更年期に関するアンケート調査（試験調査）結果報告

調査の意義と概要について

1．今回の調査の位置づけと背景

今回の調査は、平成９年度以降に予定される本格的調査の試験調査（pre-servey）として位置づけられる。今回試験調査実施にあたり、１９９７（平成９）年１月、仙台、北九州、京都の３市において、ＮＧＯの集会参加者、地域に根ざしたＣＢＯ（community based organization）会員など計１４６票の事前予備調査票を回収、その結果と、前章の「更年期体験に関するケース・スタディ」結果と総合して調査票を設計した。その上で、２月末東京で開かれた更年期に関するシンポジウム「女の午後の生き方革命」（高齢社会をよくする女性の会主催、パネリストとしてコレット・ダウリング、落合恵子、ほか本研究の主任・分担研究員全員参加）に参集した聴衆全員に了解を得た上で配布し３１０票中２９８票の回答を得たものである。

ここにその調査結果と当班研究員による分析を述べると共に、関係者各位の助言・協力を仰ぎさらに充実した本格的調査に臨む所存である。

１９９７（平成９）年度の本格的調査においては、調査対象を労働者（教員、看護婦、給食関係者、一般事務）、農業女性、主婦など、全国のネットワークの協力を得て、地域性、就業上の地位・職種等の階層性と更年期症状との関連性がより明確になりやすい調査対象を絞り込み、より大規模な調査を実施する予定である。さらに進んで、海外（アメリカおよびアジア）に調査対象をひろげ、国際比較調査研究を視野に入れている。

今回このような試験調査に取り組むことになった直接的動機は、もちろん厚生省「生涯を通した女性の健康づくりに関する研究」のうち「更年期における女性の健康支援に関する研究」の委託を受け、その対策を研究するというリサーチ・クエスチョンを受けたことにあるが、医療関係者以外の女性がこうした研究委託を受けることは画期的と言われる。もとより医療関係者の助言・協力を十分に仰いでいるが、当班の主任研究員・協力研究員は、更年期当事者・経験者であり、それぞれ女性学、家族社会学、家族関係学、福祉学等、女性の生活に密着した分野の研究者であり、ここ２０年来の女性運動になんらかのかたちで関わりを持っている。その意味で本研究・今回試験調査の社会的背景は次の３点に要約される。

第１に、１９６０年代後半から、アメリカを起点に全世界にひろがった女性解放運動に連続する動きであること。２０世紀後半の世界史に記録される女性運動の特徴は多々あるが、１つにはジェンダー（生物学的男女差でなく歴史的文化的社会的な男女格差）の発見と解消への流れであり、１つには、性と生殖を含めた女性の心身における自己決定権の確立であろう。

そもそも、欧米における２０世紀後半の女性運動の重要な動機づけの１つが、避妊と人工妊娠中絶の自由の獲得にあった。日本は周知のとおり戦後の人口政策として１９５０年代に優生保護法が施行され、結果として人工妊娠中絶が比較的安全で自由に行なえる国の１つであった。アメリカを含む欧米諸国はキリスト教国に共通する宗教上の伝統から、女性運動が世論に訴えてたたかい、ようやく１９７０年代に入って人工妊娠中絶の法制度的自由を獲得している。日本では奇しくもその時期が優生保護法の規制強化（経済的理由の削除など）に対する女性の反対運動の時期と合致し、世界の女性運動の文脈と基本的に一

致する認識が高まった。以後１９９４年カイロ人口開発会議における行動計画で、激論の結果、性と生殖に関する自己決定権というべきリプロダクティブ・ライツ／ヘルスが盛り込まれ、１９９５第４回世界女性会議（北京）においては、さらに前進させた内容が「行動綱領」１２の重大領域の「Ｃ．健康」の項に記されている。それを受けて日本政府の男女共同参画審議会（総理府）は「男女共同参画２０００年プラン」を１９９６年提出、１２月にはこれを受けて政府は新たな「行動計画」を策定した。そこには「生涯を通じた女性の健康支援」の１章が設けられ、「女性の人権の重要な一つとして認識されるに至っ」た、リプロダクティブ・ヘルス／ライツの浸透と、すべての女性の生涯を通じた健康を支援するための総合的な施策の推進を打ち出し、とくに「成人期、高齢期等における女性の健康づくり支援」では「更年期障害の軽減」を掲げている。

第２は、男女を問わず患者側の人権意識と医療知識の普及によって、「知る権利」「インフォームド・コンセント」などのことばで知られるように、医師と患者の新しい対等な関係を樹立する気運が高まったことである。女性に関する医療の領域においては、１９８０年の「富士見産婦人科」事件以来、日本婦人会議は「産婦人科医療１１０番」を実施、さらに１９８４年から８５年にかけて「子宮筋腫に関するアンケート調査」を１７３５人から回収した。１９９６年には子宮筋腫患者の当事者団体「たんぽぽ」が調査を実施するなど、医療の利用者・消費者の側からの体験を集積し、医療供給側と対等な立場に立って発言しようとする、患者当事者の動きが活発になってきた。医療の対象から健康の主体へ、それはもちろん結果として医療側とよりよい関係を結び、よりよい医療保健サービスに資するものである。どの診療科においてもこのような患者側の動きは必要であるが、とくに医療側にまだ女性が少数派であり、受診者側が全員女性である産婦人科領域でこそ、女性側の「１人称の症状」に耳を傾け、対話を重ねる必要があろう。

第３の背景として、先進諸国とくに日本における急激な高齢化の進展、それに伴う女性の一生の大変革が存在する。男女の社会的文化的格差であるジェンダーの見直しと解消の動きも、先進国で先行し、いずれ世界にひろがる高齢化・少子化傾向という人口構造の変化に促され支えられている。「人生五〇年」が常識だった社会において、女性の結婚後の人生は妊娠と出産のくり返しであり、末子が成人しないうちに、更年期と老年期と死がいっせいにやってきた。女性の保健・医療が妊娠・出産という問題に限定されたとしても、それはほとんど女の一生をカバーするといっても差し支えなかったのである。今や「人生八〇年」どころか、女性の平均寿命８２．８４年（１９９５）となり、同一世代の過半数が８５歳を超える世界一の長寿社会となった。多くの女性が手中にしたのは、子育て後、とくに更年期以降の３０年以上に及ぶ長い人生であり、前半に比べて、一定の条件に恵まれれば、あらゆる面で自己決定権が強まる時間である。女性は先進諸国において男性より長い寿命に恵まれているが、人生の後半の健康を左右するものの１つは更年期の健康管理である。とくに骨粗鬆症、心臓病など高齢期の女性の健康を損なう疾病が更年期の健康管理に起因するとされ、欧米において女性のリプロダクティブ・ヘルス対策が、乳ガン等の防止を含め打ち出されている。とくに、団塊の世代が更年期に突入するにあたって、米国はじめ先進諸国で更年期対策がホルモン追加療法の普及を含め注目を浴びるようになってきた。人口構造の劇的変化、とくに高齢化の進展が本研究の背景にあることは見落とすことができない事実である。

以上が本研究を促した必然ともいうべき社会的背景である。樋口班研究者たちが更年期の研究に意欲的に取り組んだのは、上述のような社会的背景の相乗作用の中で、すでに自己の活動領域として、更年期に取り組み、発言してきた実績があるからに他ならない。当事者としての女性の更年期に関する学習・体験の集積は、全国各地の女性センターなどの講座等で確実に増えている。その実態については、来年度に当班研究に組み入れて報告する予定である。

２．調査の概要

（１）調査の目的

更年期を経過した、あるいはその只中にある当事者女性の経験を集約し、更年期の生活上の問題点を身体的・精神的・かつ家族関係および就労上の問題点を含め総合的社会的にとらえて、適切な更年期対策に資することを目的とする。

（２）調査対象および回収率

１９９７年２月２８日、シンポジウム「女の午後の生き方革命」（於・東京三井海上ホール）に参集したほぼ全員３１０名に配布、２９８票を回収した。回収率９２．４％、すべて有効であった。ただし、以下の分析は調査の趣旨に照らして、更年期の実感に遠い３０代と７０代以上をカットした２７２票を母集団とした。以下とくに断りなき場合、４０～６０代の２７２票を母集団として、１０年刻みの年代別クロス集計を基本としている。

（３）調査時期と場所

１９９７年２月２８日。東京都千代田区三井海上ビルでのシンポジウム席上で午前配布、午後終了までに回収。

（４）調査のデータ分析

東京家政大学情報心理研究室（西村純一教授）。

（５）回答者の属性

（Ｉ）年代と配偶者・子どもの数・同居家族

配偶者の有無　　年齢10歳刻み

		４０歳代 2.00	５０歳代 3.00	６０歳代 4.00	Row Total
シングル	1.00	13 14.3	20 15.3	18 36.0	51 18.8
有配偶	2.00	78 85.7	111 84.7	32 64.0	221 81.3
	Column Total	91 33.5	131 48.2	50 18.4	272 100.0

子供の人数　　年齢10歳刻み

		４０歳代 2.00	５０歳代 3.00	６０歳代 4.00	Row Total
なし	1.00	12 13.3	13 10.0	12 24.5	37 13.8
１人	2.00	17 18.9	19 14.6	5 10.2	41 15.2
２人	3.00	48 53.3	79 60.8	25 51.0	152 56.5
３人以上	4.00	13 14.4	19 14.6	7 14.3	39 14.5
	Column Total	90 33.5	130 48.3	49 18.2	269 100.0

年齢10歳刻み

同居家族	４０歳代 2	５０歳代 3	６０歳代 4	Row Total
ひとり	5 5.5	8 6.2	12 24.0	25 9.3
夫	73 80.2	104 80.6	30 60.0	207 76.7
息子	55 60.4	51 39.5	3 6.0	109 40.4
娘	47 51.6	62 48.1	7 14.0	116 43.0
孫	1 1.1	1 .8	2 4.0	4 1.5
夫の父	4 4.4	0 .0	1 2.0	5 1.9
夫の母	9 9.9	7 5.4	2 4.0	18 6.7
自分の父	5 5.5	1 .8	1 2.0	7 2.6
自分の母	10 11.0	12 9.3	0 .0	22 8.1
その他	3 3.3	1 .8	1 2.0	5 1.9
Column Total	91 33.7	129 47.8	50 18.5	270 100.0

５０代が全体の半数近くを占め、４０代・５０代は有配偶がそれぞれ同じレベルで高く、６０代になるとシングル率が急上昇する。現在まで未婚の人は１７人、うち半数近く８人を６０代が占める。子ども「なし」と答えた人は全体の１３．８％であった。子ども２人は全体の５６．５％を占め、子どもの数については年代的な変化はみられない。同居家族の続柄をみると、６０代の４人に１人弱がひとりぐらしであること、舅姑との同居が４０代で１４．３％、実父母との同居が１６．５％と、年代の若い層が親世代との同居率が高い。すでに４０代が少子化の子世代に入り、長寿化によって親生存確率が高くなっていることを物語っているようだ。

（Ⅱ）就業状況と職業経験

全体の９５．６％が職業経験を持ち、年代差はみられないが、現在就業中となると、４０代５８．５％、５０代５１．２％、６０代２８．９％である。現在就業中の人々の就業形態は、正社員３２．２％、パート３４．３％、自由業と自営業２１．７％、その他１１．９％であった。調査当日のシンポジウムが平日（金）開催であったため、無職、パート、自由・自営業の比率が比較的高かったと思われるが、首都圏に住む同世代の就労形態とほとんど一致している。

（３）最終学歴

最終学歴		年齢10歳刻み ４０歳代 2.00	５０歳代 3.00	６０歳代 4.00	Row Total
中学	1.00			1 2.0	1 .4
高校	2.00	24 26.7	56 42.7	17 34.7	97 35.9
旧制女学校	3.00			7 14.3	7 2.6
専門学校	4.00	10 11.1	12 9.2	4 8.2	26 9.6
短大	5.00	21 23.3	25 19.1	7 14.3	53 19.6
大学・大学院	6.00	35 38.9	38 29.0	13 26.5	86 31.9
	Column Total	90 33.3	131 48.5	49 18.1	270 100.0

調査当日のシンポジウムが通訳つきとはいえアメリカの著名人（『シンデレラコンプレックス』『レッドホットママ』の著者コレット・ダウリング）だったせいか、全体として平均的同世代女性よりも高学歴傾向が目立ち、全体の６１．１％が短大・専門学校以上の高学歴者であった。

3．調査結果の概要

調査票は別添のとおりであるが、フェースシートを除くと、調査結果は以下のような内容の構成にまとめられる。

1．更年期、女性はどんな身体的・精神的症状を自覚するか。
　問１～問３

2．更年期症状にどのように対応したか。
　問４、問５、問１０

3．更年期における人間関係・社会関係
　問６、問７、問８、問９

4．自由回答にみる更年期意識

5．調査結果のまとめと要望
　問１１　症状度別のクロス集計

以下、簡単に各章の概略を述べると下記のとおりである。

1．更年期、女性はどんな身体的・精神的症状を自覚するか。

更年期開始年齢の平均は４７．２歳、「まっ只中」がピークになるのは５０代の５３．２％。終了年齢は５０代前半に集中している。更年期のイメージについては「解放感」が１位（４１．２％）、６０代は４０代の倍近く高い。「淋しさ」は２４％で全体としてプラス・イメージが強いが、４０代には未知の経験への不安が強い。

身体的症状では上位５症状に「のぼせ、ほてり、発汗」「肩凝り」「月経血過多」「動悸」「皮膚のかゆみ」。１人平均４．１項目。精神症状の上位５症状は「イライラ」「うつ状態」「不安感」「眠りが浅い」「無力感」。平均１人２．１症状をあげている。精神・身体症状ともに多愁訴傾向別に年代分析をすると５０代の自覚症状が最も多い。

2．更年期症状にどのように対処したか。

医療機関への接触度が少なく、逆に満足度が高い「遠慮がちの６０代」、複数の医療機関を訪ね歩く「悩める５０代」の姿が浮かび上がってくる。ホルモン療法については９０％以上が知っており、３２％がその療法を受け、「よかった」「よくなかった」の比率はおよそ４：１であった。

医療機関以外の「親身な相談相手」は①女友達（３６．５％）②夫（１９．４％）③実母（６．５％）であり、実質２位は「相談しない」（２８．２％）。

更年期症状軽減のための努力、効果的と思う方法については①「ストレスを発散できる友人」②「打ち込める趣味」③「経済力」がベスト３である。

3．更年期における人間関係・社会関係

更年期の性生活について、「妊娠の心配なし」と解放感を味わう人が３７．６％と最多である反面、「回数が減った」「性交痛」「夫に悪いので仕方なく」など性生活に消極性を示すものも合計３８．３％。更年期中の妻に対する夫の態度では、①「よく配慮」４１．５％であるが、「うるさがった」「休日に１人で楽しんだ」などマイナス・イメージを集計すると５０％以上になり妻の不満が浮かび上がってくる。

