更年期の女性のための
相談機関に対する受容性調査
（グループインタビュー調査）

〔報告書〕

第一グループ　　フルタイム勤務者

第二グループ　　専　業　主　婦

1993. 4. 10

於　マザーリング研究所

グループインタビュー対象者の年齢・家族構成

●第一グループ（フルタイム勤務者）

A　：　49歳。夫、長男（社会人・別居）、長女（小6）

B　：　47歳。夫、長女（大学生）

C　：　52歳。夫　長男（社会人）、次男（大学生）

D　：　55歳。夫、長男（社会人・別居）、次男（社会人・別居）

E　：　44歳。夫、長女（中3）、次女（小3）、実母（71歳）

●第二グループ（専　業　主　婦）

F　：　54歳。夫、長女（社会人）、長男（社会人）

G　：　54歳。夫、長女（社会人）、長男（社会人）

H　：　44歳。夫、長女（社会人）、次女（大学生）、長男（小6）

I　：　42歳。夫、長女（小6）、次女（小4）

J　：　38歳。夫、長男（小4）、次男（幼稚園）

★インタビュー中に出てくる　3) 新機関　とは下記のような施設のことを言います。

◇この機関は、女性の心身両面での健康をサポートする相談機関です。

◇どなたでも、どの年代の方でも受診できます。

◇産婦人科の医師とカウンセラーが常駐して

1. 婦人科の一般検診、ガン検診
2. 思春期相談
3. 不妊症相談
4. 更年期相談、更年期障害の治療
5. その他専門医療機関（内科・精神科・皮膚科など）の紹介

に応じます。

◇お一人お一人の症状やご相談に専門スタッフが時間をかけて丁寧にお応えします。

1. 第一グループ（フルタイム勤務者・5名）インタビュー記録

1）更年期を迎えることのイメージと相談機関について

1）—1　更年期のイメージ

A：やっぱり“暗い”というイメージがあります。どうしてかって言うと、今までおおっぴらに語られていなかったので、“語ってはいけないもの”というイメージがあるからだと思います。丁度、性教育と家政の問題が、エイズの問題をからめてマスコミに出るようになったことで、最近はずいぶんおおっぴらに明るく家庭でも言えるようになりましたけれど。その前の、「人前では言ってはいけない」という雰囲気に、更年期の問題はまだあるように思います。

B：私の中では“暗い”というよりも“仕方のないもの”というイメージがありました。近所の自分より年配の人が井戸端会議的に更年期を語り合っているのをみると、「更年期というのは“人生の中でしょうがないこと”なのよ」と言っていたので。でも、自分がその時期になってみると、ちょっとニュアンスが違って、仕方がないけれど、でももっとなんとかできるんじゃないか、というニュアンスで今は語っています。

C：私も40代の頃には、Aさんがおっしゃったように暗いイメージでとらえていました。でも自分が更年期になってみると、今までのがむしゃらに働いていたのを、ちょっと休んでもいいよ、というようなサインだと、とらえられるようになりました。そういう風に自分自身で納得すれば、もっとリラックスできるようになりましたね。それまでは、もっともっと自分はやれるんだ、と無理に頑張ったりしていたのですが。でも今でも、若い人達は、暗いとらえかたをしていますよね。だから若い人や特に男性には更年期であることは言えませんよね。特に若い女性を“職場の花”と考えているような男の人がいる職場では、人には言えません。

D：更年期にさしかかった最初の自覚は、頭痛がして、それが市販の頭痛薬を飲んでも治らなかった時でした。その時感じたのは、「どうしよう、私もついに更年期に達してしまった！」という絶望感でした。でも、だんだんと自分の中で整理がついてきて、気持ちの切替もできるようになったのです。ですから気持ちの問題でイメージもだいぶ違ってきますよね。

E：更年期という言葉にまつわる今までのイメージは、どうも閉経にからめて“女じゃなくなる”というイメージに引っ張られているように思います。実際には、更年期の症状や生き方は人それぞれに違うはずなのに、ただ女として見られていた時代の名残で、“女じゃなくなる”更年期に対して、暗いイメージがあるのではないでしょうか。

B：そもそも更年期の“更年”っていうのは意味がわからないですよね。それがまずわからない。（笑い）

C：この間ビデオで見たんですけれど、“止まり木”っていう意味だとか。

B：じゃあ悪い意味ではないんですよね。

D：日本語がおかしいんじゃないですか。

C：更年期に付く“障害”という言葉もイメージをますます暗くする原因じゃないですか。“障害”っていう言葉が不安にさせるんですよね。何か各自が不安を持っていて、それが野放しになっている、という感じです。

A：更年期についての正しい情報が今はあまりにも少なすぎて、それがますますイメージを暗くしているように思います。情報が少ないから、語られない。そうすると“語ってはいけないもの”というイメージをふくらませる。悪循環なんですよね。

E：これまでのアドバイスが、とりあえず我慢しておけばなんとかなる、というレベルでしょ。それもいけない。

B：お医者さんからも“更年期なんだからしょうがないですよ”と匙を投られた方があるんです。プロでも「更年期は仕方のないこと」ととらえている。そういうのを聞くと“更年期＝仕方のないもの”ととらざるを得ないです。

