に関連する変化
血液・鉄	身体に蓄えられている鉄に関連する変化

ここで注目したいのは、すべての変化が悪い方向に進むわけではないということです。

例えば、閉経によって月経が終了すると、毎月の出血による鉄の損失が減ります。

そのため、身体に蓄えられている鉄の状態を示す数値が、上昇する場合があります。

一方、骨や脂質代謝などでは、将来の健康リスクと関連する変化も見られました。

このように、閉経前後には身体のさまざまな部分で異なる変化が起こると考えられます。（※2）

3. 閉経の 10 年以上前から始まる変化も

今回の研究でもう一つ注目したいのが、変化が始まる時期です。

研究では、女性ホルモンに関連する一部の検査値について、閉経の 10 年以上前から変化が加速する傾向が推定されました。

具体的には、次のような結果が示されています。

① 閉経の約 15 年前 : AMH

AMH は、卵巣内の卵胞の状態を反映するホルモンです。

このホルモンの検査値は、閉経の約 15 年前から低下が加速する傾向が推定されました。

② 閉経の約 14 年前 : FSH

FSH は、卵巣の働きを調節するホルモンです。

閉経の約 14 年前から、検査値の上昇が加速する傾向が推定されました。

③ 閉経の約 12 年前 : エストラジオール

エストラジオールは、代表的な女性ホルモンの一つです。

閉経の約 12 年前から、検査値の低下が加速する傾向が推定されました。

例えば、52 歳で閉経する場合、こうした変化が 30 代後半から 40 代に重なる可能性も考えられます。ただし、これらは大規模なデータから推定された平均的な変化の時期です。また、ホルモンの検査値が変化する時期と、実際に身体の不調を感じる時期は必ずしも一致しません。

今回の研究は、女性の身体の変化を、閉経前後の数年間だけでなく、より長い時間の流れの中で捉えることの重要性を示しています。

4. 今回の研究から考える、これからの美容と健康

今回の研究は、更年期を女性ホルモンの変化だけでなく、身体全体の変化として捉える重要性を示しています。

特に注目したいのは、閉経前後の変化が、ある日突然始まるものではなく、それ以前から進んでいる可能性があるという点です。

40 代からの美容を考えるうえで、肌のお手入れだけでなく、身体全体の健康にも目を向けることは大切な視点といえるでしょう。

毎日のスキンケアに加えて、食事や運動、睡眠などの生活習慣にも気を配ること。

必要に応じて、自分に合った化粧品やサプリメントを選ぶこと。こうした日々の美容・健康習慣を見直すきっかけとしても、今回の研究は興味深いものです。

UTP では、「美しさ寿命を伸ばそう」という考え方のもと、「ラ・プレシア」シリーズなどのスキンケア化粧品や、「プラセンタカプセル MD+」「医療機関専売メルスモン プレミアムカプセル」など、プラセンタを使用したサプリメントを展開しています。

美容と健康の両面から、年齢に応じた日々の習慣を考える。そのような視点も、これからの美しさを大切にするための一つの考え方と言えます。

※1：これまで、女性の身体の変化は、年齢を基準に調べられることが多くありました。しかし、閉経する年齢には個人差があります。例えば、50 歳で閉経する女性もいれば、54 歳で閉経する女性もいます。年齢だけを基準にすると、閉経の前後に起こる変化が見えにくくなる可能性があります。そこで研究者たちは、閉経の時期を基準として検査値の変化を統計的に調べました。

※2：今回の研究は、これらの変化がすべて女性ホルモンの減少によって直接引き起こされたことを証明するものではありません。

参考資料

Population-scale reconstruction of menopause dynamics reveals a physiological cliff at the final menstrual period.

Nature Medicine, 2026 年 10 月 12 日公開

原著論文：<https://www.nature.com/articles/s41591-026-04614-0>

製作日：2026.10.15

監修：株式会社 UTP 研究室