更年期当時の家庭内の問題は①子どもの受験②自分の親の介護③老後の生活設計の順で、複数回答とはいえ、子どもの問題を抱えた人は「受験」を筆頭に「恋愛・結婚」「独立」「自立しない」などを含めると優に７割を越え、次いで双方の親の介護問題が３割を越える。「世の中に受験と介護なかりせば悩みあるまじわが更年期」という感がある。仕事上

の障害では「休みがとれない」と休息を求める声が第１位と高い。

４．自由記述にみる更年期障害

調査の最後に自由回答を求めたところ調査票の裏面いっぱいに及ぶ記述が数多くみられたのが今回の特徴であった。配布から回収まで昼休みを挟んだ時間があったこと、シンポジウムの内容に触発されたこと、更年期について自分を語る機会が少なかったこと、などから全体の約２７％が「これからの希望、アタマにきたことなどご自由に」という当研究班の要望に応えてくれた。内容は個人の更年期体験から夫や家族への要望、社会的風土づくりへの提言まで多岐にわたっているので、７つの分野に分類し、詳細な内容を収録した。

５．調査結果からみた要望とまとめ

今後の対策として回答者の要望は①更年期へのプラスイメージの社会認識②正しい知識の普及③情報提供の順で、全体としては社会通念の変更を求める声が高かった。

クロス集計分析において、身体症状、精神症状の多愁訴傾向の規定要因を探るために、調査項目の中から統計的に影響力ありと仮定できる項目との相関関係を重回帰分析によって分析したところ、「受験」「性交痛」などいくつかの項目において有意の関連が認められるという興味深い結果となった。

まとめ

更年期女性に対する、社会的総合的実態調査は、国際的にも先行研究・調査が少なく、当班の研究も緒についたばかりである。しかし今回、長い「女の一生」というひとつづきの人生を生きる個性ある存在が、自己の人生の過程――更年期で直面する問題がある程度明らかにされたと思う。また更年期女性を、家族関係、職場での人間関係など、社会関係の中でとらえ、社会的存在としての女性がそこでどのような問題に直面し、それが更年期症状と関連するか、この点についても今後の調査設計に役立つ一定の結果を得た。少なくとも、更年期の実態と対応に関して、いくつかの仮説を可能とする資料を得たといってよい。

更年期の女性が抱える問題は、ジェンダー格差というすべての女性に通底する問題を内包しつつ、急激に変化する要素も存在する。４０代女性が、５０代以上と比べて実父母・舅姑と同居する比率が高かったことは、これからの更年期は老親介護と重なり合う人々がより増加することを予測させる。おそらく家族がいる限り早い人は今も、これからはなお一層、更年期女性は重層的な家族的責任・社会的責任と共に生きざるを得ないだろう。１人の女性が、妻、母、嫁、娘、と少なくとも４つの家族的立場を持ち、さらに早くも祖母・姑が加わる人もあり、職場にあれば社会的責任が加わった場合、社会がこの時期の女性に、心身両面で支援の手段を講ずる必要は明らかであろう。

医療機関が更年期女性にとって、最も身近でたよりになる存在として期待されていることも明らかになった。同時に当事者能力を身につけ、自己決定権を自覚した更年期女性にとって、選択しうる多様な相談機関が求められている。今回の調査項目にはないが、更年期女性の自覚の高まりと、女性センターなどのセミナーの内容からみて、更年期女性の当事者グループの効果について、次回設問に組み入れたいと思う

何よりも、ケース・スタディにおいても、今回試験調査の回答でも、またその自由記載欄においても、今最も望まれるのは、「更年期へのプラスイメージづくり」であった。妊娠・出産の季節を経て、更年期以降の人生は、優にそれ以前のおとなの女の人生を上回る。この女の後半生を積極的に生きる土台を築く更年期への対応は、ひとり女性のみならず未来の社会の風土を左右するものでもある。

１、更年期、女性はどんな身体的・精神的症状を自覚するか

１、更年期の時期・主観的判断

「あなたの更年期の時期はいつだと思いますか」という質問に対して、回答は、つぎの表に見るように、年代差がきわめて明確な結果となった。

（図表－１）更年期の時期はいつだと思いますか

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
真っ只中	36 40.0	66 53.2		102 39.1
終わった	1 1.1	38 30.6	36 76.6	75 28.7
これから	53 58.9	10 8.1		63 24.1
なかった		10 8.1	11 23.4	21 8.0
Column Total	90 34.5	124 47.5	47 18.0	261 100.0

４０歳代では、『真っ只中』が４０％、『これから』が５８．９％と、まだ経験していない女性が多く、『終わった』というのは１名であった。後に見るように、４０歳代での更年期に対する漠然とした不安は、未経験からくるものであり、この年代への適切な情報提供の大切さを示している。

５０歳代になると、『真っ只中』が、５３．２％に増え、『終わった』が、３０．２％と、３割が終わったと答えるようになる。その一方で、『これから』が、８．１％、『なかった』８．１％と、回答率は低いものの、まだ始まっていない、あるいは、自分にはなかった、という主観的判断を持っている。

これに対して、６０歳代になると、『終わった』が、７６．６％となり、『真っ只中』や『これから』というのは、皆無である。

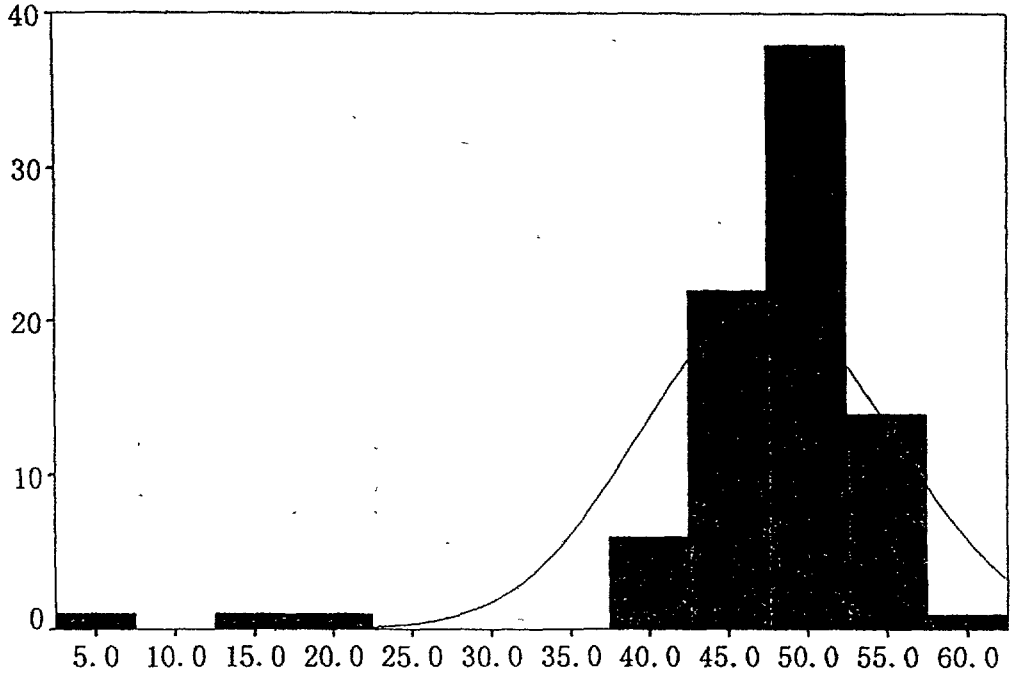
非常に興味深いのは、『なかった』というのが、２３．４％と約４人に１人の高率を示していることである。これは実際になかったのか、そういう主観的自覚がなかったのか、「更年期なんかになるのは恥じである」という意識が自覚を妨げているのか、あるいは、あまりにも前のことなので忘れてしまっているのか、この調査だけは判断し難いところである。グループ・インタビューの際にも、「私は、なかったのよ」といっていた人が、他人の話を聞いているうちに、「じつは、それならわたしにもあった」と自分の症状を述べた人が数人おり、『なかった』という人の、その内容はかなり可変的である。

こうした回答の背景には、この年代の多くが、更年期とはトシをとれば誰にでもあることで、忍耐すべきもの、他人なんぞに語るべきものではない、ましてや医者にかかるなんてとんでもない、という環境のなかで更年期を過ごしていたと推察される。従って、女性の４人に１人は、更年期がないとは即断出来ず、今後の研究を待ちたい。

更年期開始年齢の平均は、４７．２歳であった。

本調査の集計は、４０代、５０代、６０代に限ったサンプルを使用しているが、その前段階の３０代、７０代をも含めた集計の際のヒストグラムを参考までに例示する。若干の回答ミスもあるけれど、５０歳前後から±５年、１０年の幅に広がっており、しかも、５０歳前後を頂点として、きれいな年齢分布が見られている。

（図表－2）更年期開始年齢ヒストグラム



一方、終了年齢の平均は、５２．５歳であった。

終了年齢を回答者の世代ごとに見ると、次のようである。

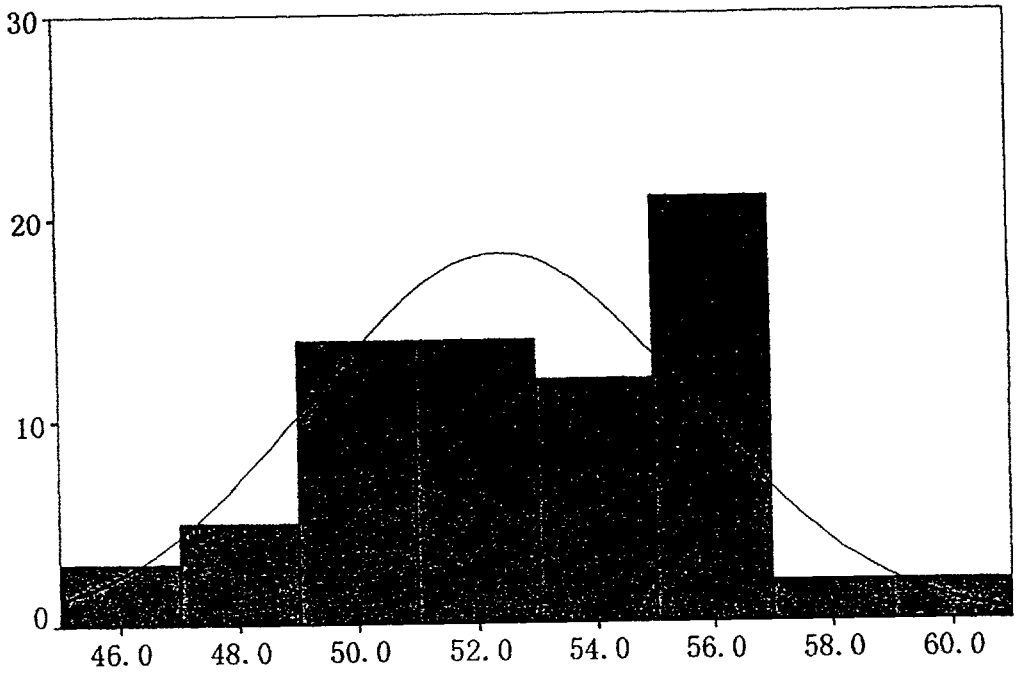
４０歳代	４７．０歳
５０歳代	５２．２歳
６０歳代	５３．０歳

また、前述の全サンプルのヒストグラムを参考までに例示すると、次の通りである。

この図において、非常に顕著な特徴は、５６歳がやや多いものの、５０歳から５６歳にかけて均等に分布していることである。

更年期の開始年齢は、５０歳前後が多いものの、４５歳から５５歳にかけて広がっているが、終了年齢は、５０代前半に集中しており、しかも各年齢ごとに分散していて、一極集中はみられない。

（図表－３）更年期終了年齢ヒストグラム



なお『真っ只中』と回答した人の、平均経過年数は、３．６年であった。

２、更年期のイメージ

更年期について、女性はどのようなイメージを抱いているか、、全体的には、『ホッとした解放感を持つ』というのが、最も高く、４１．２％であった。次いで、『その他』が、２８．５％（内容は後述）、『老いの入り口で淋しさを感じる』２４．６％、『女でなくなったという複雑な思い』５．７％の順で、巷間口にされる“女でない”という受け止め方は非常に少なく、プラスイメージの方が、マイナスイメージよりも多い。

（図表－４）更年期のイメージは？

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
解放感	25 33.3	43 38.7	26 61.9	94 41.2
複雑な思い	4 5.3	5 4.5	4 9.5	13 5.7
淋しさ	22 29.3	28 25.2	6 14.3	56 24.6
その他	24 32.0	35 31.5	6 14.3	65 28.5
Column Total	75 32.9	111 48.7	42 18.4	228 100.0

更年期のイメージは、年代によって大きく異なっている。

６０歳代では、『解放感』に回答が集中し、６１．９％と、６割以上に達する。嵐も過ぎ去ってみれば晴々しているということだろう。この６０代の解放感の強さは、若い世代には大きな励みになる。今後の更年期情報に、活用したいものである。しかし、２割強、約４人に１人がなんらかの複雑な思いや淋しさを感じており、（『複雑な思い』９．５％、『淋しさ』１４．３％）、そうした女性の精神世界への思いやり、励ましも必要であることはいうまでもない。

５０代になると、『解放感』はやはり高率でトップとはいえ、３８．７％に下がる。４０代でも３３．３％と同じような傾向を示す。前述のように、５０代では、８割が真っ只中か、終わった人、４０代では６割が未経験であるという体験の違いにもかかわらず、５０代と４０代は、更年期のイメージがほとんど同じであるということは興味深い。この年代では、解放感と淋しさと、その他の諸々の感情が混在しているといえる。

『淋しい』というイメージは、５０代で２５．２％５、４０代で２９．３％、６０代で１４．３％と、有意差はないものの、若干年齢が若くなるにつれて多くなる。これは、今あるものがなくなるということへの惜別の思いの現れかもしれない。６０代のように生理がなくなって、それが通常のことになれば、改めて解放感と意識されるのだろう。『その他』の記述のなかに、「生理が終わることについては解放感があるが、更年期の障害があればそうはいかない」というのがあり、生理がなくなることの解放感と、更年期障害を乗り越えた解放感とは別に考えなければならないものだということが示されている。６０代では、この二つからの解放感をいってるのにたいして、５０代と４０代はそのどちらか、多分、生理からの解放感はあるが、反面それも淋しく、更年期障害はまだ引きずっているか、もしくはそれを恐れている、不安である、という気持ちがあるのではないかと推察される。

『その他』として、記入されている回答の主なものは「新しい人生の出発」「自己再生の時」「身体的、精神的な転換期」「身体が不調なのではと不安」「誰にでもあるので深

刻に考えない」「自分をもてあます」「まったく意識しない」「とくに感慨もない」「具体的イメージが湧かない」「解放感とまではいかないが避妊をしなくてもいい」などなど、さまざまな意見に分散しているが、総体的には前向きな表現が多かった。

更年期イメージの全体像としては、６０代の開放感、４０代、５０代の多様多彩な複雑な感情、という世代格差が伺える。

３、更年期に感じる身体症状

更年期に感じた症状を、回答頻度の高い順に整理したのが、次頁の図表である。

上位１０項目をあげてみると、つぎのようである。

１位、『のぼせ、ほてり、発汗』５８．８％。ホットフラッシュ系が断然多い。更年期の症状を感じた者のうち約６割が、この項目を挙げた。とくに５０代では７０．２％と７割の高率を示した。４０代４４．４％、５０代４５．７％、この二世代はほぼ同率の４５％前後。

