

更年期に関する啓発事例（２）

ラジオ放送（NHK）による更年期と聴取者の反応

主任研究者 樋口 恵子（東京家政大学教授）
沖藤 典子（著述業）
協力 村崎芙蓉子（医師・女性成人病クリニック）

更年期の女性の健康に関する啓発事業としては、行政機関が直接行うものとしては平成9年度厚生省心身障害研究の委託研究において報告した「更年期についての啓発・普及のあり方」のように、保健所と女性センター（女性会館）の二系列がそれぞれ熱心に取り組んでいる。民間が当事者として取りくむ事例も新たに増えて、前年度に全体の状況を把握したので、今回はそうしたNGOを含めて個別の啓発活動事例を報告することにする。

啓発活動は、行政による活動ばかりでなく、広範な意識改革、意識形成と適切な行動への指針として、マスメディアの果たす役割が大きいことはいまでもない。日本人の性に対する意識も、ジェンダーやリプロダクティブ・ライツ／ヘルスに対する意識も、マスメディアによって形成され、普及し、とくに歪んだまま普及した面は、平成8年度厚生省心身障害研究においても指摘されている。更年期に関しては、マスメディアからあまり取り上げられないか、取り上げられるとすれば「更年期障害」という病気として、マイナスイメージで取り扱われることが多かった。しかし、ベビーブーム世代が更年期にさしかかり社会的関心が高まったこと、アメリカにおける更年期当事者による出版物が爆発的な売れ行きを示し、同時にホルモン追加療法が普及したこと、などの動きが日本にもあらわれ、平成9年度の樋口班の研究「更年期における女性の健康支援に関する研究」にあるように、日本のマスメディアにおいても、「更年期」の取り上げ方が急速に増えている。「更年期外来」をメインとする医療施設も生まれているし、そうした施設の紹介を含めて、中高年女性向け雑誌、新聞の生活情報欄にも取り上げられることが多い。しかし、まだ「当事者」向け女性向けであって、広く一般のメディアに登場する機会は限られている。

今回、マスメディアによる啓発活動の事例としては、NHKラジオ第1放送「いきいきホットライン」（1998.10.5～10.9、夕方5時～6時）を取り上げた。

「いきいきホットライン」ではこの1週間（月～金）のテーマを「女50代これからが私の人生」というテーマで放送、タイトルにこそ「更年期」ということばを使っていないものの、内容は「更年期」にぴたりと照準を合わせて、毎回ゲストを招き、聴取者と電話およびFAXで相互通行性の番組を作っている。今回、メディアにおける啓発活動の事例としてこの番組を取り上げ、その反応や今後の問題点を分析したのは、以下のような理由によるものである。

1. この番組自体が平成8年度の厚生省心身障害研究「生涯を通じた女性の健康づくりに関する研究」の影響を受けていること。樋口班では、更年期の自覚症状とその背景となる家族関係・職業生活などとの関連について、全国的な当事者調査によって、その実態を明らかにしている。それは、医療施設側、行政側に更年期にたいするよりの的確で充実した対

策を求めると同時に、更年期を迎えた女性本人、家族、職場の上司や同僚、年下の同僚などに意識変革を迫る内容となっている。その研究の調査結果について、一般向けにわかりやすい解説を加え、さらにその前提としてのグループスタディ、さらに来日した更年期問題に詳しいコレット・ダウリングさん（アメリカ）、落合恵子さんなどの体験と分析を加えた一般的啓発書『私の更年期事情—女の午後の生き方革命』（樋口恵子編著・旬報社、1997年）を出版した。時宜にかなった書物として、1998年、女性書専門店・松香堂ウィメンズ・ブックストアの調べでは、ベスト10入りをするなど地味ながら注目を集めることができた。この出版物がNHK担当者の目に触れたことが企画のきっかけのひとつとなったと思われる。5日間の放送に3人のゲストが登場したが、沖藤典子、樋口恵子とともにこの研究のメンバーであり、出演時には本研究に言及している。

啓発活動の基礎となるのは、何よりも時代とともに変化し、鮮明となる当事者の実態とニーズを正確に把握することであり、そのためには、精密な調査研究を欠くことができない。本研究の前年度、前々年度の成果がこうした形でマスメディアに影響を与えたことは、当然とはいえ喜ばしい結果であり、ここにその詳細を報告したい。

2. NHKラジオ第1放送は、全国的な放送であり、ラジオ・メディアの多くが県別、地域別のエリアしか持たないことを思うと、ラジオとして国内的な最大のメディアと言ってもよい。この夕方5時～6時台の「いきいきホットライン」の時間帯は、このテーマにふさわしい中高年女性とりわけ主婦が多いと想定されるが、カーラジオを含めて、年齢、性を問わず広範な聴取者に向けて、このような企画が実現したことは「更年期」に関する当事者からの発信が不特定多数の受け手に届けられる機会を得たという点で大きな意味を持つ。

3. ラジオ放送のメディアとしての特性という面から見ても、この問題を取り扱う上でいくつかの利点がある。その1つがラジオの同時進行性と即時反応性である。スタジオのゲストの意見、FAXの意見が即時に番組に反映され、とくに1週間のシリーズでは、聴取者もともに考えることができる。また、聴取者が放送内容に触発されて考えたこと、日頃から心の内にあった問題を言語化し得たことなどを、直接この番組に電話やFAXでリアクションを取ることが可能である。番組作成上の都合から、電話を直接放送につなぐことはせず、まずFAXと電話を受けてから、一部のFAXを放送、電話とFAXの中からとくに意味のある内容を寄せた聴取者に、適時、電話でスタジオのキャスターとゲストが直接応答する、というスタイルを取っている。この直接参加性という番組のあり方も、聴取者が「自分自身の問題」として親しみを持って聞くことができる要素である。

最後に、以上のような即応性・参加性のような特徴を持ちながら、顔が見えないという点を含めて、一定の匿名性が保持されていることも、当事者が本音を語りやすい、という面がある。無責任な投稿を回避するため、番組への投稿、リアクションは記名が原則であり、それはほぼ守られているようだ。そして放送に関しては、匿名希望は遵守されている。

週5日間の予定であったが、番組の時間帯から野球放送などで中止となることがあり、現実に放送されたのは1998.10.5（ゲスト・村崎芙蓉子）、10.8（ゲスト・沖藤典子）、10.9（ゲスト・樋口恵子）の3日間であった。（この概要の紹介に関しては、テープ録

音がなされ、NHK担当者から本研究報告費に収録の了解を得ている。放送中と同様、投稿者のプライバシーについても、もちろん配慮している。)

マスメディアにおける啓発事例

1998.10.5. (月) NHK第1放送 PM5:00~6:00

いきいきホットライン「女50代これからは私の人生」①

第1回のゲスト出演者は村崎芙蓉子。循環器疾患の専門医であったが、更年期の重要性を認識し、'92年から東京・銀座で「女性成人病クリニック」を開設。これまで2000人以上の中高年女性から悩みを聞き、治療を続けてきた。