D：“何かに打ち込んでいると（更年期障害に）ならない”っていう説もありますよね。でもウソ。（笑い）一生懸命仕事していても、なるもの。（笑い）

A：「精神的なもので、乗り越えられるんですよ。」って言われるとすごく辛いものがありますよね。自分自身を試されるような気がして。

D：そうそう、そうするとますます落ち込むの。自分自身が情けないというか。そうなると人にはいえなくなって、一人で我慢することになって…。

B：私はまわりに堂々と言っちゃうの。家でも。「私は更年期なんだから、まわりの協力が必要なのよ」って。（笑い）

D：そうありたいですよね。

E：私も言うクチなんですが。逆に更年期のイメージを逆利用しているわけで、それも問題だな、とちょっと思いますね。

B：男性でも、更年期じゃないけれど、老化に関しては悩みがあるみたいですよ。

E：“老い”に対するマイナスイメージがありますもんね。人が生理的に変化していくことに対して、もうちょっと柔軟な対応が社会の中にあればいいんですが。

1）－2　更年期障害の症状が出た時に相談に行く場所は？

C：私の場合は、最初の段階では更年期とわからなかったのですが、生理不順と子宮の痛みがあったので産婦人科に行きました。家の近所の女性の先生のところを選んで。そうしたら、「もう始まりましたよ」とあっさり言われて、それで「更年期だ」と初めてわかったんです。そこで更年期の症状をいくつか教えていただきました。それで次に動悸がした時も、「これが更年期の症状か」と納得しました。でもひどくなったらどこに行ったら良いのかはわからなかった。その後は、本を見たり自分のまわりにいる同じような年代の人に相談したりして、精神的なコントロール、私の場合は仕事に気持ちを向けるようにしましたね。職場に行っている間はそれほど感じないですよね。でも家に帰るとドーッとくるんですよね。

D：私は40代の時から基礎体温表の更年期用を買ってつけていましたから、更年期の始まりはわかりました。でも体力的に疲れがひどいのと動悸がするので、内科に行きましたね。内科では「精神的なものでしょう」と言われたり、血圧の薬や安定剤をもらっていました。ホルモンの変化でそういうことが起こっているとか、当時は知りませんでしたので、薬を飲んでかえって体調を崩してしまったりしました。

E：うちは母の姉妹が5人女で、揃って更年期を境に体調を崩しているのです。内科行き、産婦人科行き、精神科行き、とそれぞれしているのに「良いアドバイスを受けた」という人は一人もいないのです。たいてい安定剤を下さってしのぐんですが、だんだん不安は募りますし、もうちょっと良いアドバイスをしてくださるところがあると良いですね。医学的な問題だけでなくて、精神的なことや家族の問題もからんでいるので、時間をかけて相談にのって下さる窓口があればなぁ、といつも思います。

D：2～3年前になり始めたときと今では、全く違いますよね。なり始めた時には悪い病気じゃないかと心配しましたよね。喉がしめつけられたり、汗が尋常じゃないくらい出たり、不整脈が出たり、あとから知ってみると更年期の症状なのに、それが分からないから不安でした。

B：今、たまたま子宮の簡単な病気で、産婦人科に通院しているのですが、そこの先生が更年期も詳しくて、いろいろ検査していただいたり、教えていただいたりしています。事前に知識があると、症状が出たときでも安心ですよね。治療の方法もいろいろあることを知り、当面はその先生とご相談しながらいけそうなので、ありがたく思っています。こういう情報は周りの方にも是非いろいろ教えてさしあげたいなあ、と思います。

D：でも今、更年期に関しては先生によって考え方がまちまちですね。積極的に治療をする方と自然にまかせる方とかいろいろあって。情報を知れば知るで、今度はどちらが良いのか迷ってしまいますよね。

E：確かに今は過渡期的でいろんな考え方があると思いますが、少なくとも「更年期の症状は身体の問題で生理的なことなんだ」というところくらいは、もっと一般的に情報を流していただきたいですよね。その上で、いろいろな治療法や考え方があるということも伝えていただいて、最終的には自分で治療法などは選択したいと思います。

A：トータルに女性科というような科があると良いですよね。生理不順だったら産婦人科に行きますけれど、それ以外の症状が出たら、産婦人科には行きませんもの。行くことも思いつかないし。症状に合わせて眼科に行ったり耳鼻科に行ったりしますからね。症状が出た時って、もっと大きな病気の前兆じゃないかと思いますからね。

B：まずは、症状に合わせたお医者さんに行きますよね。産婦人科っていうのは、しばらく行っていなかったせいもあって、行きづらいですからね。

一同：そうそう、行きづらいのよね。

2）産婦人科に対するイメージ

D：よく“懇意の産婦人科をつくっておくと良い”って言われますけれど、なかなかねぇ…。

B：なんか産婦人科っていうと、内診台のアレを思い浮かべるじゃないですか。（笑い）

A：あんまり、したいな、とは思わないですよね。（笑い）

B：普通は赤ちゃんが生まれるまでは、産婦人科には行ったことがないでしょう。それが赤ちゃんができて、いきなり内診台に乗れって言われて…ショック受けるじゃない!?で、そのあとしばらく行かないでしょ。そうすると産婦人科っていうと、またあの時のショックがよみがえってくるんですよね。だから、あんまり行きたくないなぁ、と思いますよね。