２位は、『肩凝り』３９．８％。４０代で４８．１％と他の世代よりも高く、５０代では、３６．４％、６０代で、３９．１％。

３位は、『月経血過多』２７．１％。これは、４０代に比較的少なく、５０代、６０代で回答したものが多い。４０代２０．４％、５０代２８．９％、６０代３０．４％。

４位は、『動悸』２４．９％。４０代に多く、６０代での回答は低い。４０代２９．６％、５０代２５．６％、６０代１７．４％。

５位は、『皮膚のかゆみ』２２．２％。４０代２４．１％、５０代２７．３％、６０代６．５％と、６０代では、皮膚のかゆみを感じたものは、非常に少ない。

６位、『腰痛』２１．３％。４０代、５０代に多く、６０代で少ない。４０代２４．１％、５０代２３．１％、６０代１３．０％。

７位、『トイレが近くなった』１８．６％。皮膚のかゆみと同じように、４０代に多く、６０代に少ない。４０代２７．８％、５０代１７．４％、６０代１０．９％。

８位、『性交痛』１８．６％。５０代で非常に多い。４０代１１．１％、５０代２４．８％、６０代１０．９％。

９位、『冷え』１７．６％。これも６０代で少なく、４０代１８．５％、５０代１９．８％、６０代１０．９％。

１０位『めまい』１７．２％。４０代１８．５％、５０代１７．４％、６０代１５．２％。

１１位以下は、『月経期間延長』１５．８％、『関節痛』１５．８％、『頭痛』１５．４％、『息切れ』１４．５％、『しびれ』１４．０％、『耳鳴り』１２．７％、『子宮筋腫関連』１２．２％、『尿漏れ』１１．３％、『むくみ』１０．０％、『便秘』７．２％、『腹痛』２．７％、『円形脱毛症など』０．９％、『その他』６．８％。

年齢別に高率の順に５位まであげると、

４０代、『肩凝り』４８．１％、『のぼせ、ほてり、発汗』４４．４％、『動悸』２９．６％『トイレが近くなった』２７．８％、『皮膚のかゆみ』２４．１％、『腰痛』２４．１％。

５０代、『のぼせ、ほてり、発汗』７０．２％、『肩凝り』３６．４％、『月経血過多』２８．９％、『皮膚のかゆみ』２７．３％、『動悸』２５．６％。

６０代、『のぼせ、ほてり、発汗』４５．７％、『肩凝り』３９．１％、『月経血過多』３０．４％、『月経期間延長』１９．６％、『動悸』１７．４％。

１人の人がいくつくらいの症状を持っているか(持っていたか)、平均回答数を出してみると、４．１項目だった。更年期の身体症状は、複数、４症状くらい感じている。

年代別でみると、４０代４．２項目、５０代４．４項目、６０代３．２項目。６０代で少ないが、この世代では忘れてしまったのか、症状の感じ方が少なかったのか、そのあたりは分からない。

（図表－５）更年期に感じた身体症状は？
（全体の回答頻度の高い順）

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
のぼせ、ほてり、発汗	24 44.4	85 70.2	21 45.7	130 58.8
肩凝り	26 48.1	44 36.4	18 39.1	88 39.8
月経血過多	11 20.4	35 28.9	14 30.4	60 27.1
動悸	16 29.6	31 25.6	8 17.4	55 24.9
皮膚のかゆみ	13 24.1	33 27.3	3 6.5	49 22.2
腰痛	13 24.1	28 23.1	6 13.0	47 21.3
トイレが近くなった	15 27.8	21 17.4	5 10.9	41 18.6
性交痛	6 11.1	30 24.8	5 10.9	41 18.6
冷え	10 18.5	24 19.8	5 10.9	39 17.6
めまい	10 18.5	21 17.4	7 15.2	38 17.2
月経期間延長	12 22.2	14 11.6	9 19.6	35 15.8
関節痛	8 14.8	22 18.2	5 10.9	35 15.8
頭痛	9 16.7	19 15.7	6 13.0	34 15.4
息切れ	5 9.3	22 18.2	5 10.9	32 14.5
しびれ	7 13.0	20 16.5	4 8.7	31 14.0
耳鳴り	8 14.8	16 13.2	4 8.7	28 12.7
子宮筋腫関連	9 16.7	12 9.9	6 13.0	27 12.2
尿漏れ	6 11.1	17 14.0	2 4.3	25 11.3
むくみ	5 9.3	12 9.9	5 10.9	22 10.0
便秘	5 9.3	10 8.3	1 2.2	16 7.2
腹痛	1 1.9	3 2.5	2 4.3	6 2.7
円形脱毛症など	0 .0	1 .8	1 2.2	2 .9
その他	5 9.3	5 4.1	5 10.9	15 6.8
平均回答数	4.2	4.4	3.2	4.1
Column Total	54 24.4	121 54.8	46 20.8	221 100.0

身体症状をいくつ答えているか、その分布を調べてみた。その結果は次のとおりである。

身体症状なしと回答した者	２２．２％
１－２項目回答した者	２６．１％
３－５項目回答した者	２７．２％
６項目以上回答した者	２４．６％

『１－２項目』を身体症状軽度、『３－５項目』を身体症状中度、『６項目以上』を身体症状重度と一応名づけて、それを年齢ごとに見るとつぎのようである。

４０代では、更年期未経験者が多いので、『身体症状なし』が４１．８％と多いが、経験者では、軽度、中度、重度に広がっており、個人差が現れている。

５０代では、重度が３２．８％と多い。また、軽度、中度、重度とほぼ３割ずつ分布し、この年代もまた個人差はひじょうに大きい。

６０代では、軽度が３４．０％と最も多く、ついで中度３２．０％、重度は少なかった。

（図表－６）年齢別身体症状のレベル

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
身体症状なし	38 41.8	13 9.9	9 18.0	60 22.1
身体症状軽度	17 18.7	37 28.2	17 34.0	71 26.1
身体症状中度	20 22.0	38 29.0	16 32.0	74 27.2
身体症状重度	16 17.6	43 32.8	8 16.0	67 24.6
Column Total	91 33.5	131 48.2	50 18.4	272 100.0

４、更年期に感じる精神症状

更年期に感じる精神症状を、回答率の高い順に整理したものが、次頁の表である。

もっとも多いのが、『イライラ』３７．６％、ついで、『鬱状態』３２．２％、『不安感』３１．２％、『眠りが浅い』２６．７％、『無力感（やる気がなし）』２４．８％、『自信喪失』２３．８％、『不眠』１４．９％、『対人関係がイヤ』１４．４％、『その他』５．０％の順になっている。『何もなかった』のは１７．８％。

４０代でもっとも多いのが、『不安感』５０．０％。自分の身体に何が起こっているのだろう、この先身体はどう変化するのだろう、あるいは、これまでのような生き方が出来るのだろうか、この先どうなるのだろう、さまざまな不安感にさいなまれていることが伺える。この不安感は、年代が経つにつれて急激に減少し、徐々に消えていくことが示されていて、４０代に対する『安心』へのサポートの大切さが汲み取れる。

４０代の２位は、『イライラ』４５．５％。自分に対して、家族や周囲のものに対して、あるいは漠然として抱くどうにもならない苛立たしさ。このイライラも年代が経つにつれて減少する。不安感とイライラ、これが４０代の二大精神状況であり、いずれ解消していくものだという情報の提供が必要である。４０代では、他の項目についても回答率が高く、精神症状は多岐に分散する。

５０代でも、『イライラ』は３９．１％と高い。その一方、４０代で多い『不安感』は３０．４％に減少し、そのかわり『鬱状態』が３８．３％と２位に浮上している。５０代も４０代同様、各項目への回答率か高く、いくつかの精神症状を抱えている。この年代に対しても、４０代と同じように精神面でのサポートが必要である。

６０代になると、これも身体症状と同じように、忘れたか、感じなかったのか、回答率は低くなる。『イライラ』２５．６％、『鬱状態』１８．６％、『眠りが浅い』１８．６％、と４０代、５０代に比較すれば半減するといってもいい。

各年代の平均回答項目数は、４０代２．４項目、５０代２．３項目、６０代１．３項目、全体の平均は２、１項目であった。

（図表－７）更年期に感じた精神症状は？　（全体の回答頻度の高い順）

	４０歳代 2	５０歳代 3	６０歳代 4	Row Total
イライラ	20 45.5	45 39.1	11 25.6	76 37.6
鬱状態	13 29.5	44 38.3	8 18.6	65 32.2
不安感	22 50.0	35 30.4	6 14.0	63 31.2
眠りが浅い	12 27.3	34 29.6	8 18.6	54 26.7
無力感（やる気なし）	12 27.3	33 28.7	5 11.6	50 24.8
自信喪失	11 25.0	32 27.8	5 11.6	48 23.8
不眠	4 9.1	20 17.4	6 14.0	30 14.9
対人関係がイヤ	8 18.2	18 15.7	3 7.0	29 14.4
その他2	4 9.1	2 1.7	4 9.3	10 5.0
平均回答数	2.4	2.3	1.3	2.1
何もなかった	3 6.8	19 16.5	14 32.6	36 17.8
Column Total	44 21.8	115 56.9	43 21.3	202 100.0

身体症状と同じように、『１―３項目』回答者を軽度、『４―５項目』回答者を中度、『６項目以上』回答者を重度として集計してみると、右表に見るような結果であった。

『精神症状なし』は、４０代では、５４．９％と過半数を占めるのにたいして、５０代では、２６．７％、と半減し、６０代になって、４０．４％とふたたび多くなる。これは、年代がもたらす結果なのか、その世代特有の更年期に対する感じ方なのか、今後の研究が必要である。

更年期の精神症状をもっとも強く感じているのは、５０代で、この年代では３６．６％と、４０代の１９．８％、６０代の１６．０％に比べて断然多い。このことは、４０代では回答が『不安感』に集中するのにたいして、５０代では、いくつかの項目に分散していることを示しているといえよう。

（図表－８）年齢別精神症状のレベル

Col Pct	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
精神症状なし	50 54.9	35 26.7	20 40.0	105 38.6
精神症状軽度	15 16.5	27 20.6	14 28.0	56 20.6
精神症状中度	8 8.8	21 16.0	8 16.0	37 13.6
精神症状重度	18 19.8	48 36.6	8 16.0	74 27.2
Column Total	91 33.5	131 48.2	50 18.4	272 100.0

不安感の強い４０代、いくつかの精神症状を抱える５０代、あまり感じなかった６０代、そういう年代格差があるようである。

身体症状、精神症状ともに、各年代に共通するものがあると同時に、その年代に多く現れるものがあるようである。こうした結果は、今後の情報提供において、年代を考慮したキメ細かなものが望まれるということを示唆しているのではないだろうか。

更年期症状にどのように対処したか

はじめに

更年期の症状は、この調査からもわかるように、身体的にも精神的にも極めて多様である。それでは更年期の女性が自分でどのように対処してきたかを、問４、問５、および問１０の設問で調査した。

「更年期」という言葉そのものは、ずっと古くから使用されてきていたが、一般の人々にとっては、純粋の医学の対象と言うより、閉経期前後の女性誰にでも、多少なりとも起こる症状として、中高年女性の情緒不安定やヒステリー等に結びつけていささか悔蔑的で揶揄的な意味をもつ一種の固定概念となってしまっていた感がある。

しかも、その固定観念は、それぞれの時代と地域独自の性役割分担や女性の地位、さらに、家制度の中で夫や姑の思いこみによる決めつけをそのまま反映して、さまざまの形を現出し、更年期の女性自身がそれに振り回される結果を生むことになる。

また、いわゆる「女でなくなる」という世間的な強迫観念から、他の人、たとえ夫であっても（というより夫ならなおさら）気づかれたくないという思いが強く、女性の友人等にもあけすけに実態を話しにくい面もあった。

また、いわゆる不定愁訴等は、少し前までは医者へ行く対象にはならず「更年期」とは、“とりたてて医者へ行く程ではない”症状として片付けられ“しんぼうしたら治る”或いは“歳だから治らなくても仕方がない”、“女とはそういうものだ”という結論に到るのである。６０歳代は、その典型的な世代であり、更年期への対処の仕方にも年代による差がはっきり出てきている。５０代、４０代になると、それでも、“気分の悪い時は医者へ行く”のであって、更年期に関する知識も、科学的に取り入れようとしている。　しかし、更年期におけるエストロゲンの急激な低下は、単なる更年期症状以外に、体の組織や臓器の疾患を発生させることもあり、更に脳や神経にもさまざまな影響を与える。また、更年期とは全く別の原因による疾病が同時に発症していることもあり、更にその時期には、精神的にも、家庭、職場、その他の生活環境の変化によって、さまざまの悩みや問題を抱え込み、それがまた、更年期症状を悪化させるなど、更年期症状には多数の要素が錯綜し、影響を及ぼしあっているのである。

したがって、医療機関の更年期女性への対応は、極めて重要な意味を持っている。

問４　あなたは更年期の症状を軽減または治療するためにどこかを訪ねましたか。

	４０代	５０代	６０代	Row Total
医療機関	19 47.5	49 45.8	16 36.4	84 44.0
医療機関以外	1 2.5	1 0.9		2 1.0
その他	20 50.0	57 53.3	28 63.6	105 55.0
Column Total	40 20.9	107 56.0	44 23.0	191 100.0

問４の「その他」は、設問の３，（電話相談など）、４，（どこへも行かなっかった）の合計を指しているがその大部分が後者であると考えられる。

医療機関を訪ねた人の数（％）は、６０代＜５０代＜４０代と若くなる程増え、どこへも行かなかった人はその逆と、極めてはっきりした年齢別の傾向を示している。

カウンセラーや保健所を訪ねた人は各年代についてほとんど存在しない。どこへも行か

なかった人にその理由を質ねても、おもしろい結果が得られると考えられる。

問４－１　あなたは何軒のお医者さんを訪ねましたか。

	４０代	５０代	６０代	Row Total
１軒	10 52.6	17 38.6	11 68.8	38 48.1
２～５軒	9 47.4	26 59.1	5 31.3	40 50.6
それ以上		1 2.3		1 1.3
Column Total	19 24.1	44 55.7	16 20.3	79 100.0

問４－１では、６０代の７０％が１軒であるの対し、５０代では、２～５軒に59.1％さらに、１例ではあるがそれ以上の人もいる。４０代ではまだ、更年期症状を感じている人自体が、９１人中３７人（41.1％）であるから、いわゆる医者の梯子をしている人はそれ程多くはないがそれでも６０代よりは高い割合を示している。即ちこの回答からは更年期真っ只中、悩める５０代という状況が浮かび上がってくる。また、５０代の女性がかなり積極的に２～５軒の医療機関を訪ねているケースの中には、初めて行った医者に満足せず梯子した人も、初めに行った医者に勧められて、他科を訪れた人もいると思われる。こうした医者同志の連携も持たれ始めている。*1)