冒頭で千葉市の49歳の女性からの典型的と思われる事例が紹介された。

「49歳になりました。ここ10数年、辛いときもありましたが仕事を続け、子供を育て、年をとった母親のつきあひもし、仕事仕事といいながら好きなことをやっている夫との生活にいささか疲れを感じる年頃です。最近では体調も優れず、身体が熱くなったり感情的になったりしていた先日、詩の会で知り合った75歳のおばさまと話す時間を持つことが出来ました。同じ趣味、名前が同じということで、特別の親しみを抱いていた方でした。その方は、『年をとってみると一番良かったのは50代の後半からでした。40代は子供が小さいので身動きがとれなかったけれど、50を過ぎると手が放れやりたいと思っていたことができたからです。夫との関係や老後のことも考えなくてはと思い、一時は更年期障害で辛い思いもしましたが、これまでできなかったことをともかくはしてみようと思い、他人に頼らずに自分だけでできることに精を出しました。生活の仕方も趣味も、自分のできることを中心に、そこから周りの人や状況を見ながらここまで来ました。50代はまだ若いのです。そこで自分をしっかりできると、その後はそのまま行けますから50代という時代はとても大切ですよ』と話してくれました。私は目の前がパーっと明るくなりました。やりたいと思いつけていたことに一歩踏みだそうと決心しました。」

村崎芙蓉子(以下敬称略)は、更年期という年代がいわゆる「空の巣症候群」という家族のサイクルに当たることを指摘、身体症状ばかりでなく、家族関係上の変化が大きな影響を与えていることを、自らの体験に即して語った上で、司会者の質問に医学的見地からの更年期症状についてこたえている。

・医学的に見て、更年期の女性の身体の変化が原因でいろいろな症状が出るのか。

村崎「女性は毎月、月経という生理現象があるが、卵巣から出ている女性ホルモン、これは頭の中の視床下部や脳下垂体の指令系統で動いている。ここで言うおきたいのは、よく男の人の中には『女は子宮でものを考える』とか言うが、あれには反論がある。脳と卵巣や子宮との密なる談合で、1ヶ月の月経も一生の女性としての生理もコントロールされているのだから、これは本当に神秘的な働きといえる。子宮だけでなどというような、そんな単純なものではない。女性ホルモンには、卵巣ホルモン(エストロゲン)と黄体ホルモン(プロゲステロン)の2種類があり、その2つの微妙なバランスによって排卵、妊娠、

出産といった機能を果たしている。この女性ホルモンが減ってくる、ついに出なくなるのが更年期。それまでうまくいっていたものがあつという間にバランスをくずし、いろいろな身体の不調をきたす。減り方のバランスがうまくいった女性は何も感じないで元気に過ごすことができ、ほとんどの方が、たいしたことなくやり過ごしていく。ほんの1割か2割の方たちがそこでつまづいてしまうことがあるのではないか。」

・ふだん忙しくするとか、生活の仕方によって感じないで過ぎることはあるのか。

村崎「多少はそういうことがあるかもしれない。私は更年期の症状と、更年期障害とを区別して考えている。更年期症状なら、汗をかくとかホットフラッシュがあるとか、我慢できる範囲で現れるのは当たり前。それが、人前に出られないほど滝のような汗をかくとか、うつ状態が強くて動けないとか、日常生活に差し支える症状があったものは、更年期障害という疾患として医者の手を借りたほうが、気持ちよくやり過ごすことができるのではないかと考えている。」

聴取者からは、更年期にたいする歪んだ情報を与えられた例、正確な情報がなかったため年長者（姑）に無理解だったが、今当事者となって反省している、などのFAXが届いた。

・匿名希望（愛知県、55歳）女が女でなくなる?!「高校生の時、保健（の授業）で更年期障害がどんなに恐ろしいか教わったことを思い出します。女が女でなくなるのですから、それはたいへんなことです。私も体調を崩し、腰痛になり、鍼、整形外科を転々とし、産婦人科で漢方薬をもらい、それでも気分がすぐれず、家族みんなに心配をかけました。今考えるとみんなのやさしい気持ちで乗り切れたと思います。」

・Mさん（福岡県）子宮摘出で姑を理解できた「48歳の時、子宮筋腫ですよ。もう年齢も年齢だから要りませんよねと言われて、仕方ないかと思いき全摘出をしました。それまでは健康で、姑が目が回るとか頭が痛いとか言っていたのに何でと辛い目に合わせてきました。ところが手術が済んで乳房がまるで風船が縮んだような感触を受けて、その後姑と同じような症状が出て初めて、姑にごめんなさいという気持ちになりました。更年期ということはそれぞれに程度も違います。のぼせ、肩こりその他。でも私はこれで人並みだと納得し、上手に更年期をクリアしています。現在、48歳から始めたクラシックバレエも若いお嬢さんに混じってレッスンを続け、後ろ姿は30代と言われていています。このFAXを書いている、多汗で頭の中から汗が吹き出しています。姑も痴呆で介護が要りますが、何事も前向きで生きていきたいと思います。」

「女が女でなくなる」更年期、「年齢が年齢だから（子宮は）要らない」という考え方、更年期はおそろしいものというとらえ方に、村崎は「女は生まれたときから死ぬまで女ですよ。月経とか妊娠とか出産があるときだけ女だと思う意識に私は反対です」と答えている。一方、上記の例は、家族の理解に恵まれて幸せであった。家族に理解がないと、更年期はなまけ病とかぜいたく病と言われがちな特徴について解説している。

村崎による更年期の特徴の解説

「更年期症状はレントゲン写真やCTや一般の血液検査では異常が出ない。動悸や息切れ、腰痛や膝の痛み、関節の痛みなどで、整形外科などに行ったり、鬱になって精神科へ行ったり、検査をしてもリュウマチ反応はマイナス、骨には異常なしと言われたり、脳波にも精神病としての異常はないと言われる。検査はどうだったと家族から言われて、何でもありません、そら見たことか暇だからそういうことを言うんだとか言われる。ドクター・ショッピングと言って、更年期の人はいろいろな病院へ行く。更年期のサインは十人十色、頭の先から足の先までいろいろな症状が現れるから。私もかつてはそういう患者さんを診るのは苦手で、どこをつかまえて話を聞いたらいいか分からなくなった。医者でさえ、さまざまな更年期の訴えには理解がなかった。まして家族には理解できず、本人は孤独におそわれて、だから話す相手もなくなって、ということがある。

検査成績に異常が出ないと言ったが、更年期専門の医療をやるようになると、血液中のホルモンのバランスを測定すれば閉経期の変化は現れる。それを詳しく説明し、本人に納得してもらうことはできる。これで、患者さん自身もずいぶん気が楽になるようだ。」

村崎が女性成人病クリニックを開くまで

「循環器専門医の時代には、40代50代の女性の新患さんが来ると、逃げ出したいくらい嫌だった。言っていることが分からない。何で、頭が痛く手足が冷える、動悸がするというのを訴えて病院へ来るのか、理解できなかつた。脳神経科に行けばいいのにとし、動悸がするならそのことだけで来てほしいと思った。専門が循環器だったので、動悸がするとか息切れがするとか聞くとほっとした。私の専門だし、レントゲンを撮ったり心電図を取る検査手順があるから。でも更年期は異常が出ない。あなたは異常がありません、心臓については心配ありません。頭が痛いなら脳神経内科へ行ってください、膝が痛いなら整形外科へ行ってください、気が沈むのなら精神神経科へ行ってくださいと、身体を全部バラバラにして、トータルで診るということをしなかつた。今になるとすごく反省する。その人たちは何も暇で来ていた訳じゃない、1時間も2時間も私の診察を受けるために待っていた。全身あちこちわけが分からないのに辛いから長時間を待っていたのだ。私には昔、そのことが理解できなかつた。