D：女性の先生ならまだ良いのだけれど…。

B：でもね、私の場合、近所の産婦人科の女性の先生がすごく診察が下手だったんですよ。だから女性だからいいというわけでもないな。

E：やっぱり今の産婦人科の形だとお産する人と一緒になっているので、私たちには抵抗がありますよね。

D：産婦人科に行くと若い人ばかりなんですよね。そこに自分がポツンといると、「何しに来たの？」みたいなね。先生に「どうしましたか？」と言われると、しどろもどろになっ

てしまいます。

司会：じゃあ、産科と婦人科が別になっていれば抵抗ないですか？

E：いや、そうなったらそうなったで、「婦人科にいっています」というのは私は抵抗があります。（一同賛成）もっとトータルな形の科があると良いのですが。どこが悪いのか相談に乗ってくれたり、医療的な治療だけでなく、精神的なヘルプもしてくれるような、とっかかりとしての窓口でも良いですね。そこで産婦人科を紹介されるのなら、それはそれで納得して行きますけれど。

B：それは女性だけに限らないですよね。トータルに情報を集めてその人を診てくれるシステムが、大きい病院でも絶対欲しいなと思いますよね。

D：更年期を診てくださる科は婦人科の中にあるのではなくて、更年期外来があって、そこでいろいろな症状を診てくださる方が良いです。

A：そのほうが行きやすいですよね。

B：そうそう、更年期の窓口が良い。なんとなく産婦人科の中の婦人科って「明と暗」みたいな。（笑い）いかにも“病気”っていう感じがするものね。

A：若い女の子でも、産婦人科って行けないじゃないですか。親としても行かせたくない。本当は生理不順の時とか行かせたいんだけれど、ちょっとまずいような気がして、行かせられない。

D：ご近所の方なんかが報告に来ますもんね。「どこそこのうちのお嬢さんが産婦人科に行った」なんてね。（笑い）一度かなり以前に冷房ですごく生理不順になったことがあって、産婦人科に行ったんです。そうしたら、数日後にパッと母のところに報告が入りましたもんね。「お嬢さんを産婦人科で見かけたけれど、アレ、ナニ？」ってね。（笑い）

C：私たちもそうですけれど、若い人でも気軽に行ける雰囲気になって欲しいですよね。

3）新機関に対する評価

3）－1　説明を聞いての第一印象

A：すごく良いと思う。だけど、“産婦人科”という言葉が付くと、思春期相談の人には行きにくいかな。

E：システムとしては良いけれど、今の保険医療のシステムの中では、お金の問題がとてもむずかしいでしょうね。

（出席者Eのほうから、経営側の視点での意見が出て、一同無言になったしまった。）

3）－2　個人的な利用意向

司会：今Eさんの方から、保険医療システムのお話が出ましたが、お金の問題も、後ほど詳しく話し合っていただきたいと思いますが、まずはこういった相談機関を、皆さんご自身だったら利用したいか、したくないか、その理由は何なのか、そのあたりのことをお話いただけますか。

A：私は利用したいと思います。

B：私も行きたいですね。

A：実際問題として、今は動悸とか息切れとかはまだないんですけれど、そういうことが今後出てきたときに、そごくその裏側に潜む大きな病気への不安があると思うんです。その時の第一歩には、まず利用したいですね。

E：私自身も思い当たる症状が出れば、是非利

用したいですし、また紹介したい人がまわりにいます。(笑い)

D：私は年に1回くらい、同じ札幌出身の友達12～13人くらいで、旅行に行っているのですが、みんな元気なのに薬を飲んでいるんですよ。(笑い) 結局みんな動悸がするとか、めまいがするとかで、自律神経の薬を飲んでいるのですが、果たしてその人たちが本当に適切な薬を飲んでいるのかどうか、疑問に思うんです。ですから、こういう機関があれば、もっと更年期に対する情報もみんなに行きわたるだろうし、もっと適切なケアがあると思いますね。

B：私も個人的には是非行きたいと思います。が、“女性”っていうことに限ってしまうと、どうなんでしょうね。結局こういうトータルな診断っていうのは、女性も男性もみんな求めていると思うんですよね。だから、まずは女性からスタートするのはよいけれども、もっと全部を含めてのトータルな診断なり治療なりのシステムができると良いな、と思います。

E：女性のいわゆるからだの問題を考える時に、スタッフを女性にして建物も女性的な内装にして行きやすくするのか、それとももっとこういう問題をオープンにしてしまって、今までタブー視されてきたのをオープンに考えるという方向と2通りあると思います。そのへんは、最初に考えて方向性を求めてやっていったほうが良いと思います。

B：私なんかは素人なんですが、こういう問題は男性も巻き込んでいかないと、今の概念は変わらないのじゃないかしら。

A：私もそう思います。

D：今、赤ちゃんを生むカップルはだんだん2人でセミナーに行くようになっているでしょう。だから、更年期を迎えるご夫婦も是非カップルで出掛けていくような雰囲気にして欲しいですね。だいたい、果たして更年期って女性だけのものなのか。