問４－２　かかった医師の診療科は何科ですか。

	４０代	５０代	６０代	Row Total
産婦人科	12 63.2	32 68.1	8 50.1	52 63.4
内科	5 26.3	21 44.7	9 56.3	35 42.7
皮膚科	0 0.0	6 12.8	1 6.3	7 8.5
心療内科	1 5.3	3 6.4	0 0.0	4 4.9
神経科	1 5.3	4 8.5	1 6.3	6 7.3
精神科	1 5.3	4 8.5	1 6.3	6 7.3
その他	4 21.1	8 17.0	1 6.3	13 15.9
Column Total	19 23.2	47 57.3	16 19.5	82 100.0

問４－２にも年代による特徴がはっきり表れていて、６０代では他の世代に比べて内科

が最も多く、次いで産婦人科がほぼ同数で、その他の科には殆ど訪れていない。一方５０代では、産婦人科に集中、更年期は産婦人科という考え方がかなり明瞭に表れている。しかし、内科と産婦人科以外に皮膚科、心療内科、神経科、精神科、その他にも少数ながら、平均的に訪れているのも５０代の特徴であろう。

４０代では、産婦人科への集中の割合が５０代よりさらにはっきりしてくる。

一般の市民が医者にかかるときには、まず個人的に親しいかかりつけ医を訪れる傾向ががあり、「内科」が多い理由の一つになっている。

問４－３　一番多くかかった医師は男性でしたか、女性でしたか。

	４０代	５０代	６０代	Row Total
男性	12 66.7	42 91.3	13 86.7	67 84.8
女性	6 33.3	4 8.7	2 13.3	12 15.2
Column Total	18 22.8	46 58.2	15 19.0	79 100.0

問４－３の医師の性別で男性が多いのは、医者の男女の割合から当然の結果であるが６０代で２人、５０代で４人、４０代で６人と、女医を訪れた人が多くなる傾向が出て来ている。これは即ち、女性の医者の数も増えて来ていることを示しているといってよいであろう。

問４－４　かかったお医者さんは更年期に深い理解があると思われましたか。

	４０代	５０代	６０代	Row Total
適切で親切	10 58.8	31 68.9	14 87.5	55 70.5
診断が不適切	2 11.8	4 8.9	1 6.3	7 9.0
不親切で不理解		6 13.3	1 6.3	7 9.0
その他	5 29.4	4 8.9		9 11.5
Column Total	17 21.8	45 57.7	16 20.5	78 100.0

医師にかかった結果の満足度は、面白いことにあまり医師にかからない６０代の女性の87.5%が親切で適切と答えている。５０代、４０代と若くなるにつれて診断が不適切と答える人が多くなっており若い人ほど医師に対する要求が大きくなり評価が厳しくなるのがわかる。

しかし不親切で、不理解と答えているのは６０代の１人を除けば５０代の女性のみでやはり更年期の悩みの真只中にいる年代の女性が、ぴったりした診断を求めているため不満が多いと考えられる。

１０年ぐらい以前から更年期外来が各病院に開設されるようになったが（東大医学部付

属病院産婦人科では、８３年開設。１９９２年までは年間約３０人程度であったが９３年には１１７人と急激な増加を見ている。*2)、やはり診療時間が短く、心のケアまではできない場合が多い。結局は何であろうとよく話を聞いてくれる医者がよい医者といえるだろう。

問４－５　医療機関であなたはホルモン療法を受けましたか。

	４０代	５０代	６０代	Row Total
受けた	7 38.9	17 36.2	3 17.6	27 32.9
受けない	8 44.4	27 57.4	10 58.8	45 54.9
受けたいと思う		2 4.3	1 5.9	3 3.7
知らなかった	2 11.1		2 11.8	4 4.9
その他	1 5.6	1 2.1	1 5.9	3 3.7
Column Total	18 22.0	47 57.3	17 20.7	82 100.0

ホルモン療法の効果

	４０代	５０代	６０代	Row Total
よかった	4 66.7	13 81.3	2 66.7	19 76.0
よくなっかた	2 33.3	3 18.8	1 33.3	6 24.0
Column Total	6 24.0	16 64.0	3 12.0	25 100.0

ホルモン療法に関しては、２０年ほど前から耳にするようになったが、当時は、ホルモンを人工的にいじるのは自然のホルモンバランスを崩しその後の身体状況に悪影響を及ぼすからよくない、という反対の意見が強く打ち出されていた。現在でもホルモン療法を恐がる人は多いという。*1)

しかし、現在５０代女性を中心として、骨粗鬆症、ＨＲＴ、エストロゲン等の言葉が急速に広まっており、それに伴う知識も増えている。*3)

ホルモン療法に関するこの設問の回答にも、それは、はっきり表れていて、５０代、４０代の女性の約１／３、６０代の女性に比べてほぼ２倍の人がホルモン療法を受けている。ただし、６０代の女性でも、ホルモン療法を知らなかった人はほとんどない。

さらに、５０代の女性も受けない人の方が50.4%と、受けた人の36.2%を上回っている。

それでは、受けた結果については、５０代では81.3%、人数は少ないが６０代、４０代でも、66.7%の人がよかったと答えている。

問３に示すような、更年期特有の身体的、精神的症状は、卵巣ホルモン（エストロゲン）の急激な低下の結果生ずるホルモンバランスの乱れによって起こると考えられるから、卵

巣ホルモンを補うことにより、軽減すると思われる。
さらに、ホルモン補充療法は、エストロゲンの減少のために生ずる血清コレステロール値の向上による高血圧や、骨粗鬆症等を防ぐという女性の予後の健康を左右する役割を果たしていると考えられる。
また、エストロゲンの投与が引き起こすとされていた子宮ガンの発生率の増加は、黄体ホルモンとの併用によって防止できることも解ってきており[*1)]、前期東大の更年期外来でも、更年期症状にはホルモン補充療法を中心に行っている（２割程度は中断）[*1)]とある。
まず、時間をかけて相談にのり患者の状態をよく聞いて、心の問題の解決を図ると同時に、患者が望む場合には、ホルモン補充療法による症状の改善を図ることが望ましい。平成７年現在の医師に対するアンケート調査によれば、エストロゲン補充療法を行っている医療機関は、約半数程度、４割は行っていないと答えている。しかし、現在ではもう少し増えていると思われる。
最近では、内科や整形外科でも積極的にエストロゲンを用いる医師が出て来た。その結果、例えば出血等の自分の領域外の症状を起こしてしまう場合もあり、産婦人科等との連携が必要であり、実際にそれを実行している医師たちもいる。
また、前出の東大の更年期外来を訪れる女性の中には、自立神経症を主訴に来る患者が５割から６割、後の４割は精神的症状を訴えており必要によっては、精神科や心療内科を紹介する例もあるという。[*2)]
また、産婦人科の更年期外来にくる前に４割ぐらいは他科を受診しており、受診した科の数は「１科」が一番多いが、多い人は５つぐらいの科を受診している。また、ここに辿り着くまでに５年もかかっているというケースもある。
徒にドクターショッピングをせずよい医師を見つけるのが理想的だが、更年期のような複雑な要素が絡み合っている場合には、他科との連携やカウンセリング機能等の導入も要請される。
要は、気軽に相談でき、時間的余裕のある専門的総合的な更年期症状の治療の場所が存在し、そこで、各科の継ぎ目のないトータルケア、さらに、それぞれの症状に応じた段階的なケアが行われるのがより望ましいと考えられる。
勿論、同時に発生している病気を見逃さないことも医療機関の極めて大切な機能である。
更年期は老年期の入り口であり、この時期の治療が、２０～３０年の予後の生活の質を決定づけることになる。その意味では、予防的な対応が要請されるところである。
また、訪問する患者側が正確な知識を持っているときには、医師や医療機関の真剣さを引き出し、より適切な医療を促すことになるので、女性が更年期症状に関する知識を得られるような場と機会が望まれる。

問５　医療機関の他には誰が一番親身に相談に乗ってくれましたか。

	４０代	５０代	６０代	Row Total
夫	9 24.3	19 19.4	5 14.3	33 19.4
娘	2 5.4	3 3.1	1 2.9	6 3.5
夫の母		2 2.0		2 1.2
自分の母	3 8.1	5 5.1	3 8.6	11 6.5
女友達	15 40.5	42 42.9	5 14.3	62 36.5

男友達	1 2.7			1 0.6
相談機関	2 5.4			2 1.2
その他	2 5.4	2 2.0	1 2.9	5 2.9
相談しない	3 8.1	25 26.5	20 57.1	48 28.2
Column Total	37 21.8	98 57.6	35 20.6	170 100.0

問５の回答にも世代間の相異がはっきりと表れている。

親身になってくれた人が夫と答えた人は、やはり６０代＜５０代＜４０代と段階的に増加しており、夫と妻の人間関係の変化をうかがわせる。それでも６０代では女友達（14.3％）と夫が同数で、最も多いのであってじっと我慢して相談しないが57.1％を占めているのである。

５０代、４０代では、女友達が夫（19.4％、24.3％）よりはるかに多く（42.9％、40.5％）この世代が常に話し合える女友達を持っていること、その関係が女の体に対してかなり突っ込んだあけすけな相談ができていること、互いに更年期に対する知識と関心を持っていることが察せられる。様々なサークル活動等がその場になっていることも考えられる。女性の相談相手として、常に上位を占めている「娘」が更年期の場合には少く、更年期のようなはっきりしない症状には若い娘の同情や共感が得られないのであろう。

「相談機関」が、６０代、５０代に１人もいないのは、たぶんその機能を持つ相談機関がないか、或いは見つけられなかったのであろう。前述のようにこれからは医療機関とは別に、或いは医療機関とドッキングして、このような相談機関の必要性は増加するであろう。誰にも相談せず１人で我慢の数は、６０代（57.1％）、５０代（25.5％）、４０代（8.1％）と、年代が若くなるにつれ急激に減少しているのは当然とはいえ明らかな傾向である。

問１０　更年期症状が軽くすむようにどんなことに努力をされましたか。また効果があったことなどいくつでも○を、特に重要だと思うものには◎を。

	４０代	５０代	６０代	Row Total
やりがいのある職業または社会活動で、忙しく毎日を充実させる	20 34.5	35 30.4	17 36.2	72 32.7
打ち込める趣味がある	29 50.0	41 35.7	13 27.7	83 37.7
おしゃべりなどストレス発散を助け合う友人がいること	32 55.2	66 57.4	20 42.6	118 53.6
旅行、外出、買い物などストレスを発散する経済力がある	25 43.1	46 40.0	11 23.4	82 37.3
あれこれ欲張らずに休暇、休息をとること	20 34.5	34 29.6	9 19.1	63 28.6
酒やタバコなど嗜好品をたしなむこと	7	5	0	12

	12.1	4.3	0.0	5.5
夫が共感、同情を示してくれること	17 29.3	17 14.8	3 6.4	37 16.8
夫があまり家にいないので気晴らしができること	8 13.8	14 12.2	3 6.4	25 11.4
大学へ再入学したり、各種講座で学習するなど新しい目標をつくること	14 24.1	26 22.6	4 8.5	44 20.0
こどもが優しく共感同情を示してくれること	5 8.6	14 12.8	5 6.4	24 12.7
老親が健康で、介護負担が重ならないこと	8 13.8	17 14.8	3 6.4	28 12.7
医療機関がよいこと	7 12.1	17 14.8	4 8.5	28 12.7
ホルモン療法が適して効果があること	3 5.2	6 5.2	1 2.1	10 4.5
中高年女性の自信を強めるような相談機関、カウンセラーがいること	10 17.2	8 7.0	0 0.0	18 8.2
「もう女でなくなった」などと自分も周囲も思わないこと	16 27.6	30 26.1	11 23.4	57 25.9
その他	3 5.2	6 5.2	0 0.0	9 4.1
特別に努力はしなかった	7 12.1	25 21.7	15 31.9	47 21.4
Column Total	58 26.4	115 52.3	47 21.4	220 100.0

医療機関、親身な相談相手の他に、自分で行った症状軽減の努力については、３つの年代に共通して、①が「ストレス発散のできる友人を持つこと」、②が「打ち込める趣味」、③が「経済力」の順となっている。

６０代では、問５におけるように親身な相談相手としての友人を持っている人は、14.3％しかいないが、ストレス発散の手段として友人を挙げている人は42.6％に上る。また、６０代では①、②、③の３項目と、「毎日を充実させる」（36.2％）、「何もしない」（31.9％）に集中しているのが特徴である。

経済力が発散の必要事項とされているのは、各年代共通しているが、特に５０代、４０代においては、40.0％、43.1％と大きな数値となっている。この年代では、51.2％、58.5％の人が現在就業中であるため、現実に収入もあり、経済力を持つことの効果を実感しているためであろう。

働いている人が多いことからこの年代では、休暇を取ることが上記３つの次に位置しており、更年期に安心して休暇を取りたいと思っていることが分かる。

夫の共感については、問５の「相談相手」と同様若い世代程数値が高く、夫との関係が年代によって変化しているのが明らかに看てとれる。夫との関係については問７で別に詳しく尋ねているのでその項に譲りたい。

上記３項以外に平均的に回答が多かったのは、「やりがいのある職業、または、社会活動で忙しく毎日を充実させる」と、「もう女でなくなった」と自分も周囲も思わないこと

の２項である。
特に６０代では、他の年代と異なり「毎日を充実させる」が、「打ち込める趣味」の27.7%を上回って36.2%を示している。
この年代では、趣味もさることながら、生き甲斐や社会とのつながりをより重視していることが分かる。
また、「女でなくなると思わない」が各年代にほぼ共通して多いのは、１９７０年代から始まった女性の地位向上や人権の問題と密接につながっていると思われる。即ち、年齢にとらわれることなく、女性を１個の人間として認識することを、自分にも周囲へも迫っていることの現れと捕らえられる。
特に努力をしなかった人は、６０代では31.9%を占めるが若い年代になる程少ない。
良い医療機関、ホルモン療法の効果等も、今後数値が増えて行くであろうと予想される。
高齢社会を迎えて、更年期は一つの身体上の経過時期として認識され、その後の何十年かの人生を視野に入れた上で乗り切ろうとする時代となっているのである。

＊１）　堀　雅子
＊２）　相良洋子　２）「婦人科の立場から更年期障害について」
（厚生省平成７年度老人保健健康増進事業、更年期障害対策、の具体的検討事業、“本邦における更年期障害の実態と具体策に関する検討”報告書）
＊３）　佐藤洋子　「女性の立場から見た更年期障害」（同上）

3．更年期における人間関係・社会関係

ここでは、家族・友人・職場等の関係と更年期との問題を取り上げる。

1）相談相手について

「医療機関のほかでは誰が最も親身に相談に乗ってくれたか」では、40歳代、50歳代、60歳代、を通しての最多は「女友達」で36.5%。特に40代・50代は「女友達」の存在が大きい。「女友達」の次には40代では「夫」、50代では「相談しない」が続き、50代の「夫」はようやく３番目に浮上する。60代では「夫」も「女友達」と同率の14.3%で、この世代の夫達の中にも妻に気遣う心優しい人がいることがうかがえる。しかし、60代回答者の過半数57.1%は「誰にも相談しなかった」と答えており、我慢することに慣らされて来た世代の面目躍如たるものがあると言えようか。