第一、私自身にも更年期の来ようはずがないと信じていた。1日70人も80人も外来を診て、帰って6人分と猫のご飯を作って、他の仕事までするという、ある意味では生き甲斐のある生活をしていたのだから。でもある時から異常な疲労感を感じるようになった。外来を終わると口がきけないくらい疲れてしまって、患者さんの話を聞いても笑ってうなずいたり説明をしようとする意気込みがだんだん減ってきた。帰って年取った母と接するのも煩わしくなつた。このままだと、私は何のために生きているのだから、医者をやっているのか分からなくなつてしまった。55歳の時だったが、更年期だとは思ひもせず、歳のせいで疲れて当たり前だと考えた。いったん常勤医を辞めてその間いろいろ本を読み、やっとな更年期というものについて知つた。更年期は産婦人科の領域だと思つていたので、そういう本を読むことがなかつたのだ。私は高コレステロールだったが、それがエストロゲンで下げることができるというレポートを読み、これを使ってみようと思つた。いろいろな文献を読んで女性ホルモンの薬を取り寄せたが、未知の薬だから恐くてなかなか飲むこと

ができなかった。思い切って飲んだのだが、よほど女性ホルモンとの相性がよかったのか、更年期障害とも考えずに抱えていたさまざまな苦痛が1錠の薬でパアッと消えてしまった。1日中ハードな外来をやっても笑顔がいられたし、体中が痒かったのがパッと消えたし、顔の皮膚が痛いほど乾燥していたのが消えたし、足が冷えて床が踏めなかったのが平気で歩けるし、一体これは何だと私は涙が出た。私はエストロゲンの力を甘く見ていた。月経や妊娠に関係あるホルモンとしか考えていなかったことに気がついた。いろいろな症状を抱えてきた患者さんたちは、まさにそのことを私に訴えたかったのに、私は理解しなかったのだと反省し、それで更年期を内科医の立場でも見ていこうと考え『女性成人病クリニック』を57歳で開いた。」

・ホルモン補充療法としてエストロゲンを使うことについて「そんなに若さを保ちたいのか」という男性からの異論もある。

村崎「更年期障害の治療にはエストロゲンがすべてではないが有効な手段であることは確か。これに漢方や向精神薬を組み合わせたたり移行させたりして、更年期障害に苦しむ人たちの治療を行なっている。

『若さを保ちたいのか』という異論に似た抵抗はあった。しかし自分で飲んでみて、顔の乾燥で困っていたのが治ったときに、肌が潤ってきたのは分かったし、患者さんを見ても1年経ち2年経ちすると患者さんがみんな可愛らしくなってくる。皺がなくなるといっているのではないが、生き生きしてくる。若い方へ少し後戻りしてそこから緩やかに歳をとっていくという感じで、それは良いほうの副作用だと考えることにしている。悪いほうの副作用もあり、そのリスクをきちんと抑えるのがこの治療の一番のポイントだ。女性ホルモンを閉経後も用いることになるので、女性ホルモン依存性のガン、つまり乳ガンや子宮ガンのリスクを増やすのではないかということである。もちろんこういう医療を受けなければ乳ガン子宮ガンを発病しないかといえば、そうではないし、逆にホルモンの治療を受けている人全員が子宮ガン、乳ガンになるわけでもない。そこをきちんと理解して、良いところで切り上げたり適切な量で安定させる、そのコントロールを上手にやってくれる医者にかかれば、リスクを予防や早期発見に変えることもできるだろう。私自身今も用いているが、常にリスクは意識している。」

第1回目の番組のしめくくりの時間に、東京23区内に住む49歳の女性が紹介された。

「49歳の専業主婦です。昨年転勤で九州から東京に来ました。息子2人は就職、大学で別居し夫婦2人、昼間は知人もいないマンションでぽつんとひとり、言い表しようのない虚しさに襲われています。毎日起きあがる気力も湧かず、この1年間寝たり起きたり、外出する気にもなれませんでした。主人とは会話がな、というより25年間の結婚生活の嫌だったこと苦しかったことばかり頭に浮かび、口も聞きたくない、顔を見るのも嫌という毎日になりました。思い切って来週からカルチャーセンターの英会話に参加しようと思っています。何とか楽しい毎日に代わることを祈る毎日です。」

村崎はこの回の助言者として体験者として、専門医の立場から、更年期は女性にとって

(いや、男性にとっても) 誰にでもあり得る時期、と元気づけて助言をしめくくっている。村崎「皆さんその方と同じ苦しみと悩みを抱えていらっしゃる、私もその1人だ。私の夫も、まじめにきちっと仕事をし生きてきた人だ。だが、クリニックに来る女性たちと話をしている分けることは、やはり女性のほうが家庭のこと、子どものことを介して人生の基本を深く考えて生きていると思う。しかし、そのためにさまざまな悩みを持つことにもなる。それを、『更年期だから解決しないのだ』と言って更年期の不調に逃げ込んでしまう女性もいる。ところが、治療を受けて症状が良くなり、さあ次へ進もう、というときにまた1つの問題につき当たる。初老の自分が一体何を築いてきたのだろうか、という空しさだ。逃げ場だった更年期障害も治ってしまうと、おうおうにして夫と対等に向き合うことより、家庭外恋愛いわゆる不倫に走る例もある。それは人生の解決には決してならず、気持ちや時間のごまかしにすぎない。更年期には、なぜか夫の存在がうっとうしく、側にいるのも声を聞くのも耐えられないという時期がある。夫の方もまた、多くの解決つかない問題に苦しむときでもある。妻の空しさを思いやるゆとりがない。それどころか、仕事人間を無理に卒業させられた彼らは、妻にいやしを求めようとさえする。夫婦間の力関係が微妙に変わる時期こそ、女と男の更年期だ。賢くそれを乗り越えるかで、老いた後のありようが決まるのではないか。更年期とはけっこう奥が深いものである。」(以上1998. 10. 5放送)

マスメディアにおける啓発事例

1998. 10. 8. (木) いきいきホットライン「女50代これからは私の人生」③

2人目のゲストには、当研究班メンバーの沖藤典子(著述業)が出演した。沖藤は1938年(昭13)生まれで、ちょうど還暦。15年間働いた職場を去る体験をもとに「女が職場を去る日」を書いた。この作品から執筆活動を始め、その後働く女性の悩み、高齢者の問題、介護の問題などについて書いている。最近の著作に「女50代第2の人生が始まる」とか、親の介護をめぐる家族や親戚の人間模様を描いた小説「ビッグベビー」など。自分自身の体験をふまえ、更年期の女性の健康づくりについても、職場・家族関係など社会的視点から積極的に発言している。

まず、沖藤典子の更年期体験は次のようなものである。

「私、50歳をはさんで前後4～5年位というのがたいへんきつかったという思いがある。特に、私は閉経が47歳くらいだったが、43～44歳位から、自分でも予想外な、こんなはずがあるのかしらと思うような様々な出来事にぶつかった。よくよく考えると、40歳の時に転職が、43歳の時に転居があつて、そこに子離れが重なった。ちょうど子どもが海外に留学して居なくなる時期が重なった。また、何か調子が悪いと思ってたまたま行ったお医者さんのところでいただいた薬が間違いで、その薬害になかなか気がつかない。転居による友人を失った寂しさ、転職による私の仕事がちゃんとやっていけるのだろうかという不安、子どもがいない寂しさ、薬の間違いによる体調の悪さ、これらが43～44歳から40代終わり位まで、断続的だが、非常に私を苦しめたと思う。いま考えてみたら、これこそが更年期障害というものだったのだと思うのだが、当時は自分が更年期障害だとは思わなかった。これは何だろう、こんなはずはないと思いながら、不安とイライラの中で葛藤して