B：言葉にしないけれど、男性でもこの時期の問題ってありますよね。定年を迎える男性の心理的なものとか、よく言われますよね。

A：だったら、ここ(新機関の説明文)に、もうひとつ欄を設けて“ライフサイクルの変化によるカップルのためのセミナーもあります”ってしたらどうかしら。

D：良いですね。女性が引っ張って行けば良いんだものね。

A：若いカップルのための出産講座あり、更年期のカップルのための講座ありってね。

B：でもあんまりやると、おせっかいになるんじゃないかしら。(笑い)

E：でも提案としてやっていくことは大切ですよね。何かステキなネーミングをつけてね。

A：ネーミングは“産婦人科”っていうのは外して欲しいですよね。

B：明るいイメージでね。ウーマンとか“W”というのは割と抵抗はないですよね。だから、そんなのをイメージすると良いかもしれませんね。

A：いかにもお医者さん、病院っていうカタチではなくスポーツクラブみたいなところでやると広がるんじゃないかしら。ヘルスの方を大きくするとか。

B：病気を治すんじゃなくて、予防のほうを中心にしていくことですよね。

E：まずは、健康度チェックから始めるとかね。

B：でも私は「健康度チェック」っていう言葉が出ると、かえって抵抗がありますね。“健康ノイローゼ症候群”じゃないけど、なんでも健康、健康っていう今の風潮には疑問がありますね。

E：ネーミングってむずかしいですよね。今のような情報化社会の中ではネーミングが独り歩きしますからね。

D：ネーミングとかイメージの問題もありますけれど、結構この手の相談機関の利用意向って、そこで働いている方の資質にもよりますよね。私は思うんですけれど、更年期障害というのは、なる人とならない人がいるでしょう。やっぱりなったことのあるカウンセラーでないと、本当には親身になってもらえないんじゃないかしら。

E：今のご意見に対して言えば、カウンセラーっていうのはいちいち本人がいろんな経験をしているからカウンセラーになっているわけではないので、だからそれだけの技量を持っていれば問題ないと思いますよ。もちろん技量がないと困るわけだけれど。まずはカウンセラーが更年期に対してのキチッとした知識を持っていることは必要ですよね。

C：でも自分が経験していらして、さらに技量があったら尚良いですよね。

B：どちらかと言うと、医師サイドに立ったカウンセラーがいい。お医者さんなんだけれど、カウンセリングができるというのが良い。

D：私がなぜカウンセラー自身に更年期障害の経験があった方が良いと言ったかといいますと、自分自身がこれまであちこち病院にかかってきて、一番信頼できたのは、まず女性であるということ、ご自分にも経験があることを聞いた先生だったからなんです。

E：でも経験者でなければならないというのでは、そんなにたくさんはいらっしゃらないでしょうし、やはりきちんと技術を持っていて共感性の高い方であれば良いと思いますよ。

A：診療時間は夜9時までやっていて欲しいですね。土日もやっていて、時間は夜9時まで。

B：良いですねぇ。平日休みでもいいから、週休3日でも良いから、土日にやって欲しい。（一同賛成の声）

4）ペイに対する意識

司会：では、最後に受診料に対して、お話いただきたいと思います。この相談機関では、お一人お一人にある程度時間をかけて診るということを特徴の一つにしているわけですが。ご自身のお気持ちとして、何分くらいの時間に対して、どのくらいの金額を払うおつもりがあるでしょうか。そのあたりのことをお話いただきたいと思います。

D：これは保険は使えないですよね。

B：でも、こういうものに対しても、ある程度保険は使えるようになって欲しいですよね。（一同、賛成）

A：カウンセリング料をいくら払うかですよね。

B：私の会社では、企業でカウンセラーを雇っているんですよね。だから企業でこういう機関をバックアップしてくれると良いですね。まあ、それは置いておいて、自分でいくら払うか、となると…。今まで保険診療以外はやったことがないから、相場がわからないですよね。

D：私がもし行くのなら、30分くらいで話を聞いてもらえて、そこで解決するのなら1万円かな。

A：美容院に行くことを考えると1万円だけれど、美容院っていうのは目に見えて満足感があるけれど、これの場合は…。1万円じゃ行かない。

C：30分で5000円～7000円くらいなら私なら行くな。

E：時間でいくらって区切るのはむずかしいよね。

C：内容と時間との相関関係で区切るっていうのは？

E：もっとむずかしい！

A：安ければ安いほうが良いですよ。はっきり言って。（笑い）でもタダじゃ良くない。払わないで行く相談っていうのは、本当に相談したい場合は逆に信用できなくなるし。タダだと受けるほうも約束だっていいかげんになっちゃうでしょう。だから30分で3000円くらい！

D：すごく具体的な数字が出てきましたね。（笑い）そのくらいなら、主婦感覚じゃないけれど、出せるかな。

E：継続相談をどの程度にするかにもよるけれどね。1回につき3000円～5000円かな。それで経営上補えない分は保険なりから援助して欲しい。

D：5000円じゃ高いですよ。1000円か2000円！（笑い）

B：初診と継続では今の医療体制でも違いますよね。だから、初診は5000円くらいで、継続の場合は保険からの補助をお願いして30分で2000円くらいにして欲しいですね。（一同賛成の声）