夫以外の家族での親身な相談相手としては、どの世代も「夫の母」ではなく（50代のみ２人いるが）、「自分の母」の方に傾斜しているのは当然としても、「娘」よりも「母」の方が多いのは、経験者の方が相談に乗りやすいという事情によるものであろうか。年代が上がるごとに相談相手の項目は少なくなり、40代では、「相談しない」人（３人 8.1%）もいるものの、相談機関・男友達など、相談に乗ってもらえる対象を幅広く持っていることが特徴的である。

問：医療機関の他には誰が一番親身に相談に乗ってくれましたか

1　相談相手について

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
夫	9 24.3	19 19.4	5 14.3	33 19.4
娘	2 5.4	3 3.1	1 2.9	6 3.5
夫の母		2 2.0		2 1.2
自分の母	3 8.1	5 5.1	3 8.6	11 6.5
女友達	15 40.5	42 42.9	5 14.3	62 36.5
男友達	1 2.7			1 .6
相談機関	2 5.4			2 1.2
その他	2 5.4	2 2.0	1 2.9	5 2.9
相談しない	3 8.1	25 25.5	20 57.1	48 28.2
Column Total	37 21.8	98 57.6	35 20.6	170 100.0

2）夫との関係

2)<A>性生活について

夫との関係のうち、閉経後の性生活についての設問では「妊娠の心配がなく解放感がある」と答えた人が最多で37.6%（56人）、次いで「回数が減った」が32.9%（49人）、「セックスの意欲がわかなくなった」が31.5%（47人）と続く。「性交時に痛みがある」は26.2%（39人）で「セックスは嫌だが、夫に悪いので仕方ない」と答えた人12.1%（18人）と合わせると38.3%の人が性生活に対してマイナスのイメージを持ったことになる。「意欲がわかなくなった」人も含めると更年期には69.8%の人が性生活について消極的、もしくは嫌悪感を抱く現状は、生殖年齢を越えた時期にある生物としては止むを得ないという見方もあろうが、生き生きと生きる人間としての文化の問題と考えるとき、この傾向は望ましいとは言えず、向老期における夫婦の人間関係のためにも何らかの改善策がとられる必要がある。

問：閉経後の方にお尋ねします。性生活について該当する数字にいくつでも○を

2)夫との関係　2<A> 性生活について

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
妊娠の心配がなく解放感がある	7 50.0	32 34.0	17 41.5	56 37.6
以前と変わらない	3 21.4	12 12.8	7 17.1	22 14.8
回数が減った	3 21.4	35 37.2	11 26.8	49 32.9
性交時に痛みがある	4 28.6	26 27.7	9 22.0	39 26.2
セックスの意欲がわかなくなった	2 14.3	33 35.1	12 29.3	47 31.5
セックスは嫌だが夫に悪いので仕方ない	0 .0	13 13.8	5 12.2	18 12.1
夫が求めなくなったので淋しい	0 .0	3 3.2	1 2.4	4 2.7
その他	5 35.7	10 10.6	7 17.1	22 14.8
Column Total	14 9.4	94 63.1	41 27.5	149 100.0

年代別に見ると40代で最も多いのは「妊娠の心配がなく解放感がある」とプラスに受けとめている人が50.0%で「以前と変わらない」21.4%と合わせると71.4%が支障を感じて

いないと見ることが出来る。その一方で、二位は「性交時に痛みがある」28.6%，これに「意欲がわかなくなった」14.3%を足すと、42.9%が性生活に対して少なくとも積極的でなくなっている。

50代の一位は「回数が減った」が37.2%、二位が「意欲がわかなくなった」35.1%で、「解放感」を感じる人は三位（34%）にとどまっている。四位「性交時に痛みがある」27.7%、五位「嫌だが夫に悪いので仕方なく」13.8%と、複数回答ではあるものの 107人が性生活をマイナスに受け止めている傾向がうかがえる。

60代では「妊娠の心配がなく解放感がある」と積極的に受けとめる人が最多で41.5%。二位は「意欲がわかない」29.3%、三位「回数が減った」26.8%、四位「性交時に痛みがある」22.0%と、性生活に対するマイナスイメージが続くが、五位には「以前と変わらない」17.1%が浮上し、60代の傾向を50代の傾向と比較すると、むしろ安定しているように見える。サンプル数が必ずしも多くないので一概には言えないが、性生活においては、50代になると40代の頃との落差を強く感じ、60代になると、その落差になれて受容するようになると言えるのかも知れない。50代では「夫が求めなくなり淋しい」と訴える人の割合は三世代中最多（とは言っても94人中３人だが）であるところからも、50代に対する何らかのケアが必要であると言えるだろう。（次回の調査ではこの項目は特に５歳刻みで見る方がよいと考えられる。）

2)<B>精神的・情緒的側面について

夫との関係を精神的側面や行動のパターンから見ると、40代・50代・60代の合計の最多は、「妻の言い分をよく聞いて配慮してくれた」41.5%で、優しく理解ある夫像が見える。

問：更年期の頃、あなたと夫との関係はどのようなものでしたか。該当する数字にいくつでも○を、特にそう思ったものには◎をつけてください。

2)夫との関係　　精神的・情緒的側面

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
妻のいい分をよく聞いて、配慮してくれた	16 34.0	45 45.5	15 40.5	76 41.5
仕事中心で、妻の訴えや愚痴をうるさがった	12 25.5	19 19.2	8 21.6	39 21.3
休日などもひとりでゴルフや釣りに出かけていた	12 25.5	9 9.1	3 8.1	24 13.1
夫と映画や音楽会に行きたいと思っても嫌がった	6 12.8	6 6.1	0 .0	12 6.6
他人には優しいが、家族には冷たいと思った	3 6.4	17 17.2	6 16.2	26 14.2
その他	15 31.9	29 29.3	10 27.0	54 29.5
Column Total	47 25.7	99 54.1	37 20.2	183 100.0

この調査対象者の51.5%は短大卒以上であるから、その夫たちも高学歴で社会的ステータスも高い方であると推測できるが、だからこそ配慮ある夫が多い、と見るか、その割りには配慮ある夫が少ないと見るかは、評価の別れるところであろう。

一方、二位の「夫は仕事中心で妻の訴えや愚痴をうるさがった」、三位「他人には優しいが家族には冷たい」、四位「夫は休日などもひとりでゴルフや釣りにでかけた」、五位「夫と映画や音楽会に生きたいと思っても嫌がった」の項目を一つにくくると、55.2%に達し、妻への配慮に欠ける夫像が大きく立ち上がってくる。

この傾向を年齢的に見ると、40代の夫が最も妻への配慮やいたわりに欠け、次が50代の夫で、60代では「仕事中心」の夫が21.6%いるものの、「妻と映画や音楽会に行くのを嫌がった夫」は皆無で、全体的に配慮のなさ加減の度合いは三つの年代中最も低い。しかしこの設問は「あなたが更年期の頃」という前提であるから、60代の女性が更年期であった頃の社会的背景や、60代の女性の傾向が、そもそも夫と映画や音楽会に行きたいとは思わない→さそわない→だから、夫が嫌がるという結果にならない、と言った要素も考慮すべきであるのかも知れない。

とは言え、この項目からは日本の夫たちの特徴として、仕事熱心で、外面（そとづら）がよく（その分内面（うちづら）は悪い）、自分勝手に行動する傾向が見えてくる。これは、日本の妻たちが、明治この方言い習わして来た「亭主達者で留守がよい」とセットになって形成されたものと考えてよいのであろうか。

（次回の調査では、これらの点をさらに明らかにするために、更年期以前の妻と夫との関係、異なる文化圏での妻と夫との関係などとの比較において見ることが必要と思われる。）

3）更年期当時抱えていた問題

3)<A>主に家族について

40代・50代・60代を通しての問題のうち最多は「子供の受験」で29.7%、二位「子供の恋愛・結婚」18.2%、三位「子供が独立」15.1%、四位は「夫の定年」「夫の親の介護」でそれぞれ12.5%、五位は「子供がいつまでも自立（結婚）しない」 9.9%、と続く。

年代別で見ると、40代では「子供の受験」が一位（35.4%）であることには変わりないが、二位、三位では問題が多くの項目に分散している。例えば二位は「子供の独立」「夫の定年やリストラ」「夫の親の介護」でそれぞれ 8.3%どまりである。三位は「子供の恋愛・結婚」「子供が自立しない」などの５項目に及び、それぞれが 6.3%に過ぎず、問題は多方面に拡散している。50代では問題の最多項目は「子供の受験」26.9%、二位は「子供の恋愛・結婚」「子供の独立」でそれぞれ22.1%、三位「夫の定年やリストラ」18.3%、四位は「夫の親の介護」14.4%、五位「子供がいつまでも自立（結婚）しない」13.5%である。40代、50代、では「子供が独立」することが問題であったと受け止めている人の割合が高いが、自分自身が更年期にあったときの情緒的な不安定感をさらに大きくするものとして子離れの問題があることは（ちなみに60代ではこの項目は上位に浮上して来ない）、日本の社会に益々色濃く見られるようになっている母子一体感を裏付けるものではあるまいか。

一方、問題別の項目の一位は60歳代でも「子供の受験」で30.0%を占める。更年期に子供の受験が重なるのは年代的に当然のこととしても、各年齢層を通してこの問題を最も多くの人が選んだということは、「受験＝子供の教育上の競争」に母親もしっかり参加している、もしくは参加せざるを得ないことの証左と見ることができるだろう。60歳代での二位は「子供の恋愛・結婚」22.5%で、この順位は50代と同じである。このような点からも日本の女性は子供の問題に強く取り込まれていることがわかる。

60代の第三位は「夫の親の介護」12.5%で、四位に「嫁・姑との不和」「夫は出世街道驀進中」がそれぞれ10%で続き、五位に「夫との離・死別」 7.5%が来る。

問：更年期当時あなたは次のような問題を抱えていましたか。該当する数字にいくつでも○を、特に重大だったものには◎をつけてください。

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
こどもの受験	17 35.4	28 26.9	12 30.0	57 29.7
こどもの恋愛、結婚	3 6.3	23 22.1	9 22.5	35 18.2
こどもが独立	4 8.3	23 22.1	2 5.0	29 15.1
こどもがいつまでも自立(結婚)しない	3 6.3	14 13.5	2 5.0	19 9.9
嫁・姑との不和	3 6.3	6 5.8	4 10.0	13 6.8
夫は出世街道邁進中	3 6.3	10 9.6	4 10.0	17 8.9
夫の転勤	2 4.2	8 7.7	1 2.5	11 5.7
夫の定年やリストラ	4 8.3	19 18.3	1 2.5	24 12.5
夫の病気	3 6.3	5 4.8	1 2.5	9 4.7
夫との離・死別	2 4.2	3 2.9	3 7.5	8 4.2
夫の親の介護	4 8.3	15 14.4	5 12.5	24 12.5
Column Total	48 25.0	104 54.2	40 20.8	192 100.0

しかし、60代では、40代、50代に見られた「子供が独立」することや、逆に「子供が自立しない」ことへの問題視は見られない。時代的な流れをさかのぼるほど、当時の「子供」は自立しやすい状況にあったし、また、それだけ母子の共依存的な関係は薄かったと見てよいのだろうか。

3)<B>主に自分について

問題Ⅱの範疇で、三つの年代のトータルを見ると、最多は「自分の親の介護」21.9%、二位は「老後の生活設計がしにくい」20.8%、三位「仕事の多忙によるストレス」16.1%、四位は「職場の人間関係」「住宅の購入や増築」でそれぞれ12.5%、五位は「親族関係のトラブル」10.9%となる。

40代では一位が「自分の親の介護」と「老後の生活設計がしにくい」でそれぞれ18.8%、次いで「多忙によるストレス」14.6%、三位「住宅の購入や増築」が12.5%、「職場の人

50代では最多が「自分の親の介護」26.0%で、二位「老後の生活設計がしにくい」21.2%、三位「多忙によるストレス」16.3%、四位は「親族間のトラブル」15.4%、五位「職場の人間関係」13.5%で、50代の順位には40代とあまり大きな差が見られないが、問題の分かれ方は比較的明確で40代のように分散していない。

問：更年期当時あなたは次のような問題を抱えていましたか。該当する数字にいくつでも○を、特に重大だったものには◎をつけてください。

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
自分の親の介護	9 18.8	27 26.0	6 15.0	42 21.9
自分の定年やリストラ	0 .0	3 2.9	1 2.5	4 2.1
仕事の多忙によるストレス	7 14.6	17 16.3	7 17.5	31 16.1
職場の人間関係	4 8.3	14 13.5	6 15.0	24 12.5
自分の異性関係	1 2.1	3 2.9	1 2.5	5 2.6
夫の異性関係	2 4.2	6 5.8	1 2.5	9 4.7
親族関係のトラブル	2 4.2	16 15.4	3 7.5	21 10.9
老後の生活設計がしにくい	9 18.8	22 21.2	9 22.5	40 20.8
住宅の購入や増改築	6 12.5	12 11.5	6 15.0	24 12.5
その他	7 14.6	13 12.5	2 5.0	22 11.5
Column Total	48 25.0	104 54.2	40 20.8	192 100.0

60代の上位５項目をとると、一位「老後の生活設計がしにくい」22.5%、二位「多忙によるストレス」17.5%、三位に「自分の親の介護」「職場の人間関係」「住宅の購入や増築」がそれぞれ15.0%でならぶ。この調査の対象者は60代であっても、仕事や社会的活動を積極的に行っているらしいことがうかがえる。

4）仕事上の障害

40代～60代のトータルの数値では、仕事をする上で何らかの障害があったかについての最多の項目は「休みたいと思うが、休みが取れなかった」で32.9%、二位は「いろいろな

症状がでて仕事がつらかった」29.3%、三位は「家族（親・子供）の介護が重なってつらかった」11.0%となっている。年代別でみると、40代の一位は「休みが取れない」44.1%、二位は「いろいろな症状がでて仕事がつらかった」22.2%で、一位は二位の約２倍に達している。三位は「立ち作業や移動、出張が多くてつらかった」と「家族の介護が重なった」が同率で16.7%である。こうしてみると40代は仕事の大変さがもっとも重くのしかかる世代だと言えよう。

50代での一位は「いろいろな症状がでて仕事がつらかった」36.4%、二位「休みたいが、休みが取れない」27.3%、三位は「職場の同僚や上司に理解がなかった」11.4%と続き、症状がひどくて退職せざるを得なかった人も 9.1%ある。60代では「休みが取れなかった」35.0%が最も多く、次いで「いろいろな症状がでて仕事がつらかった」20.0%、「家族の介護が重なってつらかった」10.0%の順である。仕事を続けることと家族の世話の上に、更年期のさまざまな症状が重なることによって女性の重荷はいや増すことになる。このような女性の状況に対する配慮とそのための緊急な対策が望まれる。