いるわけ。自分に更年期障害が来るはずがないと思いこんでいるから。」

更年期がないと思っていた理由はどのようなものだろうか。

沖藤「やはり仕事をしていたし、20代から30代にかけて私は元気な人間だったから、私のように元気な人間で仕事をしている人間に更年期障害があるはずがないと思いこんでいた。思いこみほど困ったものはない。適切な更年期にたいする対処を間違えたのだろう。特に私の場合、今になって思ってショックだったのは薬の間違いで、おかしいと思いながらその薬を飲めば楽になるかと思って飲み続けたことだ。」

その薬には、後で分かったことだが、血圧を下げる作用の薬が入っていた。もともと低血圧で、朝などフラフラしているし、血圧測定が行われていながら、その薬の処方が行われていた。身体の調子が悪いので、さらにその薬を飲み続ける状態がつづいた。

沖藤「良くなりたいたいから飲む、ますます調子悪くなるということを重ねていって、その薬をやめたのが40代も終わり頃。その、50になる位の頃に上の子の結婚があり、実はこれは私にとってたいへん嬉しいことだった。これで鬱的な状態が吹っ飛んだ。50を越してから、足の爪の病気の手術などで入院したり、ぐずぐずしている時期もあったが、53～54位から少しずついろいろな状態が抜けていった。50代半ばくらいからは生活を変えようと、それまでは夜型の生活をしていたのだが、朝型に切り替えて、朝1時間ウォーキングをする、毎日必ず雨が降っても傘をさしてやるという生活に変えた。お医者さんには『そんなにムキになってやるとかえって良くないですよ』と言われたが、私の場合少しムキになってやらないとすぐに挫折してしまうのではないかという思いがあって、最初のうちはずいぶん張り切って毎日、雨の日は傘をさして歩いたりした。今は少し調子を見ながらという感じ。あと、運動が決定的に足りないと思って、社交ダンスを習い始めた。ウォーキングと、その時のストレッチ体操、社交ダンスで、身体の調子がずいぶん良くなった。血圧も安定したし、元気で華やかに生きていかれるかなと希望が湧いてきたら、それがまた元気になってくる。」

その期間は、悩み始めてからずいぶん経っていた。

沖藤「ほぼ10年位ぐずぐずしていた。その間は身体の調子も悪くて、寝たり起きたり、でも仕事もしていた。不思議なことに、ぐずぐず調子悪い、気分が悪い、頭が痛いという状態なのに、仕事はしていた。結構忙しくやっていて、まこと後になってみれば『不思議』としかいいようのない状態だった。その頭の痛さというのも、頭の中でアルミホイルを揉んでいるような不快な音で、これには悩まされた。そういうことで友人に愚痴をこぼしたり、泣きっ面をしながら、それでも結構仕事もしている。自分でもよく整理できないが、まだ体力は残っているんですね。こんなはずがないということと、精神的に子どもがいなくなった寂しさと孤独感の中で、身体がわなわな震えるような寂しさ、寒くない日なのに寒くてたまらないというような、そういう寂しさを感じながらも、まだ40代は体力があるから、結構仕事をやっている。その頃はまだ夜型だったから、徹夜なんかもして仕事をやっている、不思議な時期だった。」

しかし、仕事や生き方に充実感があつたわけではなかった。

沖藤「仕事はしていたが、充実感はなかった。基本的な気持ちが下向きになっているから、自分の仕事に納得もいかないし、転職した直後だから不安で不安でたまらない。自分の書くものが人々に受け入れられるんだろうか、私はこういう考えをしているんだけど私って少し変なんじゃないかしらと、非常にオドオドしてる。だからなおさら仕事をやった。そういうオドオドしたものから抜け出そうと、混迷の時期であったと思う。」

(聴取者からのFAXなどによる反応とスタジオの応答)

・Mさん「ひどい更年期障害になって3年近くになります。自分とは無関係なものと思っていただけにショックでした」。

沖藤「そうなんです。ショックなんです。無関係だと思っているからなおさら、自分が描いている自分の姿と違う自分と毎日向き合うわけですから、ショックだというのは分かる。」

Mさん「人と話をしても目が回り、電話で話すと気が遠くなり、不安感、恐怖感に襲われると外出さえ出来ない、何かに集中すると震えるような頭痛になる。周りの元気な中年女性からはまるで落ちこぼれのように心ない言葉を浴びせられ傷つきました。やさしい言葉がどんなに良薬になるかしれません。1年半前、HRD（ホルモン補充療法）でだいぶ落ち着いていますが、今はわけの分からない腰痛に苦しんでいます。それまで様々な主婦の仕事をこなしてきました。子育て、介護など。趣味を持ったりなるべく外に向いて生きてきたのですが。」

沖藤「そうなんです。私も『生きがいを持ちなさい』とか言われた。でも生きがいを持ちなさいと言われたって、気持ちが非常に落ち込んでいる人間には酷だ。嫌な言葉だ。人間誰だって風邪を引く。風邪を引くことがあなたのせいだ、あなたの罪悪だと言われてもしようがないじゃないか。それと同じように、更年期障害だってその人の体質や生活状況によって起こってくることだから、何も落ちこぼれのように言うことはない。そういう周囲の人からの心ない言葉でますます落ち込んでいく人の気持ちは、とてもよく分かる。その一方で、厚生省が行なった『生涯を通じた女性の健康づくりに関する調査』（注．平成8年度・厚生省委託研究）によると、女友達が相談に乗ってくれたという人が非常に多く、36.5%の人が友達がいちばん親身に相談に乗ってくれたとなっている。私も友達探しが下手だったかなという気がしている。というのも転居して転職したから、人間関係ががらっと変わって行って、新しい人間関係が出来ていなかった。ぐずぐずした心理的なことを話す人にまだ巡り会っていなかったことも辛かった。女友達を持っておくことが大事だと思う。」

・Aさん（千葉県）「私は52歳の専業主婦です。これまでの放送で品川区の49歳の方のお便りを聞いてペンを取りました。」

前回、月曜日の放送で、夫の転勤とともに東京に出てきて知っている人もいなく、本当に一人閉じこもって更年期を迎え、どうしていいか分からないというFAXについてのリアクションである。

「私も結婚25年、夫の転勤で8回転居、2年半前にやっとこの地に落ち着きました。都

内におりますときは、パートに出たりお友だちと食事に行ったり姉妹であちこち外出もしていましたが、この地に参りましてからは知り合いもなく姑との同居、予定外の自分の病気、最初の1年はストレスの固まりでした。子どもたち2人も社会人で家を出てしまい、更年期も重なりイライラ、気分は落ち込みたいへんでした。これでは自分の人生が真っ暗になってしまうと一念発起、公民館を利用することにしました。まず自分に出来そうなことを見つけ参加しました。英会話、これはおしゃべりの時間が楽しい。手話、呆け防止のため。俳句、自分がもっと年をとったときのための楽しみに。」