A：気軽に行けるとなると、30分で、まあ2000円くらいですよね。そのくらいの自己負担で済むように、是非厚生省の方に掛け合ってみてください。（一同笑い）

E：場所は近所にあるにこしたことはないけれど、ある程度の距離なら行かれますから、行きやすい場所であればこだわりませんよね。

B：距離よりも、行って待たされることのほうが嫌。

C：本当ですよね。逆にしっかりした予約制であれば平日でも仕事を休んで行けます。

B：今の病院では、予約制をとっているところでも、効率重視だから1時間に10人とかで結局時間が押してきて待たされることになりますよね。まあ、それにはペイの問題がからんでくるでしょうけれど。

A：しっかりした予約制であれば、土日にやってなくても良いです。

司会：ほかにハード側の条件はないですか。建物のこととか。どんな場所にあったら良いとか。

A：本当に症状が深刻で、相談に行かなければならないのなら建物なんかにはこだわりませんよね。ただ、他の医療機関に紹介していただけるのなら、病院の中にあったほうが便利かな。

E：でも、病院の中にあると、そのイメージに引きずられませんか。保健所は？

B：保健所は、なんかイメージがものすごく暗いですよ。良くない。婦人センターは？

A：婦人センターは良いです。保健所よりは良い。新しくできたところなんかはきれいだし。

B：でも婦人センターだと、今度男性を連れて行こうとすると無理があるのでは？

C：そうか、そうか。婦人センターに行く男性って変わり者か、よほど意識の高い人ですよね。（一同笑い）

E：思春期で娘を連れて行くとなると、また感覚が違いますよね。（一同賛成の声）

A：そうなると、総合病院の中のほうが比較的抵抗はないですよね。

B：でも、なじんでしまえば抵抗感はなくなりますよね。男性の方なんかは、人間ドッグで、病院の中でない専門の機関でも抵抗なく行っていらっしゃるでしょう!?だから、あんな雰囲気でなじんでいくと良いですよね。(一同、賛成)

C：とりあえず女性のための成人病検診ドッグができるだけでもありがたいですよね。今の産婦人科検診は、子宮の検診はやって下さいますけれど、乳ガンとなると外科に行けって言われますものね。そのへんのところをトータルで診てくださるだけでも随分良くなる。

2. 第二グループ（専業主婦・5名）インタビュー記録

1）更年期を迎えることのイメージと相談機関について

1）－1　更年期のイメージ

※対象者F～Jの5名に、各テーマを提示し、それに対する自分自身の意見や経験をディスカッションしてもらった。

対象者I："更年期"という言葉には、「これから自分が乗り越えなければならない壁」というイメージがあります。嬉しくないイメージですね。

G：私の場合、下の子が生まれる前に26歳くらいの時に生理がなくなった時期があって、産婦人科へ行ったら、「更年期ですね」と、いとも簡単に言われて、目の前が真っ暗になった覚えがあります。今、本当の更年期を迎えて、「あれは何だったんだろう？」と思います。と同時に、"更年期"という言葉には"もう未来がない"とか"あなたの女としての人生はそれまでよ"というイメージがありますね。

F：やっぱり"更年期"という言葉自体、ちょっと問題がありますね。誰もが通過する時期ではあるのに、暗いイメージで。何かちょっと頭が痛かったりすると、まわりが「ああ、更年期ね！」と決めつけて、隅に追いやってしまうようなところがあって…。(一同笑い)

H：私も「更年期」という言葉には、やはり同じようなイメージがあります。でもその症状は人によってもそれぞれ違うと思うんです。だからちょっと症状が出ても病気だとは思わないで、気にしないで過ごしたほうが、自分もまわりも良いような気がします。もっとも私はまだ更年期の症状を自覚したことがないので、実感としてはわからないんですが。

F：更年期って“何歳から何歳までが更年期”というものではないですよね。人によってもそれぞれ違うと思うんです。それをまわりが「この人は更年期」って決めつけるのが良くない！

G：逆に私なんかは、「私は更年期よ～！」と旗振ってしまって。（笑い）ちょっと嫌なことがあるとそれを隠れ簑にしてしまっていることがあります。

1）－2　更年期障害の症状が出た時に相談に行く場所は？

F：私の場合は、更年期の症状が出る以前に、40歳を過ぎてから、健康チェックをしておこうと思って人間ドックに行くようになりました。そうしたら、「貧血で、筋腫があるかもしれない」と言われてそこで行くように言われて産婦人科に行きました。

G：私の場合は、ちょうど更年期が始まる頃に、実の母が具合が悪くなりまして24時間介護をする生活になりました。そうすると、精神的に追い詰められて、もともと頭痛持ちだったのがひどく悪化してしまって、救急病院に担ぎ込まれました。その時にしっかりと“更年期障害”の烙印を押されました。以来、いろいろな病院を転々としています。でもやっぱり精神的には、同じ年代の女性から「私もそうよ」と言われるとどんなお医者さまから言われるより安心します。だから、更年期をうまく乗り越えるポイントは、同性のお友達をいかにつくっておくかのような気がします。