問：お仕事をお持ちの方にお尋ねします。更年期の頃、仕事をする上で何らかの障害がありましたか。現在更年期の方には障害がありますか。該当するものすべてに○を、特に重要なものには◎をつけてください。

４・仕事上の障害について

	４０歳代	５０歳代	６０歳代	Row Total
いろいろな症状がでて仕事がつらかった	4 22.2	16 36.4	4 20.0	24 29.3
立ち作業や移動、出張等が多くてつらかった	3 16.7	3 6.8	1 5.0	7 8.5
休みたいと思うが、休みがとれなかった	8 44.4	12 27.3	7 35.0	27 32.9
症状がひどいために退職せざるを得なかった	0 .0	4 9.1	0 .0	4 4.9
職場の同僚や上司に理解がなかった	0 .0	5 11.4	0 .0	5 6.1
更年期症状と家族の介護（親・子供）が重なってつらかった	3 16.7	4 9.1	2 10.0	9 11.0
更年期を蔑むような一種のセクハラ的雰囲気があった	0 .0	2 4.5	1 5.0	3 3.7
その他	7 38.9	20 45.5	8 40.0	35 42.7
Column Total	18 22.0	44 53.7	20 24.4	82 100.0

最後にこれら三つの年代の女性の状況を端的にまとめるならば、更年期にさしかかると同時に降りかかるさまざまな問題の前に立ちすくむ40代、激動のさなかにある50代、多種多様な問題に遭遇しながらも何とか乗り越えつつある60代ということができようか。

自由記述にみる更年期意識

調査の最後に、自由回答を求めた。「これから希望すること、アタマにきたこと、などなんでもご自由にお書きください」という質問設定であった。

その結果、得られた回答は、多岐に渡っている。少々おおざっぱではあるが、分野をつぎの７つに分類し、その詳細を記録した。

１、自分の体験に関するもの……１２件
２、心構えや自己努力など、解決策に関するもの……・１３件
３、社会の雰囲気や情報・偏見に関するもの……・１４件
４、医療のあり方、ホルモン療法、子宮筋腫などに関するもの…・１０件
５、夫の教育や男性の更年期に関するもの……・・１３件
６、更年期はなかった、あるいは感じなかったとするもの……・７件
７、その他……・・５件

１、自分の体験に関するもの

更年期の体験は非常に個人差が大きいことは、これまでの分析で明らかになっているが、自由回答においても、その記述は短いものから、延々と長いものまで、さまざまである。

まず最初に、自分には更年期なんてないと思っていたのに、症状が出てがっかりしたという記述、後にして思えばという追認せざるを得なかったという例を紹介しよう。

「数年前更年期は自分にはないと思っていました。去年の１０月に生理が止まった。めまい、じんましん、無気力と続き、自分でも信じられず、きたなあ・・と思いましたが…。めまいで倒れた時は、負けたと思った。しかし、いましっかりしなければと、頑張っています。夫の協力は受けることはないが、息子が話し相手になってくれて助かる」５４歳

「わたしは、自分には更年期症状は出ないはずだと思っていたが、ホットフラッシュなどがあって、少々がっかりしたことを思い出す」６０歳代

「幸いわたしは、更年期として意識がなかったが、後で思えば夕方になると頭痛、吐き気がなんか月も続いた。同年代の友達４人とも同じようだったので、たいして気にもとめなかった。もしかしたら、これが更年期だったかもしれない」６４歳

その一方で、若くして更年期を迎えた人もいる。

「随分早い更年期だと思いますが、受け入れざるをえません。母がひどい更年期障害があったので、不安も多く、そんな時サポートしてくれる良き理解者だった夫もすでに他界、仕事に疲れ、家事をもてあまし、思春期の息子と二人、煮つまってしまう時があります。抜け穴を探したいなあと思っていますが…・」４１歳

仕事、介護、転居などとの関連で更年期体験を述べた者もいる。

「更年期の時、職場が大変忙しく、スタッフの多い違う職種に移った。そのとたん、順調であった生理がぴたりと止まった。それっきり、月経はなくなった。通勤電車のなかで、急に汗が出て、顔が火照った気憶があるが、気にもとめず、そのまま定年まで勤めた。現在、成人病検診で、婦人科の受診が一番困りますが、毎年受けています」６８歳

「精神的に疲れる１１年勤務の保険会社の仕事を辞めて、厚生年金がついているというので清掃の仕事を始めたが、前日から始まっていた生理が１週間経っても２週間経っても終わらなかった。慣れない仕事のためか、肉体的にくたくたでした。医者に行くと『もうそろそろ子宮が衰えだしたのでしょう』ということでしたが、今一つ私の身にそぐわない

言葉のような気がしました。その後、厚生年金も大事だが、自分の好きなことをしようと、仕事を辞めたところ、以前のように２０日周期で生理がくるようになりました」４６歳

「明治生まれの姑が、生活面でもいちいち指示し、厳しかったので、辛い時でも体を休めず、月に１、２回通う産婦人科病院の待ち時間のみが、安らぎという悲しい時期を過ごしました。子育て、仕事、姑の世話と多忙でしたので、ほてり、発汗、のぼせ、めまいはありましたが、子宮摘出（貧血もひどかった）の手術で入院以外はほぼ健康で過ごしました。姑が８０歳からアルツハイマー型痴呆となり、８７歳で亡くなるまで、２４時間介護の毎日で、心身ともに疲労困憊しましたが、自分が倒れる寸前、姑が息を引き取りました。自分の老親をこれから介護することになりますが、現在は健康にしております」５６歳

「現在更年期に入ったと思うのですが、ちょうど転居があって、精神的に不安定です。また、子供たちが次々と受験している上に反抗期で、扱いにくいという悪条件が重なっています。自分の気持ちをもてあましていて、身体がきつかったりしている時に、反抗的な子供たちを見ると本当に空しくなります。近くに心を許せる同性の友人がいれば、どんなに心強いかと思います。大都会で暮らすのが、どうも性に合わない気もします」４６歳

夫との不仲との関連で、辛い更年期を体験した例もある。

「２０年のセックスレスのあげく、２年前、東南アジアに単身赴任中、外人女性と関係を持っていた夫がどうしても許せず、この２年地獄の毎日を送っていました。丁度、息子の二浪、二留年のあげくの国家試験挑戦や夫の母へ気遣い、実父の病死に更年期が重なり、立ち直れなかったのです。（中略）やっといま、健康を保ちながら、前向きに生きていこうと思えるようになりました」５４歳

「経済的にかなりの働きをしてきた。しかし、自分のために使える物は一切なく、家庭という器のなかに投入してしまった。しかし、その後で、更年期、不仲。気づいた時は一文も持たず、別れることも不可なり。再び働くには厳しい現状。すべてこの一生は学びと自分に言い聞かせている」５７歳

「籍は抜いていませんが、夫と別居。両親の死、子育て終了と一度に来て、まったく“空の巣”になったところに、更年期的なものを感じます。何をする気もなく、とくに掃除がいやです」５０歳

つらい体験を乗り越えようと、ホルモン療法や漢方、精神科にすがったが、効果がなく、別の医師のところで２日で治った体験を書いたもののある。

「昨年２月頃より、急にウツ状態に入りました。今まで明るさだけが取り柄だと思って生きてきたのに、自分で自分をどうしようもなく、悲しい思いを致しました。何もしたくなく、いや出来なくなったのです。主人の会社の診療先の先生に薦められて、気が進まないままホルモン療法をやったのですが、案の定、服用後１０回めくらいから出血し、それも通常生理の４日めくらいの量です。しばらく我慢していたのですが、少しも出血が止まらず、ホルモンの服用を拒否しました。先生は、それではと漢方をだしてくれたのですがまったく効き目が出ず、これもダメ。娘の紹介で精神科のカウンセリングを受けてみても、先生と合わないのか、希望の星は見えませんでした。秋になり、１１月頃主人の友人に新しいお医者様を紹介されました。その先生にお目にかかって、先生に言われたことと、お薬が合ったのか、２日で治りました。あまりの急変に主人は驚き、元に戻ることを恐れました。秋口は、毎日死ぬことを考えていました。本当に暗い毎日でしたが、今はすっかり元気になって走り回っています」５０歳

２、心構えや自己努力など、解決策に関するもの

心構えや、自己努力などによりり前向きに更年期を受け止めようとする意見は多かった。また、自然体で生きようなどと、自覚を促すような意見、考えすぎるのはどうかなど、更年期を積極的に受け止めようとする意見もあった。

「自分はまだ自覚症状がないので、よくは理解出来ないが、障害が出たら他人事でなくなる。『来るものは来い！前向きの姿勢でいることが大切』。ただし、肉体的な現象に医学的に対応することを身につけた上で」４６歳

「気軽に話が出来るようになることが必要。自分が前向きでいられたらよいのではないかと思います」５８歳

「１０年後くらいの話でしたが、心の準備が必要に思います」３８歳

「更年期以降の自分の人生は、子どもからの自立によって母親としての自分ではなく、私自身としていきることが出来るエイジである。前向きに、主体的に、管理された生き方ではない生き方が出来る。エキサイテイング！」４７歳

「生きている一つの過程だと思えば力まずに受け入れられるのではないか。現在の世の中、自意識過剰気味のように感じられる。何事もその都度人に伝える努力をすれば自分の中にため込むことはない。老いることもその延長線上で素直に受け入れたい」６１歳

「向き合って育て合う家族を作っていく努力と、お互いの人間性を尊重しながら無い物をフオローし、尊敬し、二人の価値観を作り上げていく中で、心の交流が大切。そして育て合いが出来る関係でありえたら、お互いの更年期も乗り越えられるのではないかと思います」４２歳

「自分がほとんど意識しなかったので、あまり強いことは言えないのですが、この事があまりにも表面に出過ぎて良い面も悪い面も出てしまっているように思う。考え過ぎるのもどうかと…」５５歳

「更年期の症状はほとんど重大なことに思わずに来ています。女の自分らしくある一生の中の一部では」５３歳

「特に取り上げて問題にすることはないと思うが、体調(肉体的)に不安を感じる時は、やはり、心配ないということの確信を持ちたいものです」５１歳

「人生の模索をしている時が更年期であるような気がします。変身の時と思います。チャレンジの時だと思います。自分はまさに、今、その時だと思っています」４８歳

積極的解決策として、友人や仕事をあげた者もいる。

「更年期の一番の解決法は心の許せる友人がいることだと思います。私は友人によって助かりました」５５歳

「更年期が始まった時は無職。辛かったが、このままでは余計ダメになると、思い切ってある団体の事務局長を引き受けました。辛いこともあったが、結果的には良かった。４０代の終わり頃、子供たちの進学で経済的に迫られ、パートに出たらそれで吹っ切れ、５０代はまだ体力もあり充実して過ごせた」６３歳

「３０代から家庭内離婚という情けない状態ですので、自分の生き方を常に模索してきました。５０歳で閉経してある日突然大好きな“孤独”に飽きてきました。友が欲しい、１０年後のために大勢欲しいと思い、新聞の仲間探しのコーナーに『生きがいさがしの会』としてメッセージを出しました。３日で１５０人から電話がありました。現在５０代３０人、６０代１０人、男性１０人で、老後を淋しくないために、ボケないために頭にカツを入れていろいろなことをやっていこうと思っています。身体的には何一つ症状はありませんでしたが、５０歳からどう生きるかいう大問題を３０代後半から考え続けてウツのピークにはたと気づいて新聞にメッセージを出したわけです。淋しいのは自分一人ではない、何か捜しているのも自分だけではないと知って、更年期とさようならをしたようです」
５１歳

３、社会の雰囲気や情報・偏見に関するもの

更年期にたいする新しい定義や情報、偏見の是正などに関する意見もあった。

社会の雰囲気を変え、新しい更年期の定義が必要とする意見としては次のようなものがある。

「『更年期』にたいする新しい定義が必要。閉経に伴う身体的変化がもたらす心身の障害については、医療による適切な対応(医療保険制度を含む)が必要だが、更年期は第二次成年期への過渡期としてとらえるべきで、既存の“性”に縛られた人間観では論じられない。とくに発達段階説にもとづく、成熟→老い（終い）のライフコース観の変換が不可欠だと思う」４０歳

「何かに（たとえば更年期にも）向かい合う時の自主性とか積極性は教育の成果だと思います。今の日本の教育では期待薄です。教育の根幹に、自主性、自発性重視の視点を」５４歳

「更年期は、思春期と同様に人生の変わり目なので、病気ではなく、老後の準備の期間として考えられます」４８歳

「今後更年期にたいする対策が充実していくことを切に望みます。これまでおおぴらに女性の問題などを話し合うことははしたないなどとタブー視されてきたが、こういう社会的な意識などは変えなければならない」４７歳

情報については、具体的にどような情報が欲しいというものではなく漠然とした意見だったが、次のようなものである。情報がありすぎて、かえって不安だという意見もあった。

「全体として、他人に思いやりを示し余裕のある社会であることが、すべてに関して、人間が暮らしやすいのではないかと思う。肉体上のものについては(症状については)、もう少し情報が欲しい。心配しないですむと思うし、心の用意が出来る」５１歳

「高齢社会とか更年期とかあまり期待が持てない問題に対して、なるべく目を向けない状態があったと思う。今後起こりうる困難にたいして、積極的に情報を求め、備えていく姿勢を持ちたい」５０歳

「１０年前にこのような問題が取り上げられていれば、どんなにか精神的に楽だったかと残念です」６４歳

「現在４８歳で、更年期の症状はまだですが、あまりに情報が多くていつからそうなるのか毎日心配しています。ちょっとからだの調子が悪かったりすると、更年期に結びつけつてしまいます。そして、職場では逆に、それを免罪符のように使いそうです。今日は更年期で調子が悪いので、仕事を軽くしてもらうなど。それが通用するのも恐い」４８歳

「軽い更年期を迎え、そして進行中ですが、（みんなの話を聞くにつれて）重い状態に変わっていくのかどうか、不安があります」４８歳

更年期にたいする周囲の反応や偏見については、次のような意見があった。

「私の場合、割と軽かったが、意外と身近な実母や妹、友人がきつい対応をしたと思う。自分で対応を考えていくしかなかった。夫は逆によく理解し、協力してくれた」５３歳

「更年期に対する偏見。とくに女性同士でも程度に差があるので、軽い人が重い人の話を聞くと、『暇があるからよ』とか『幸せだから』とか、安易にいうのでがっかりすることがある。個人差があるということを認識することにより、お互いがもっと理解したり、協力し合うことが出来ると思う。そのためには、男女とも、更年期にたいする正しい認識、知識が必要だと思う」５２歳

「フルタイムで仕事をしていて、身体の変調と仕事への適応性の減少で悩むことが一番のストレスです。職場で周囲のものに、更年期の集まりに出るといったら、男性からはやや同情的に見られ、若い女性からは『それって、とっても淋しいことですね』と励まされ、同年輩の女性からは、出産同様病気でない、『弱いのね、あなたは』といわれた」４７歳