「更年期もこれで半分治ったような気分になります。というのも、同年代の方たちと私もそうなのよというお話をしますので、気持ちが明るくなります。むろん主人にも、私はただ今更年期のまっただ中ですと宣言しております。何か皆で更年期を乗り越えているようなこの頃です。」

沖藤「大変示唆に富んでいる。何が辛いのか。例えば私なら仕事の不安、本当に仕事を続けていられるの？という不安とか。その前に私は父を病気で亡くしている。それが「女が職場を去る日」という本のきっかけになったが、その時「どうしてお父さんは、いまこうして私の生活が楽になったときに病気をしないで、あの時だったの？」という回顧の思いもあるわけ。それも私の鬱的な気持ちに拘わっているから、そういう深いところまで話せる人はごく限られている。話の深さをどこまで話せるかということだが、やはり、犬も歩けば棒に当たるで、たくさんしゃべっていれば何か1つや2つフィットする部分があつて、そうなのよというのが1つでも2つでもあれば、ずいぶん気持ちが明るくなるかもしれない。私はラジオなどに出るとずいぶんしゃべるが、たいへん無口なほう。自分の心を上手に語る事が出来ない人間。(陰の声ーそのようには決してお見受けできないのですが)。結局、書くことで発散する。人によってタイプがいろいろありますね。書くことで発散する、文字で発散、絵で発散、口で発散、いろいろな発散のタイプがある。自分にあつた発散の方法を見つけられると良いのだろう。」

・Yさん(岐阜)からのFAX「更年期とは、失われる若さとじわじわ押し寄せる老いとたたかひの時期ではないでしょうか。老いを素直に受け入れられない心と身体の苛立ち、老いの目立ってきた容姿、今まで簡単に出来たことが早々に出来なくなる悲しみ、苛立ちと悲しみが時々どっと心と身体に押し寄せる人、心に重くのしかかっている人、それぞれ重い軽いはあるでしょうが、誰もが通らなければならない関所なのかもしれません。男の方にもあるのではないのでしょうか。私は、忍び寄る老いを嫌々ながら受け容れ、去る若さにしがみついてみようと思っています。老いを素直に受け容れる気にはなりません。往生際の悪いと言われるかも知れませんが、少々無理をしても明るく前向きに50代をおくりたいと思っています。軽率な考えかもしれませんが。まずは外見から、今まであまり身につけたことのない明るい色に挑戦し、この7月からパソコン教室に入りました。若い人の中、四苦八苦しています。でも楽しいです。自分のホームページを作るのが夢です。50代、妻や母を少し捨てて自分を見つめ、残された人生をいかに生きるかの土台にしたいと思っています。」

沖藤「若さにしがみついでいようと思うというのは、本当にそう。若くはないけど若々しくいようという思いが、私の中にもある。歳なりに老いていくこともある種大事なのかもしれないが、どこかで反逆しながら生きていくということも大事だと思う。年老いていくことを受け容れ、歳なりに老けることを拒否するというような思いは、私の中にいつもある。多少お行儀は悪くていいんじゃないか。私もパソコンをやり始めて今年で2年になるが、四苦八苦したけれど、やはり楽しい。私の上の娘がアメリカにいるから、インターネットでEメールを送ったり、すごく楽しい。今この20世紀後半を生きている！という感じがする。私はいま60歳で、50代後半から急激に元気になったので、こういうふうに言えるのだらうと思うが。」

妻の更年期に対する夫の反応

50代は、男女ともたいへんな時期だが、特に女性の変化は多面的。夫は男性はどう受けとめているか。とくに夫との関係についての指摘。

沖藤「人生を振り返ってあれこれ思いをめぐらす時期。それと同時に、夫との関係、自分が結婚して生きてきた現在までの様々なことを振り返って、これで良かったのかと思ひ返す時期ではないか。この時期、夫がどうなのかがすごく大事なことだと思う。私の夫は、私の更年期障害にたいへん冷たくて、気の持ちようだとか、だいたい生活がだらしないからだとか、非常に冷たかった。私はあの時夫に抱いた、なんて冷たい人だろうという気持ちは忘れがたい。先程紹介した厚生省の調査でも、誰がいちばん親身になってくれたかという質問でも、特に女友達だったと話したが、夫というのは19.4%、2割弱。これを高いと見るか低いと見るか。私は非常に低いと思う。やはり側にいる夫がいちばん親身に相談に乗ってくれば、どんなにいいかと思う。本来ならこの数字は100%位になれば、どんなに老後の夫婦が違ってくるだろうかと思う。そういう辛いときに夫が親身でないということの、女性が受ける心の傷は大きい。」

・匿名希望「結婚28年、54歳の専業主婦です。主人は、家族はいつも一緒にいなければいけない、そんな考えで、子ども2人おりますが、小中高校と転勤してまいりました。上の娘は何一つ心配することなく、親をいつも安心させてくれましたが、下の息子は高1で中退、すぐ働きいろいろとそれなりに悩んでまいりましたが、おかげさまで2人の子どもも縁があり、結婚が決まっております。今は2人の子どもも家を出ており、主人と2人です。主人も2年後は定年です。お互いに健康に気をつけてお互いをいたわり合いながら過ごしていかなければと思う毎日ですが、ここ数ヶ月、お互いの価値観の違いに家の中は暗く、お通夜のような毎日です。定年後は主人も毎日家の中におりますし、ますますストレスがたまる一方だと思います。今までもすごく悩み、一人になりたい、離婚したいと何度思ったことでしょうか。私自身、いま現在病院通いで、自立の決断力が付きません。主人は結婚当時から外で働くことを許してくれず、家を守ってくれ、女が外に出ることは家の誰かが犠牲にならなければならないと、そんなこともあって働いた経験がありません。今ここに来て、働いていたら蓄えや自由なお金もできたのにと考えると割り切れない気持ちで、専業主婦を当たり前、3度3度何不自由なく食べさせているのだ、何の文句があるのだと、そんな主人の考え方にもうたくさんです。お互いの性格をすぐ変えることができず、これ

から私自身どんな心構えで主人に接していったらいいのか、ご助言をお願いします。」

沖藤「難しい質問。この方は結婚28年で、最近になって価値観が違おうと書いてるが、結婚の時から価値観が違ったのじゃないか。それが、なんとなく小さなズレであったのが、歲月とともに大きなズレとなって見えてきたということだと思し、問題はあったのになるべく見ないようにしていた、その問題がバァーッと今見えてきたということだと思ふ。男の人にとってはこういう言い方は辛くてやな言い方かもしれないけれど、夫って放っておいていいんじゃないか。どういう心構えで主人に接したらいいかとあるが、接する必要があるのかと。相手を変えることはできないから、自分が変わらなくてはいけないから、自分が変わるときの自分の変わり方は自分を大事にする方向に変わっていくことだと思ふ。この方がどういう生活か分からないところで言うのは乱暴かもしれないが、まず病院に一生懸命通って健康を回復し、自分の本当にやりたいと思っていることを勇気を持ってやったらどうか。夫は放っておいたらどうだろう。毎日晚御飯の支度をしなければ夫が餓死するわけでもない。多くの妻たちは、夫が定年退職したらどうしようと悩んでいる、その最大のものご飯づくり。それはもう、夫が定年なら妻も定年、定年させていただきますと言って、自由時間は私の好きなように使わせていただきますと言うわけにいかないのか。私の言うことが必ずしも正しいとは限らないが、そういう考え方もあると思う。」