F：家族に言ってもわかりませんからね。子供に言ってもわからないし、主人なんて尚更わからないから。（一同うなずく）同じくらいの女性のお友達や、ちょっと先輩のお友達ね。

I：最近、「そろそろ私も更年期の入口なのかな」っていう自覚症状が出てきました。それで、これを悪化させないためにはどうしたらいいのか知りたくて、更年期に関する講演会や資料を見つけると、参加したり読んだりしています。勉強していきたいな、という気持ちがあります。

F：ちょっと前に何かで読んだんですが、「何か症状があった場合は、女性は内科でなく“産婦人科”に行くべきだ」というのがありました。実際私みたいに貧血で産婦人科に行ったら筋腫が見つかることもありますし、子宮ガンっていう場合もありますから、何か症状が出た場合は、まず女としてのからだがどうかを考えて、産婦人科に行くと良いと思うんです。

H：私は東洋医学が良いのではないかと思います。というのは更年期の場合はあちこち症状が出ますから、それぞれ症状に応じた病院に行くよりは、トータルに診てくれるところ。その点東洋医学は、からだ全体の調子を診ますから、良いのではないかと思うんです。それから、更年期障害は病気ではないと思うので、薬やお医者さんに頼るよりは、自分でもっている治癒力に頼った方がいいのではないか、と思います。ということで東洋医学は良いかな…と。

G：私も最終的には、自分の力で治したいと思っていますので、東洋医学には興味があります。

J：私は30の頃に更年期になって。（笑い）年齢的には早いんですが、更年期の症状と同じような症状で、生理が止まって、突然カーッと熱くなって汗がでたりしました。で、その時はまだ子供を生んだばかりで産婦人科とのつながりがあったので、産婦人科に行きました。個人病院みたいな、町のあまり流行っていない先生（笑い）のところへ行ったら、ずばり「更年期です」と言われました。最近は、食生活の変化などで、すごく早く更年期になる人がいると言われました。（一同、へぇ～と関心）でもそのあとで、2年くらい苦

しんだ後、子供をもう一人産んだら治ったんですけど。

2) 産婦人科に対するイメージ

H：やはり産婦人科っていうのは“出産前から出産後”っていうイメージがあります。子供も1歳すぎると関係なくなるし、それ以来ずっと御無沙汰しているところですね。

F：私の場合は、「貧血」って言われた時に、自分の子供2人をとりあげてくれた病院にわざわざ行きました。というのはやっぱり別の産婦人科に行くことに抵抗があって…。自分が出産した病院ならば、ずっと離れていても、まぁ安心かなぁという感じがありましたね。先生も古いなじみですから、子供たちの話から始まって、リラックスできます。今も年1回はそこに行っています。

I：すごく若い人ばっかり行っている産婦人科と中高年の方がかかっている産婦人科がありますよね。やっぱり中高年の方が行っている産婦人科なら抵抗なく行けるというのがありますよね。

F：私の場合は、出産した時とは引っ越しして住所が変わっていますから、本当は地域で良い先生があれば、そこに行ったって良いんですけれど。なかなか医者を選ぶっていうのは難しいので、古くから知っている先生のところへわざわざ行くんです。

J：病院の評判っていうのも、内科とか外科とかはよく話題に上がりますけれど、産婦人科っていうのはなかなか話題になりにくい。特に出産の時の、病院がきれいだとか食事がおいしいとか母乳マッサージをしてくれるという話は出ても、そのあとの中高年にとっての産婦人科医は、ほとんど評判が聞こえてこないですよね。だから、私たちのからだを診てくれる先生がどこにいるのか、全くわからないのです。

F：そうです。保健所に聞いたら紹介してくれるのかしら？どこに、どういう機会に聞いたら良いのかわからないですね。

G：私も、主人の会社の人間ドックで筋腫が見つかって、産婦人科を紹介されて行ったんですが、行きにくいんですよね。なんか、ピチピチした方ばっかりで。（笑い）へんな顔されるような気がして。（一同うなずく）なんか、来ちゃいけないところにオバサン一人がまぎれこんでいるようで。「その歳で妊娠したの?!」っていう若い人の冷たい視線がある。

H：せめて産科と婦人科を分けてくれると良いんですけれどね。（一同、賛成の声）

G：それがいいですね。最初はひがみ根性かと思ったんですけどね。若い人の視線に耐えられない。それで、ちょっと通ったきり行っていないのです。また不安なので、検査していただきたいのですが、また同じ病院に行くのは嫌なので。かと行って、どこの病院に行ったら良いかもわからないし。内科と違って、産婦人科の病院って、なかなか変えられないですよね。

F：本当。中高年向きの産婦人科を考えてほしいわよね。それをまた、どこに聞いたら良いのかも同時に教えて欲しいです。

G：よく区から、婦人科の検診のお知らせが来るんですけれど、日時と病院名が書いてあるだけなんです。行きたいのだけれど、自分で電話して行く勇気がないです。

F：産婦人科に行くというのは、勇気が要りますよね。私も2度、3度と行っていても、それでも行く時は何日も前から、気合いを入れて行かないと、行けない。（笑い）気楽に行くカンジじゃないですよね。