「生理のなくなった女は女じゃない…という人はひっぱたいてやりたい。私たちは、死ぬまで女です。もっともっと世の中の女性全部に更年期について考えてもらいたいです。暗い面を見ないで、明るい面をみていきたいです。私のモットー…明るく楽しく過ごそう、更年期エッチバンザイ！」（夫と離婚後、アメリカ人の心理学者と現在進行形）４５歳

「自覚症状としてはないのですが、何かあると感じた時、単純に『もう更年期だから』と口にするのは止めようと思います。先輩の経験をとても大切に考えています」４９歳

４、医療のあり方、ホルモン療法、子宮筋腫などについて

トータルな人間として扱ってくれる医療への期待や、男性医師への注文、産婦人科の名称などについて述べたものもあった。

「近くの開業医に何と男性の多いことか。女医で女性のことが良く分かる医者がもっと身近にいればいいと思う。婦人科に更年期外来というのがあってもよいと思う」５２歳

「更年期（呼び方としていいかどうかは別として）外来のように、トータルに一人の人間としての生き方を考えるような機関が必要だと思います」４８歳

「男の医者は分かっていないので、きちんと教育することを希望します」５２歳

「私は個人で、電話による医療相談を行っています。更年期の相談も時々ありますが、産婦人科に行っていいのか、分からない方が多いのです。産婦人科は、若い人の行くところだと思っている人が多い。また、せっかく受診しても、医者の意識、対応がよくないことが多いようです」４２歳、医師

前記、医師は医学教育について、つぎのように述べている。

「思い出してみると、昭和５４年に医学部を卒業しましたが、（つまり、そんなに昔ではないはずなのに）当時産婦人科の授業で、『更年期は、卵巣の働きが低下し、女でなくなる時期』と、教えられました。こういう教育が、今どうなっているかは分かりませんが、医者の意識改革が本当に必要だと思います」４２歳、医師

ホルモン療法について

「女性の上手な年の取り方とともに、ホルモン療法の専門的知識を聞きたい。更年期のイライラはどうすることも出来ないのか、他の人の更年期を見ていて、回りの人も私も不快感を感じたことがあり、自分もいつかイライラするのか気になるところである」４６歳

「現在実母が更年期後半です。精神的なものだけでなく、身体的も辛かったようです。レデイスクリニックでホルモン療法を受けて大分改善しているように見えます。友人も多く、多趣味でそれなりに自分の人生を楽しんでいるところは、いつか私の参考になるのではないかと思います」３６歳

子宮筋腫に関して述べたもの。

「子宮筋腫の症状が４５歳頃から出て、４９歳で手術しました。病院の説明では、『卵巣が残っているため、普通に更年期があるし、それがいつ来るかは分からない』とのことでした。手術後、更年期といわれる症状は出ていません」５１歳

「現在４８歳ですが、４３歳の時に卵巣膿腫と子宮筋腫の手術をしましたので、月経はありません。特別に更年期の症状もないと思っていましたが、皆さんの話を聞いて思い当たることもあります。疲れやすくなって、体力も落ちてきたと思ったり。疲れてなにもしたくないのも更年期の症状だったのかなと思います」４８歳

「私も３６歳の時に子宮筋腫の手術をしました。症状としてはただひたすらに下腹部が膨らんできました。医者により、直ちに手術という医師と、半年間様子を見るという医師といて、結局別の病院で手術をしました。その時に、卵巣ガンが恐いからとって欲しいといったら、医師から、きれいなものはとること出来ないといわれました。３６歳で生理がなくなり、快適な毎日を送っています。私の周りの人たちは、女性でなくなったなんて、誰もいいません。良い医師に恵まれたのも幸いでした」５１歳

５、夫の教育や男性の更年期に関するもの

夫がもっと更年期の理解をすることが必要だ、そのためには、企業などでの管理職教育の時に妻の更年期問題を取り上げて欲しいという意見、さらには、男性の更年期問題に関する意見もあった。

夫の教育について。

「夫も医師であり、会社、企業の管理職の方に、健康管理について話をすることを頼まれることが多いのですが、テーマとして妻の更年期、中高年女性のストレスを提案しましたが、夫も企業側も採用してくれませんでした。もっと、夫の教育を頑張ろうと思いました」４２歳、医師

「夫婦関係、夫の教育は、若い頃から大切だと思っておりました」４０歳

「更年期の真っ最中、私は夫の無理解が一番辛かった。前向きに生きることがとても辛くて悲しく、涙する日々がありました。身体のことはもちろん、心のケアが本当に欲しかった。今年になってだいぶ元気になりました」５３歳

「４０歳の時に子宮筋腫を取りましたが、その時主人はぐづぐづして、半病人の私に、お医者様が手術を勧めるのなら会社をいつから何日くらい休めいいか聞いてこい、こっちも都合があるといい、死んでも手術しないと思いました。幸い貧血などの問題を乗り越えて、今では正常です。今は主人を従わせています」６１歳

「『死への恐怖』、『死ぬまで生きることの絶望』つまり、死にたくない、生きるのが辛い、この二つの思いは、男性にも共通のことではないか。生涯学習の時代を本当に早く実現したいと思わずにはいられない」４３歳

「男性はコケンに関わるという。女性と同じテーブルにつきたくないという感じ。定年後の男性と女性がいかにして仲良くしていくか、男女ともに教育される場があればいいと思う。私たちの世代の男性は、頭の切り換えが出来ない人が多い。これも女性から少しずつ教育をしなければならないと思う」６２歳

「男性に理解を求めることが大切です」３４歳

「男性に更年期の女性と関わらせるためには、どういう手だて、作戦があるのか、それを知りたいと思いました」５１歳

男性の更年期についての意見

「最近は、男性の更年期がいわれはじめています。女の更年期は一般にも理解されはじめましたが、定年、リストラ、などで少々ウツ的になっている主人を見ますと、今まさに更年期なのではないかと思います。私の辛さを全然分かってくれなかった夫でしたが、私はこの時期自分の辛かった分、夫に優しくしてあげようと…（気持ちでは）思っておりますが？…・」５６歳

「男性にも人生の変わり目として更年期はあると思いますので、男女ともに人生の転換期として更年期を捉え、その後の人生を考える必要があると思います」４８歳

「女だから更年期が来るということは生理が止まることだけで、後は男も女も差はないと思う」４８歳

「住宅事情から長年ダブルベッド生活をしているが、夫は一階のこたつでそのまま寝てしまうことが多くなったようで、失礼な奴だと思っている」５２歳

「更年期は夫の教育からといいますが、それは女の勝手な言い分ではないでしょうか？夫に使い捨てにされないような女を育てていかなければならないと思います。女と男が平等、大変いいことです。だからなおのこと、日ごろの家庭生活で、夫と子どもと、妻、母が同じ目線で話し合えるテーブルが必要ではないでしょうか。男と女と本質的に違いますから、違いを大切に育てていきたいと思います。現在、二人の息子には女性を大切にしなさいと教育しています。男性にも更年期はあると思います。私は、仕事疲れの夫、子どもの相談相手になるように日々努力しています。これが私の生きがいです」５４歳

6、更年期はなかった、あるいは感じなかったとするもの

「常に健康に気を付け、また仕事を持っていたので、まったく更年期はありませんでした」６０歳

「「現在のところまだ更年期の症状はありませんが、この２、３年のうちに来るだろうと覚悟しています」４８歳

「今思えば色々症状があったように思うけれど、職場が忙しかったので意識しないで過ごしてきました」６３歳

「自分の更年期の時、夫の母が病気で食餌療法、忙しくてそちらに気を取られてあまり苦痛を感じる事無く過ぎたようです」年齢不明

「更年期の症状はない、今後の課題です」年齢不明

「実家の母の介護で１５年間通い、実の祖母も１０１歳でボケが加わり老人病院へ入院、実母は特別養護老人ホームにはいりました。やっと一段落しましたが、現在も週一回は祖母と母を訪ねる毎日です。更年期は？と聞かれると、多分あれがそうだったのかと思うほど忙しい生活でした。子どもは結婚、夫は単身赴任、こうして落ちついてみると、自分は何をして来たのか、いまでの人生は何だったのか、これからどうしたら？と思います。ほとんど一人の生活、夫の元に行って田舎の生活をする気にもなれず、空っぽの状態です。夫との老後を考えるとおもしろくなさそうだし、一人で生きていくのは淋しいし、夫の両親の介護もすぐそこまで来ているし、わた死の一生は、介護で終わるような気もします」５７歳

「５０歳になってこれからのことを考えはじめたのが、更年期に入ったということでしょうか。今のところ身体的にはなにもありませんが、精神的にはまだまだ重いことがあると思います」５０歳

7、その他

「自分の中の嵐のようなエネルギーに振り回されているような感じ」５４歳

「仕事と家族、夫との関わりのことは、現在、自分が一番悩み、その方向性をどこに見たらいいか、迷っている状態です」４５歳

「私はまだ２０代ですが、将来自分にも必ず関わってくる問題だけに色々考えさせられました」２３歳

「骨そそう症は、閉経によるホルモンのバランスが崩れることから起こるということです。そういう意味で、生理は一日でも長くあった方がいいと思っております」４８歳

「現在は退職して一年(４０年間中小企業の経理事務)、時間と締め切りの日々に追いまくられた仕事から解放されて、体調も良く、何とか年金生活をスタートしました。今が一番幸せです」６５歳

更年期対策への要望および多愁訴傾向と社会環境の関連

（1）今後の更年期対策について

望ましい更年期対策について、７つの選択肢から他の設問と同じく多答式で回答を求めた。結果は次の図のとおりで、何よりも「更年期をプラス・イメージでとらえる社会的意識づくり」が第１位に支持されている。とくに６０代では相対的に支持率が高く、この世代が更年期を過ぎ高齢期に向かう中で、更年期のマイナス・イメージに出合ったことがうかがわれる。

年齢10歳刻み

今後の対策

	４０歳代 2	５０歳代 3	６０歳代 4	Row Total	
ﾌﾟﾗｽｲﾒｰｼﾞの社会意識	45 54.9	58 51.3	22 55.0	125 53.2	①
正しい知識を広める	43 52.4	64 56.6	12 30.0	119 50.6	②
相談機関を充実する	33 40.2	41 36.3	14 35.0	88 37.4	
情報提供を行う	36 43.9	54 47.8	10 25.0	100 42.6	③
総合的機関と人材育成	18 22.0	17 15.0	2 5.0	37 15.7	
夫や男性への研修	33 40.2	39 34.5	10 25.0	82 34.9	
更年期女性への理解	23 28.0	30 26.5	8 20.0	61 26.0	
Column Total	82 34.9	113 48.1	40 17.0	235 100.0	

「今後の対策」について、かなり年代差が目立つ項目がある。５０代の第１位は、６０代４０代と違って「更年期の正しい知識と対応を医療関係者に教育・普及」である。更年期まっ只中で、第４問にみるように医療機関にアクセスした人、いわゆる医者のハシゴをする人の最も高い年代である。同じく問４にみるように、満足度は４０代と６０代の中間に位するが、受診経験の多さからみて医療機関に対する不満や要望が多くなったと思われる。

６０代の第２位は、「更年期についてアクセスしやすい相談機関の充実」であるが、６０代は「プラス・イメージの社会意識」が圧倒的１位で、他の年代のように僅差で多項目をあげる傾向とは違っている。更年期も「のど元過ぎれば」という傾向があるのだろうか。「更年期についてタテワリではない総合的機関と人材育成」は、表現が抽象的だったせいか４０代２２．０％に対して６０代５．０％と低くなっている。

「更年期について、夫や男性が適切な対応をするように社内研修や社会教育の実施」は、全体では５位だが、４０代、６０代が４位で、とくに４０代で４０．２％の支持を得ている。年代が若くなればなるほど、抵抗なく出産に立ち会う夫が増えてきているように、妻

の更年期についても夫がその悩みを分かち合うことを願うようになっているのだろうか。「ひとりでじっと我慢」の更年期から「夫と分かち合い、支え合う」更年期へとの意識の流れをみることができる。「プラス・イメージの社会意識」をはじめ「正しい知識を医療関係者に教育・普及」「更年期についてもっと豊富な情報提供が行なわれること」が上位3位を占めたことからみても、ひそやかな更年期から、社会にひらかれた更年期が求められていると言える。

「職場での若年男女に更年期女性への理解をすすめる」は、6位とはいえあらゆる年代から平均に近い支持を得ている。もし有職者の比率が高い調査対象であったら、この比率はもっと違ってくるかもしれない。

（2）更年期症状の多愁訴傾向と社会環境の関連分析

更年期症状の軽重が、巷間とくに高齢世代から言い伝えられたように「生きがいがあれば症状は出ない」「仕事で忙しければ感じない」「気のもちようだ」ではすまない問題だということは、近年、更年期体験を女性側が語りはじめたことを通してかなりはっきりしている。基本的に個人差が大きいことを前提とした上で、更年期女性に共通する家族的・職業的環境の問題点と、更年期症状の軽重の関連について、調査結果から探索、分析した。

前述のように、身体的症状・精神的症状について、症状の件数を，1～2軽度、3～5中度、6以上重度、と分類している。

一方、今回調査の項目から、身体症状に関連ありと仮定される選択肢を24項目、精神的症状に関連ありと仮定されるものを24項目選び出し、重回帰分析によって有意性を算出した。

身体的症状に関連ありとして取り出した項目は次のとおりである。

- 夫や男性への研修
- 回数が減った
- ホルモン療法の効果
- 夫が仕事中心
- 移動や出張、立ち仕事が多くてつらい
- 夫の定年・リストラ
- 子どもの恋愛・結婚
- 子どもの受験
- 自分の親の介護
- 色々な症状が出た
- 夫は外出を嫌がった
- 医療機関が良い
- ストレスを発散できる友人
- 意欲がない
- 女じゃないと思わない
- 夫の出世
- 夫は配慮してくれた
- 正しい知識を広める
- 性交時に痛み
- 年齢
- 夫の親の介護
- 症状がひどく退職した
- 休暇をとる
- 夫は家族に冷たい

精神的症状に関連ありとして取り出した項目は以下のとおりである。

・夫や男性への研修
・職場の人間関係
・ホルモン療法の効果
・自分の親の介護
・子どもが共感してくれる
・夫は家族に冷たい
・毎日を充実させる
・子どもが独立
・嫁・姑との不和
・酒やたばこ等の嗜好品
・性交時に痛み
・老後の生活設計
・休暇をとる
・セクハラ的雰囲気があった
・夫の出世
・プラスイメージの社会意識
・子どもの受験
・年齢
・家族介護と重なった
・正しい知識を広める
・夫は配慮してくれた
・介護負担がない
・相談機関がある
・夫が仕事中心
・いろいろな症状が出た
・意欲がない

今回調査の算出方式によれば、その数値が０．０５以下から有意性が認められるとされる。その基準に従って、身体・精神別に、症状の軽重度と有意性をもつ項目を取り出すと以下のようになる。