・匿名希望（東京）からの電話「54歳の主婦です。43歳の時子宮筋腫で全摘出をしました。その後ほとんど自覚する症状もなく過ごしてまいりましたが、夫との諍いの折り、子宮もないくせにと言われ、ある時は更年期のくせにと言われました。それからというもの夫のすべてに腹が立ち苛立つようになりました。それまでは夫の嫌なことも目をつぶり、子どものために良い母良い妻良い主婦にならなければと思ひ、生きてきました。その反動もあってもう黙っていられず、今まで黙ってきた分をどんどん夫にぶつけ出しました。もう止めよう、自分が惨めになると、毎回思うのですが、止められません。15歳も年上の夫だけに、人格が理解できなくさえなっています。離婚を考えたりもしましたが、70歳近い夫のことを考えると決心が出来ません。再び私が黙り、目をつぶりさえすれば形だけ平和に返ることができるのでしょうか。それが正しいのかなど、この機会に1つでも先が見えたらと願いつつ聞いております。」

沖藤「（絶句！）言葉を失う。身体のことをあげつらうというのは、人間として品位のないこと。この方が、人格が理解できなくさえなっているという気持ちは良く分かる。辛いでしょう。女性の価値というものを、若さに置いていて、更年期で閉経があって生理が無くなることで子どもを産む能力が失われる、若さが失われる、だから女の価値が無くなる、そういう見方は人間に対して非常に失礼だ。女の成熟というのを、別な形での成熟が更年期以降あると認めないような発言を許しちゃいけない。怒りというものを、どうやって上手く表現していったらいいだろう。」

沖藤「こういう男性は決して稀ではなく、多いと思う。私の周囲の中に、夫への怒り、夫が妻に対して鈍感だという思いを持っている人は非常に多い。男性たちも、妻が心の中で密かに持っている夫への怒りに、もっと気がついたほうがお互いのためにいいと思う。ま

だまだ人生は長いのだから、上手に生きていくために。こういう言葉の暴力をふるってはいけないのじゃないか。」

・匿名希望（愛知県、51歳）夫の母を介護中「私には（介護のほかに）もう一つ大きな問題があるのです。恋愛結婚をして31年になる主人への嫌悪感なのです。主人は真面目で健康で家族思いで、文句を言ったら申し訳ないような人柄なのですが、自分の憲法を人に押しつけるところがあるのです。そしてその憲法に私が逆らってしまうのです。それでもここ10年くらいは、仕方ないかと従ってきたところがありますが、ここに来てもう我慢できないのです。特に最近、私に性的欲望が全くなく、主人の相手をするに屈辱感しかなく、それを訴えても主人は主人で自分の欲望を私にぶつけてくるのです。身を固くして横に寝ることはもう嫌になっているのです。最近家庭内別居に踏みきり、主人は1階、私は2階と眠る部屋を移しましたが、気持ちのどこかに男性の生理を思いやっあげなくてはいけないのかもしれないという自分の思いもあるので、後ろめたく、また主人がいつ階段を上ってくるのかと不安で、家庭内別居もあまり理想的解決方法ではないと思っています。このまま、私の主人への嫌悪感はなくならず、死ぬまでいくのだろうか、ちょっぴり不安な面白くない日々です。でも、時々孫の訪問が心を和らげてくれることが、とても有り難く思います。あんなに恋い焦がれて結婚した男性なのに、今の私のこの気持ちは何なのだろうと、少々挫折感の日々ではあります。どなたかこの問題の解決方法、おしえていただけませんか。」

沖藤「私はこういうことに答えるだけの能力のある人間ではないけど、この気持ちはすごくよく分かる。私も辛いときにフェミニストカウンセラーの方にかかったことがある。私の夫も、非常に真面目で健康で家族思いで文句を言ったら申し訳ないような人柄だが、そういう夫を持つ妻の辛さというのがあるのだと教えられて、私はああそうなんだと、それで気持ちがすごく穏やかになったことがある。どんなに、恋愛結婚であって、相手が良い方であっても、お互い変わってきてしまって、変わってきていることをもう認めようと、相手は良い人なんだけど合わないのだと認めようと。そして私は私なりの世界を持っていくわと心を決めた。例えば私も寝る部屋を分けた。テレビなども、うちは夫婦2人でテレビが3台あるが、お互いに見たい番組を見るということで、別々に暮らしているような状況。それを私は『優しい無関心』という言葉で表している。冷たい無関心になってしまうと問題だが、お互いに少しずつ相手を思いやりながら無関心でいようと、そうしなければこの長い夫婦をやっっていけないと、思った時期があった。この方も辛いだろうが、冷たい無関心にならない程度の無関心で良いのじゃないか。」

沖藤「私はテレビも分けて、自分の書斎の中に閉じこもって暮らしている生活。夫は夫で好きなようにやっている生活で、自由だなという想いと寂しいという想いの両方がある。自由と孤独はコインの裏表、セットの問題だと。どちらを取るかといったら、私は孤独であっても自由でありたいと思う。この方は部屋を分けてもいつ夫が階段を上ってくるか不安だということだが、部屋にカギをかけてしまうという手もある。はっきりと姿勢を示すことも、やっていいのじゃないか。夫は納得しないかもしれないが、それはもう私の生き方だからと、態度をはっきりさせること。」

今回の放送（応答）のまとめ—更年期を光年期に

沖藤「やはり夫にたいする怒りは強くて、私もこの方と同じような感じで、夫はいい人なのにどうして愛せないのだろう、どうして夫が側に寄ってくると嫌なんだろうと、ずいぶん自分を責めたことがある。でも、もう自分を責めるのはやめようと、50半ば過ぎくらいからふっと思った。嫌だなと思っても日々一緒に生きているんだから、ある程度の無関心と関心の間を行き来しながら生きていくのも夫婦なのかなと思った、そういう記憶がある。」

沖藤「50代の前半は自分の健康ということについて非常に反省の時期だった。まず自分の健康を守る、その責任があるから生活を変えたと先ほど言ったが、これは私にとってとてもいいことだった。それから孤独に強くなったこと、寂しいのも人生と。ダンスを習い始めたときに、自分の楽しみのためにお金を使うことに罪悪感を持つのはやめようと思った。私だってここまで生きてきて、働いてきて子どももそこそこに育てて一人前になっているのだから、今度は私のためにお金を使おうと。様々な先生についていろいろなことを習ったりすることに罪悪感を持たないようにしようと思った。50代はまだまだ体力があるから、何かをやろうと思ったときにやれる時期。身体は、個人差はあるが50代半ばになると落ち着く。本当に、『更年期から光年期へ』とよく言うが、50代半ばから精神的に落ち着いてくるし、孤独にも慣れるし、生活のリズムも安定してくるし、その時期に何かを始めてあと20年30年やれる時期。だから自分の人生の再開発の時期。そういう意味で『更年期から光年期へ』と言っている。そう思ってみると、更年期障害というのは、一種人生の梅雨時みたいなもので、春から夏の間には雨が降って地が固まるように、人生の夏から秋の間に雨が降って、それによってもう一度自分の生き方や夫婦の関係、親子の関係や仕事、親の関係など様々なことを考えて。私は、悩んだ人ほど人生の後半が幸せになれるような気がしてしょうがない。人生ってとてもバランスのとれているものであって、悩みが大きい人は幸福も大きいのではないか、プラスマイナスゼロというそういうふうにして人生を終えたらいいかなと思う。いま悩んでいる人、一生懸命悩んで、と言うのも変だが、人生の折返し点だということで、自分がこの次何が出来るかということを見つけたらどうだろう。『必ず抜ける！』、私はこれだけは絶対この番組で言いたかった。必ず元気になる。若々しく生きていこう。」