H：これから、長寿社会になって、女の人のガンなんかも増えていくなら、中高年向けの産婦人科を作ってくれたら良いなぁ、と思い

ます。

F：本当、本当。女性の場合、お産だけじゃないものね。お産をきっかけに、そのあとずっと死ぬまで関わってくるような機関があると良いですね。

I：女性の先生で、更年期専門の先生、っていう方の講演をうかがったことがあるんです。個人病院で。からだの面と精神面の両方の相談にのっていただけるそうで、相当混んでいるらしいのですが、そこに私も行ってみたいなと思っています

F：ああ、そういうところがあると良いですよねぇ～。（一同うなずく）

3）新機関に対する評価

3）－1　説明を聞いての第一印象

F：良いと思いますね。本当にこれが、望みですね。

G：利用したいと思いますね。

F：他の内科、皮膚科、精神科に紹介してくださるという点が良い。眼科もあるといい。すべての科に紹介してくださるともっと良い。

G：すべての科とネットワークがあったら、同じ場所になくても良いですよね。

（対象者F、Gはすでに更年期障害を経験しているので、利用意向が高い様子。他の対象者はそれほどピンときていない。）

H：相談機関としたら、女性センターが各地にあるので、そういうところにあると気軽に行けるかな。カルチャーなんかで慣れ親しんだ場所だったら、行きやすいと思います。

F：え～、カルチャーとは一緒にしないほうが良いんじゃないかしら。地域の中でなら、まだ保健所とかの方が良い。

I：保健所って、今育児の中でもあまり役に立ってない感じで評判良くないですよね。でも、まあからだのことだから、保健所かしら。保健所は良い場所にあるんですよね。

H：行きやすい場所にありますよね。だから、保健所かしら、子供の検診みたいに発信してほしいですよね。40代、50代の人のための検診があるとか。保健所からの発信のほうが、女性センターよりはスウッと頭に入りやすいかも。

J：うちの子供が小さい頃、検診で「難聴かもしれない」といわれた時期があって、保健所から紹介されて、専門の先生のところで診ていただいたことがあります。だから、中高年の症状もそんなふうに異常があったら、専門家の先生を紹介してくださるシステムがあるとありがたいですよね。

I：病院を自分で探すっていうのは大変ですからね。

G：健康な時に探すのならできるかもしれないけれど、病院って病気の時に探すんだものね。だいたい更年期の時なんていうのは、みんな落ち込みかけているのだから、そういう時にあれこれ病院を探したり、予約を入れたりっていうのはしんどいですよね。

F：だから、保健所みたいなところで探してもらえると良いですね。

G：公的なところで、解決の糸口を見つけてくれると良いですよね。

I：でもこれだけの（掲示した女性保健機関について）ことを始めようとしたら、設備やスタッフなども大変だと思うんですよね。だから、保健所にあって、だれでもかかれるのは理想的だけれど、まずは1ケ所でも2ケ所でもきちんとしたところを作って、そこから枝

葉を広げてやってみていただきたいですね。場所も行きやすいのに越したことはないけれど、情報があれば多少遠くても行きます。

G：でも、どうでしょうね。首都圏にそういう相談機関を1ケ所ドンと作ったとしても、首都圏に更年期の女性が何人いるか、考えてみるととても足りませんよね。行っても、何時間も待たされるのでは、行きたくないし。

F：だからやっぱり身近で相談できる機関があって、何かあったら、専門機関を紹介してもらえるシステムの方が良い。

I：こういう良い薬があるとしたら、今ある公共の施設の中に、相談窓口を設けるのがやっぱり良いんじゃないでしょうかねぇ。案の中にある、産婦人科の医師やカウンセラーの常駐は、区に2カ所とかの保健所とかにして、あとは相談窓口にして、もっと増やすとか。

司会：皆さんのご意見は、公共の施設の中に相談窓口を作ってほしい、というところまでまとまりつつあるみたいですが、実際にお住まいの区の例えば保健所にそういう窓口ができたら、実際、ご利用なりそうですか？

F：それはそこのPR次第でしょうね。例えば、子供の3歳検診や1歳児検診のように、該当する年齢の人のいる家庭に、お知らせを個人的に手紙だしたって良いんだし。

G：世田谷区なんかは、誕生月検診と言って、生まれた月になると成人病検診のお知らせが来ますよ。

H：今あるのは、自分で申し込まないとダメなんですよ。子宮ガンと何と何、というように。行ってみたいなと思っても、まず手紙で申し込んで、となると面倒で行かない。(一同、そうそう、の声)

I：自分の名前できちんとお知らせが来て、“いついつまでに来てください”と言われないと。

F：地域の医療にするなら、それくらいのサービスしても良いですよね。(患者が) 来るのを待っているのではなくて。

J：35～40歳前くらいの時に更年期について、あらかじめ教えてくれると良いですね。

F：本に書いてあっても、そういうのは読む人と読まない人がいるし。理解度も違うんだから。区の機関で少し教えてくれると良い。

H：子育てで忙しい時期というのは、自分のからだについては勉強しないですよね。(一同しない、しない、の声)

F：何かあった時にしか病院へは行かないし、何かあった時では遅いんで。症状が出る前に、知識を得ておく必要がありますよね。そのためには、保健所からの呼びかけがないと。

司会：皆さんのご意見では、保健所なり相談機関のほうから、検診のようにアプローチしてほしい、それから、それ以外でも必要なときに相談に乗って欲しい、ということですね。

一同：そうです。

4) ペイに対する意識

F：保険がきくと良いんだけれど。公的な補助をしていただいてお金の負担がなるべくないようにして欲しいです。

G：自分のからだの状態にもよりますよね。調子が悪くて、薬にもすがる気持ちなら、多少高くても行くかもしれませんし。そうでもなければ、美容院に行く費用くらい？

J：美容院での費用では行かない。美容院なら、それなりの満足感が得られるから、パーマで1万円以上しても「まあ、良いんじゃない?!」なんて納得してしまえるけど。（笑い）

G：待たなくても良いんなら、ちょっと高くても良いです。今の病院の場合、費用は安くても1分の診療に対して、往復と待ち時間で5時間くらいかかるもの。予約制にしていただいても、ちゃんと時間かけて診てもらえば、1万円でも私は良いです。

司会：他の方はいかがですか。何分くらいの診療時間で、どれくらいなら負担できますか。例えば30分診療時間があったら、いくらくらい？

F：5分も診てもらえれば、充分満足できますよね。

G：5分から10分でも充分話ができます。

I：30分もあったのでは、話すことがなくなってしまう。（笑い）

一同：せいぜい10分よね。それ以上はいらない。

司会：じゃあ、10分として、いくらくらい？

H：からだへの危機感によりますよね。切羽詰まっていれば1万円でも良いし。

F：でも1万円払って、“何でもないです”とか病名を言われるだけじゃ、払いたくない。

I：きちんと診てくださって満足感が得られれば、多少高くても良いけれど。1回5000円くらいかな。

H：私はただの相談だけなら、そして公的機関にあるのなら、無料であるべきだと思います。その上で、実際に検査したり、処置をしてくださったのなら、それに応じた額はお払いしますけれど。

司会：相談に対するペイというのは、お気持ちとしてはいかがですか。

一同：保健所だったら、無料にすべき。民間の病院だったら、相談といえどもお金は払わなきゃね。

I：自分の症状を何でも相談できるのであれば、民間の相談機関なら3000円くらいなら出します。（一同、うなずく）

J：それで、それ以上の検診が必要だったなら、その分の実費は出します。

G：それこそ、私なんかは、更年期障害を漢方薬で治そうとしていたので、1ヵ月に二万円。それを一年続けたので、かなりの金額がかかっているわけですよね。それでいて、薬の方は効いたんだか、効かないんだか、という感じでね。それを考えると、きちんと相談に乗っていただいて、納得できる指示が得られれば、私は1回5000円くらいでも良いかなと思います。

H：だから“ちょっと行ってみようかな”レベルの人と、何が何でも相談したい重症の人と機関を分けて、値段も別に考えたら良いと思います。

F：一般向けには保健所などに窓口を設け、無料とか安い値段で相談できて、もっと専門的な相談が必要な人向けには、重症の更年期障害の人の相談センターみたいなのをつくると良いですよね。

I：そうそう、一般向けの窓口には、カウンセラーが常駐していれば良いし、重症の人向けの相談機関は、先生が常駐していて、そういう機関は都に1カ所とか2カ所で良いですよね。そういう2本立てで、是非実現させてください。（一同、賛成の声）

〈ヒアリング取材協力先一覧〉

1991 (H3)	
4.12	厚生省児童家庭局
8. 7	宮崎県母子保健研修会
11. 8	札幌市母子衛生研究会
1992 (H4)	
1.18	静岡県母子保健研修会
2.13	浦和市母子衛生研究会
2.13	浦和市母子衛生研究会
3.19	豊島区教育委員会（要町）
3.24	〃　（巣鴨）
7.10	大分市母子衛生研修会
7.29	千葉市母子衛生研修会
10. 1	上福岡市保健センター
10.22	大蔵省印刷局東京病院
11.20	財団法人母子衛生研究会
1993 (H5)	
1.25	東京大学医学部附属病院
1.27	埼玉県母子健康センター
2. 9	岡山県母子保健研修会
3. 6	神奈川県女性センター
3.13	北九州市母子衛生研究会
3.18	船橋市薬円台公民会
3.24	流山市保健センター
5. 7	流山市保健センター
6. 4	武蔵野市民会館
7. 2	福井県母子衛生研究会
8.26	津市母子衛生研究会
8.31	福岡看護協会
8.31	福岡市民病院
9.13	大阪母子衛生研究会
10. 7	山形県母子衛生研究会
11.19	高知県母子連合
11.28	更年期医学学会・ラウンドテーブル
1994 (H6)	
1.28	愛育病院・栄養指導講座
1.29	岩手県母子衛生研究会
2. 5	福岡県医師会・勤務医部会
2.10	宮城県母子愛育会
2.23	香川県母子衛生研究会

検索用テキスト　OCR(光学的文字認識)ソフト使用
論文の一部ですが、認識率の関係で誤字が含まれる場合があります

更年期の女性のための相談機関に対する受容性調査(グループインタビュー調査)