(以上1998.10.8.放送)

マスメディアにおける更年期の啓発事例

1998.10.9(金)いきいきホットライン「女50代これからは私の人生」④最終回

(放送が野球中継などのため中止されたので最終の金曜が4回目となっている)

ゲストは樋口恵子。1932年生まれ、66歳。東京家政大学教授(女性学、家族関係学)。スタジオで近著の「私の更年期事情」(旬報社。この中に厚生省委託研究の結果も収められている)が紹介された。「中高年女性の総合的健康対策」(厚生科学研究)主任研究者。

自分自身の更年期体験について

樋口「50代はすごくいい時期だった。高齢社会をよくする女性の会という会を、沖藤典子

さんたちと立ち上げたのがちょうど50歳の時。高齢社会の問題に焦点を絞って、NGOの責任者になったのが50で、50代が出発点だった。身体的症状の自覚は比較的軽かった。50に差しかかる頃から生理の量がたいへん多くなり、期間が長くなり、貧血気味になって、子宮筋腫の典型的な症状だった。その時期は、旅行するにしても気を使った。貧血でフラフラしてもう切った方がいいですよと言われたのが53歳。ある意味で私の更年期は子宮筋腫の手術によって、とても唐突に終わった。私自身は子宮を摘出してそれほど感傷的にならなかったし、夫も淡々としていた。これであの大量出血から解放される、という解放感のほうが大きかったが、見舞いに来た同年輩の男性—とてもやさしい人なのだが—樋口さんがもう女でなくなったかと思うとかわいそうだった、と誰かに言ったと聞いてショック。男性が「男でなくなる」というのはどういうときだろうか。生殖機能を失っても、自分が自己同一性をもつ限り女であることに疑いをもっていなかったのに。

解放感はその後、たとえば海外出張の話などのとき強く感じた。それまでは長期出張の話があるたびに頭の中で生理のピークがどの辺の地域にぶつかるかを素早く計算し、不便なところだったりすると、一瞬、どうしよう、と戸惑って、相手にはっきりしない感じを与えてしまったのではないか。手術後は、途上国だろうと長旅だろうと声が掛かれば行きます行きますと即決で、ああ、男の身軽さの一要素にこれ（生理がないこと）もあったのだ、と思った。そういう身軽さも更年期以降は満喫してほしい。性生活では妊娠の心配から解放される。」

長寿社会における更年期の性のあり方

樋口「人生50年社会では、更年期＝閉経期＝最後の出産期＝老衰期＝まもなく死を迎えるというパターン。人生80年90年となると50代で閉経してからの人生が長い。性生活でも閉経したら現役引退というのではなく、生涯にわたって女という性の主人公、というふうに自己認識も社会的認知も変革する必要がある。ヒヒじじいという言葉があってヒヒばあさんという言葉がないのは、考えてみるとやはり性の二重基準ではないか。幾つになっても男性も女性も、若い頃から連続した一続きの、りっしんべんの性を含めて人生を持っているのだと、そのことなるほどと思えるほど長い長い時間を持つようになった。長寿社会を迎えてようやく更年期、子どもを産まなくなつてからのカップルの性のあり方がどうあるべきか、老年期の男女の性のあり方などを、考えるようになってきた。それは性だけでなくトータルに人生をどう開いていくか、更年期はそういう第2の人生、段階を過ぎて次の頁へ、更年期は人生の長い階段を上る途中の『踊り場』みたいなもので、人生の中締めをして、具合が悪かったらチャンスと受けとめて小休止するのもよいのではないか。」

更年期女性の実態調査からみた自画像

樋口「人生80年社会の新たなスタートラインとして、更年期を当事者の認識から自画像を画こうと、厚生省の委託を受けて、沖藤さん、袖井孝子さん（お茶の水女子大）、京都の村岡洋子さん、北九州の富安兆子さんと、本人の自覚症状を出発点に調査研究を開始した。更年期の自覚症状は45歳くらいから。終了は平均56歳。更年期には様々な症状が出る。精神症状で頻度の高い順に言うと①イライラ②鬱状態③不安感④眠りが浅い⑤やる気がない⑥自信喪失⑦不眠など。身体症状のビッグ3は、のぼせ、ほてり、発汗。ほかに肩こり、

月経血過多、動悸、皮膚のかゆみ、腰痛、頻尿、セックスの時の性交痛。やはりセックスの問題も出ている。家族関係で浮かび上がった更年期のキーワードは『受験』と『介護』。遅い子どもは受験だし、親の介護が始まるし、『世の中に受験と介護なかりせば、わが更年期やすらげきものを』という感じ。自分自身の心身をいたわり、考えたいのに、自分の親と相手の親の介護を抱えて、子どもの進学に悩み、多重サンドイッチ世代だ。ゆっくり夫にうち明け話をする暇もなく済んでいく。実は更年期は自分だけでなく、あるのが普通とっていただきたい。」

初回からのFAX、手紙の紹介

・Tさん（鹿児島県、60代）実母から義母、介護の日々「いま振り返ってみますと、私の50代はいろいろ変化の多い年代だったと思います。まず夫55歳の定年に続き、長女27歳の結婚、次女は当時23歳の会社員、娘の結婚で母親としての感傷にひたる間もなく同居の実母の介護が始まり、後に痴呆も加わり、兄弟姉妹もいないのですべて私一人。でも折々の娘たちの協力は大きな支えでした。やがて母も逝き、次女も嫁ぎ、ここでほっと一息といきたいところでしたが、鹿児島に一人住む81歳の姑との同居が浮上してくるのです。その頃私自身の体調不良が続き、更年期特有の症状があって、しかしこれらを意識することなくやがて来る見知らぬ土地に転居する不安でいっぱいだったのを覚えております。この時私59歳、横浜から鹿児島へ。こうして50代は終わりました。」

・Tさん（神奈川県）「私の場合45歳から10年間、夫の両親の老齢化に伴い、わが家で同居、介護が始まり、その間運転免許を取るため教習所に通い、とれてからは朝夕夫を最寄りの駅まで送り、また父母の医者通いと忙しく、2人の息子たちも卒業、就職、結婚、孫の誕生とめまぐるしく過ぎていきました。平成9年からは自身の母と同居して介護してま

す。」

Tさんと樋口の電話応答

T「母はまだ78歳ですが、両目の白内障手術をしたあと1人で生活するのが無理になって私の家におります。トイレその他は自分で行くのですが、いろいろな判断力があやふやになっていて、いろいろなことに気をつけないとダメな状態なんです。」

樋口「外部サービスの利用は？」

T「主人の両親の時も、ショートステイを利用したこともありますし、家政婦さんに来ていただいたり、主人の妹たちに手伝ってもらっていたのですが、私の母の場合は週2回、デイサービスを利用しています。主人と旅行に行くときは妹たちに見てもらったり、前に来ていただいていた家政婦さんがとても良い方なので泊まっていたり、出かけたりしています。暗い思いになったりどうしたらいいかわからないことがあるんですが、主人の両親を看たときの経験とか友達で同じような立場の方や、先生がラジオでお話になったり新聞に書かれるものを読ませていただいて、地域のいろんな手助けも必要だと思ってがんばっています。」

樋口「50代はとてもいい時期だと申し上げた。子どもの手も放れ、夫やその一族を恐れてものがいえないという年齢は通り越している。私自身は50代はとても良かったと思うが、その理由は、両親を早く見送って、舅姑の介護責任もなく、つまり『介護』がなかったからだ。私たちの世代は、寿命が短く子どもの数が多かったので、すべての人が介護責任を

持ってはいなかった。高齢社会をよくする女性の会が1987年に実施した調査を、10年後にやって思ったのは、今の50代の人介護負担の重さ。50代から、親御さんも長生きになった。昭和35年に合計特殊出生率2.00、本格的なふたりっ子時代に入るが、その前触れは50歳くらいからやってきて、この年代から長男長女結婚が非常に増えている。自分自身が長男の嫁であると同時に、実家のご両親からは唯一頼られる娘である。10年の間に多重介護、多元介護というか、嫁としての役割と娘としても介護責任を持っている方が、急激に増えてきている。子育てが終わった後の女の生きがいなどを言えた。今はうっかりすると女の人生は子育てから老人介護に直結してしまう。いつも絶えず誰かのケアをしていて、自分の人生が終わってしまうということになりかねない。今の50代の女性の現状はそういう新たな問題を提起している。介護に男の人も参加し、介護保険も立ち上がるので介護の社会化、みんなで見て、女も男も自分たちの夢を持って少しずつ実現していくということ、50代からの生き方として共通の認識にしていかなないと、50代は介護の海に溺れてしまいかねない。外部のサービス利用をためらう時代ではなくなっただけで、介護を外部の人に一部負担してもらうことはむしろ家族関係を良くするために大事なことで、自分が明るい顔で生きていられないのはお年寄りにとっても悪いことなのだと受け止めていただきたい。」

夫婦関係のあり方、妻・夫の意見

・匿名希望（広島県）夫に愛人、つらい50代「私は現在57歳の主婦です。子どもたちは独立しています。50歳で閉経しました。53歳の時、主人の10年間にわたる一人の女性との交際がわかり、更年期障害と重なり、私は精神的にもおかしくなり精神科のお世話になり4年になります。なかなか心の病の方が良くなり、夜は眠れず死ぬことばかり考えていました。最近ようやく週に1度の社交ダンスに参加するようになり、少しずつ快復しつつあります。とても辛い50歳代が早く終わってほしいと願っております」

樋口「夫が管理職になって単身赴任する、ときにはお年寄りの介護を妻一人に背負わせて単身赴任する。そこで介護で疲れた顔をしている妻のところへ帰ってくるのがいやで現地で好きな方ができるという悲惨な例もある。毎年、結婚や離婚についての人口動態調査が発表になるが、このところ中高年の離婚が毎回史上最高を記録している。まさに更年期の夫婦の離婚が増えていることでもある。私どもの調査でも更年期当時、どんな問題をかかえていたかと聞いてみると、1に受験や結婚など子どもの問題、次に夫の定年やリストラ、次に夫の親の介護です。自分自身についてという点、高い比率ではないが親族関係のトラブルとか夫の異性関係も出ている。ある意味で言うと現代の社会において、更年期は第2の離婚適齢期。ストレスも多いこの時期に再婚するぐらいの覚悟で夫婦の関係を結び直さないと、長い老後の関係を全うできないのではないかと。」

男性からの反論

・Aさん（山口県、72歳）「昨日の投書の中に2人の女性から、これからの生活に希望がもてないという手紙がありました。20年以上結婚生活が続いたことは主人にも夫にも良いところがあることだと思います。人間完璧な人はいない。そこを補い合うところが結婚生活ではないかと思う。最近生活の中にプラス思考で生きることが勧められている。もう

一度主人の良いところを数え上げてみたら気分の変換ができるのではないかと、私も妻のよいところをみて生活するようにしている。」

・匿名希望（東京都、52歳）「（妻を外に働きに出したくない夫に不満を持つ女性が多いという点について）自分が妻を大切に思えば思うほど外で働かせたくない、それが男の本心ではないでしょうか。奥さんはご主人が私のことを本当に大切な人と思ってくださっていると思って良いと思います。いま、多少のお金があっても旦那は浮気、奥さんも浮気という家庭よりもずっと良いのではないのでしょうか。」

樋口「プラス思考はとても良いことだし、誰だって自分の人生を否定したくない。20年の結婚生活で『良いところあるわ、良いところあるわ』と我慢してきた思いが手紙になっている。妻を働かせないのは妻を大事に思う気持ちかもしれない、ないとは言わない。だけど自分にとって妻は側にいてほしいという自分の便利、自分の思いを一番大事にしてきたということではないか。本当に相手を大事にするということは、相手にもいろいろな思いがあって、相手の思いを実現することを助けるのが本当の大事に仕方ではないか。一方的に大事にしていると言われたって、その大事に仕方が見当はずれだったりすると、結果として大事にしているとはいえない。一方的な思いこみだけでは、妻の我慢に限度がきて『恨みつらみ一挙にはじける更年期』ということになりかねない。」

聴取者（女性）からのFAX

・匿名希望「このような取り上げ方をしてくださって、ただただ感謝です。仕事や生きることをしっかりしてる人にはおこならないという捉え方で、更年期障害になる人は劣っていると思われていたと思います。私の場合も（義母はそういうのがなかったと誇っている）そういう考え方で本当に苦しみました。樋口先生が率直に語ってくださったことに救いを覚えました。」

樋口のまとめ

樋口「更年期の軽重はお産が重い、軽い、つわりが重い、軽いと同じ個性だと思う。一人ひとりみんな違う。生理的条件は共有しているが、女の生理の変化の現れ方は非常に個性的なんだと納得できたのは、私は異常だと言われるくらいつわりが重かったから。それこそ、わがままな人だからつわりが重いんだとか、だらしがないからつわりが重いんだとか、つわりぐらいで寝込むとか、入院したくらいだから、さんざん言われた。活動的な人が仕事をやめたから精神的な問題もあってつわりが重いんじゃないかと言われたが、そうじゃない。つわりが重かった記憶を忘れかけていたが、更年期の研究に取りこんでいるんな症例を見るにつけ、乗り越える山坂は同じであっても乗り越え方は一人ひとり身体の個性があるのだ、社会的条件も違うのだと。かえって男の人のほうがよく話すと「女は男と違う生理があるからたいへんなんだろうな」と思ったりする。女性同士は同じ生理を持っているだけに、私が乗り越えられたのだからあなたも平気なはずだ、平気でないのはダメな女よとレッテルを貼りがち。そこは女同士が、いろいろある、重い軽いは違っても私だってよく考えればありましたと、そういう思いを共有し合っていくことが、更年期を乗り越えていく一つの方法だと思う。」

（以上1998. 10. 9. 放送）

↓ 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

更年期に関する啓発事例(2)

ラジオ放送(NHK)による更年期と聴取者の反応