●身体的症状

強い有意性が認められるもの

・子どもの受験	0.0067
・性交痛	0.0069
・休暇	0.0087

ある程度有意性が認められるもの

・移動・出張・立ち仕事が多くてつらい	0.0108
・ストレスを発散できる友人	0.0390

●精神的症状

強い有意性を示したもの

・老後の生活設計（が不安）	0.0001
・休暇	0.0005
・毎日を充実させる	0.0039
・子どもの独立	0.0075
・子どもの受験	0.0081

ある程度有意性が認められるもの

・嫁・姑の不和	0.0126
・相談機関があること	0.0133
・ホルモン療法の効果	0.0407
・介護負担がない	0.0415
・職場の人間関係	0.0423
・自分の親の介護	0.0464

今回調査においては、症状の軽重度と回答選択肢との関連が調査設計時に調整しきれなかった面があり、今回調査のみで断定することはもちろん避けなければなるまい。選択肢・設問とも、表現上の推敲を含めてよりよい本調査に臨みたいと思う。

（3）今後の課題と結論

現在、アメリカにおいて従来の探索的手法から、仮説を持ち込み、その当否を調査する共分散構造分析と呼ばれる方法がよく用いられている。われわれに与えられたリサーチクエスチョンに対する最良の調査方法についても研究を重ね、新しい時代の更年期対策について、保健医療サービスはじめ社会サービスに資する研究をすすめたいと思う。

今回の調査において、はからずも症状の軽重度すなわち多愁訴傾向と環境との関連性で、有意性ありと認められた項目は、各設問において比較的高い支持率を得たものが多く、それらが更年期症状の重さと関連があることが裏付けられたのは興味深いものがある。有意性が認められたものの中で、職場においては、心身の症状を抱え、重い責任に耐えつつ「休暇がほしい」「休暇がとれない」という嘆きが聞こえてくるようだ。思えば更年期の女性、とくに子を持つ女性は、それまで家事育児の大半を担いながら３０年近く働きつづけてきたわけであり、独身者も親の介護など一身に担う人が少なくない。きびしい雇用状況のもととはいえ、職場の更年期女性の健康保持を女性の人権であるリプロダクティブ・ライツ／ヘルスの視点から具体的提言につながる研究をすすめる必要を痛感している。

家族関係に関しては、子どもの独立期への対応の重要性が浮かび上がってくる。とくに「受験」の影の大きさには目を見はるものがある。晩婚・晩産化傾向が目立つこのごろ、これからの更年期にとって、子どもの「受験」期と重なる度合いは強まり、その影響はいっそう大きくなるのではないか。

家族関係でもう１つ顕著な傾向として、親の「介護」「嫁姑の不和」である。「老後の生活設計（への不安）」もまた、自らの老後の前に親の介護に直面する、という問題抜きに出てきたものではあるまい。

こうしてみると、更年期症状は、この年代の女性に負わされた社会的課題、重圧と密接に関わっている。こうした社会的課題と、更年期の生理的心理的変化の相乗作用が更年期症状に集約されていると言えるのではあるまいか。更年期自体は避けて通ることはできないものであり、女性がよりすこやかにこの時期を生きることができるよう、さらにその実態を明らかにする調査をすすめていく所存である。

「更年期に関するアンケート」について
（お願い）

女性の生涯を通じての健康について、私たちは厚生省の委託を受け、特に更年期の健康問題に女性の視点から総合的・社会的に取り組む研究調査に着手しています。

医療供給側の調査は多々ありますが、女性自身を当事者として更年期の実像を画き上げ適切な医療を含む社会的対応をよりよくする一助のための実態調査は、ほとんど初めての試みです。

それには先ず、女性の更年期について女性自身の具体的体験を知り、積み重ねることが大切ではないでしょうか。

これまでは余り語られなかったことなので、回答しにくい点もあろうかとは存じますが今回の研究並びに私たちの真意をご賢察の上、ご協力いただけますようお願い申し上げます。なお、この調査は次期本格的調査の前提となる基礎的プリテストです。どうぞよろしくお願いいたします。

１９９７年１月

平成８年度：厚生省心身障害研究
「更年期における女性の健康支援に関する研究」（樋口班）
樋口恵子
沖藤典子　袖井孝子　冨安兆子　村岡洋子
〈協力〉　高齢社会をよくする女性の会

※あなたについてお尋ねいたします。

i　あなたの年齢　（　　）歳

――― 以下は該当するものの数字に○印をつけてください ―――

ii　あなたは現在　1. シングル　⇒　（1. 未婚　2. 離別　3. 死別）
　　2. 有配偶

iii　こどもの人数　1. なし　2. 1人　3. 2人　4. 3人以上

iv　現在同居の家族等　1. 自分ひとり　2. 夫　3. 息子　4. 娘
　　5. 子の配偶者、孫　6. 夫の父　7. 夫の母
　　8. 自分の父　9. 自分の母　10. その他（　　）

v　職業の経験　1. あり　⇒　（1. 現在就業中　2. 過去に就業）
　　※現在就業中と答えた方は下記へ
　　⇓
　　（1. 雇用で正社員　2. 雇用でパート　3. 自由業
　　4. 農業　5. 自営業(農業を除く)　6. その他（　　）

vi　最終卒業校　1. 中学　2. 高校　3. 旧制女学校　4. 専門学校
　　5. 短大　6. 大学・大学院　7. その他（　　）

◎あなたの更年期について（問１～問６）　思ったままで結構ですのでお答えください。

問１　あなたの更年期はいつだと思いますか。ひとつだけ選んでください。

1. 今、更年期真っ只中　⇒　現在　（　　）年目
2. 更年期は終わった　⇒　更年期だと思った期間　（　　）歳 ～　（　　）歳
3. まだこれからでわからない
4. 自分には更年期などなかった

問２　あなたは更年期についてどう感じてますか。更年期以前の方もイメージで最も近いものひとつを選んでください。

1. ホッとした解放感を持つ
2. 女でなくなったという複雑な思い
3. 老いの入口で淋しさを感じる
4. 夫に相手にされないのではと思う
5. その他（　　）

問３　あなたが更年期に感じた症状は？　当てはまるものにいくつでも○を、特に強かった症状には◎をつけてください。

＜主として身体的症状＞

1. のぼせ、ほてり、発汗
2. むくみ
3. 冷え
4. めまい
5. 動悸
6. 耳鳴り
7. 息切れ
8. 肩凝り
9. しびれ
10. 皮膚のかゆみ
11. トイレが近くなった
12. 尿もれ
13. 月経血過多
14. 月経期間の延長
15. 腰痛
16. 頭痛
17. 腹痛
18. 関節痛
19. 便秘
20. 円形脱毛症など
21. 子宮筋腫関連の悩み増幅
22. 性交痛
23. その他（　　）
24. 何もなかった

＜主として精神的症状＞

1. イライラ
2. うつ状態
3. 不眠
4. 眠りが浅い
5. 無力感
6. 不安感
7. 対人関係が苦痛
8. 自信喪失
9. その他（　　）
10. 何もなかった

――――以下の問４、問５は何らかの更年期症状があった方にお尋ねします――――

問4　あなたは更年期の症状を軽減または治療するためにどこかを訪ねましたか。

1. 医療機関　※医療機関と答えた方は下記の問につづく
2. 医療機関以外（カウンセラー、保健所など）
3. 電話相談など
4. どこへも行かなかった

問4－1　あなたは何軒のお医者さんを訪ねましたか。総合病院の場合は1診療科を1軒と数えてください。

1. 1軒　2. 2軒～5軒くらい　3. それ以上

問4－2　かかった医師の診療科は何科ですか。

1. 産婦人科　2. 内科　3. 皮膚科　4. 心療内科
5. 神経科　6. 精神科　7. その他（　　）

問4－3　一番多くかかった医師は男性でしたか、女性でしたか。

1. 男性　2. 女性

問4－4　かかったお医者さんは更年期に深い理解があると思われましたか。

1. おおむね親切で適切だった
2. 診断が正しくなかった
3. 不親切で患者のつらさに理解がなかった
4. その他（　　）

問4－5　医療機関であなたはホルモン療法を受けましたか

1. 受けた
（イ．受けてよかった　ロ．よくなかった　※理由
2. 受けない　※理由（　　）
3. 受けたいと思う
4. 知らなかった
5. その他（　　）

問5　医療機関の他には誰が一番親身に相談に乗ってくれましたか

1. 夫　2. 娘　3. 息子　4. 夫の母　5. 自分の母　6. 女の友人
7. 男の友人　8. 外部の相談機関（それはどういう機関ですか。たとえば女性会館の相談所とかカウンセラーなど具体的に（　　）
9. その他（　　）　10. 誰にも相談しなかった　※理由（　　）

問6　閉経後の方にお尋ねします。性生活について該当する数字にいくつでも○を

1. 妊娠の心配がなく解放感がある
2. 以前と変わらない
3. 回数が減った
4. 性交時に痛みがある
5. セックスの意欲がわかなくなった
6. セックスは嫌だが、夫に悪いので仕方がない
7. 夫が求めなくなったので淋しい
8. その他（　　）

◎　更年期と夫や家族、職場の関係、解決の方法などについてうかがいます。特に更年期症状のない方でもほぼ該当年齢と思われる方はお答えください（問７～問１０）

問７　更年期の頃、あなたと夫との関係はどのようなものでしたか。該当する数字にいくつでも○を、特にそう思ったものには◎をつけてください。

1.　妻のいい分をよく聞いて、配慮してくれた
2.　夫は仕事中心で、妻の訴えや愚痴をうるさがった
3.　夫は休日などもひとりでゴルフや釣りに出かけていた
4.　夫と映画や音楽会に行きたいと思っても嫌がった
5.　他人にはやさしいが、家族には冷たいと思った
6.　その他（　　）

問８　更年期当時あなたは次のような問題を抱えていましたか。該当する数字にいくつでも○を、特に重大だったものには◎をつけてください。

1.　こどもの受験
2.　こどもの恋愛、結婚
3.　こどもが独立
4.　こどもがいつまでも自立(結婚)しない
5.　嫁・姑との不和
6.　夫は出世街道驀進中
7.　夫の転勤
8.　夫の定年やリストラ
9.　夫の病気
10　夫との離・死別
11.　夫の親の介護
12.　自分の親の介護
13.　自分の定年やリストラ
14.　仕事の多忙によるストレス
15.　職場の人間関係
16.　自分の異性関係
17.　夫の異性関係
18.　親族関係のトラブル
19.　老後の生活設計がしにくい
20.　住宅の購入や増改築
21.　その他（　　）

問９　お仕事をお持ちの方にお尋ねします。更年期の頃、仕事をする上で何らかの障害がありましたか。現在更年期の方には障害がありますか。該当するものすべてに○を、特に重要なものには◎をつけてください。

1.　いろいろな症状がでて仕事がつらかった
2.　立ち作業や移動、出張等が多くてつらかった
3.　休みたいと思うが、休みが取れなかった
4.　症状がひどいために退職せざるを得なかった
5.　職場の同僚や上司に理解がなかった
6.　更年期症状と家族の介護（親・こども）が重なってつらかった
7.　更年期を蔑むような一種のセクハラ的雰囲気があった
8.　その他（　　）

問１０　更年期症状が軽くすむようにどんなことに努力をされましたか。または効果があったことなどいくつでも○を、特に重要だと思うものには◎を。

1. やりがいのある職業または社会活動で、忙しく毎日を充実させる
2. 打ち込める趣味（スポーツ、稽古事）がある
3. おしゃべりなどストレス発散を助け合う友人がいること
4. 旅行、外出、買物などストレスを発散する経済力がある
5. あれこれ欲張らずに休暇、休息をとること
6. 酒やたばこなど嗜好品をたしなむこと
7. 夫が共感、同情を示してくれること
8. 夫があまり家にいないので気晴らしができること
9. 大学へ再入学したり、各種講座で学習するなど新しい目標をつくること
10. こどもがやさしく共感同情を示してくれること
11. 老親（夫と自分の）が健康で、介護負担が重ならないこと
12. 医療機関が良いこと（主治医が適切な治療や精神的なサポートをしてくれる）
13. ホルモン療法が適して効果があること
14. 中高年女性の自信を強めるような相談機関、カウンセラーがいること
15. 「もう女でなくなった」などと自分も周囲も思わないこと
16. その他（　　）
17. 特別に努力はしなかった（していない）

◎　更年期を健やかに過ごすための対策についてお尋ねします（問１１）

問１１　女性が更年期を健やかに過ごすために、今後どんな対策が必要だと思いますか。必要だと思うものに○を、特に重要なものには◎をつけてください。

1. 更年期をプラスイメージでとらえる社会的意識づくり
2. 更年期の正しい知識と対応を、医療関係者に教育・普及する
3. 更年期について適切でアクセスしやすい相談機関の充実
4. 更年期についてもっと豊富な情報提供が行なわれること（電話サービス、公的保健機関、女性センターなど）
5. 更年期についてのタテワリではない総合的機関と人材育成
6. 更年期について、夫や男性が適切な対応をするように社内研修や社会教育の実施
7. 職場で若年男女に更年期女性への理解をすすめる（更年期休暇を取りやすくするなど）

◎　最後に更年期について、これから希望すること、アタマにきたこと、など何でもご自由にお書きください。こういう調査がアタマにくると言われたら困るのですが、裏面をご使用いただいて結構です。あなたのご意見をお聞かせください。

ご協力誠にありがとうございました。

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

まとめ

更年期女性に対する、社会的総合的実態調査は、国際的にも先行研究・調査が少なく、当班の研究も緒についたばかりである。 しかし今回、長い「女の一生」 というひとつづきの人生を生きる個性ある存在が、自己の人生の過程――更年期で直面する問題がある程度明らかにされたと思う。 また更年期女性を、家族関係、職場での人間関係など、社会関係の中でとらえ、社会的存在としての女性がそこでどのような問題に直面し、それか更年朋症状と関連するか、この点についても今後の調査設計に役立つ一定の結果を得た。少なくとも、更年期の実態と対応に関して、いくつかの仮説を可能とする資料を得たといってよい。

更年期の女性が抱える問題は、 ジェンダー格差というすべての女性に通底する問題を内包しつつ、急激に変化する要素も存在する。 40 代女性が、50 代以上と比べて実父母・舅姑と同居する比率が高かったことは、 これからの更年期は老親介護と重なり合う人々がより増加することを予測させる。おそらく家族がいる限り早い人は今も、これからはなお一層、更年期女性は重層的な家族的責任・社会的責任と共に生きざるを得ないだろう。1 人の女性が、妻、母、嫁、娘、 と少なくとも 4 つの家族的立場を持ち、 さらに早くも祖母・姑が加わる人もあり、職場にあれぱ社会的責任が加わった場合、社会がこの時期の女性に、心身両面で支援の手段を講ずる必要は明らかであろう。

医療機関が更年期女性にとって、最も身近でたよりになる存在として期待されていることも明らかになった。同時に当事者能力を身につけ、自己決定権を自覚した更年期女性にとって、選択しうる多様な相談機関が求められている。今回の調査項目にはないが、更年期女性の自覚の高まりと、女性センターなどのセミナーの内容からみて、更年期女性の当事者グループの効果について、次回設問に組み入れたいと思う

何よりも、ケース・スタディにおいても、今回試験調査の回答でも、 またその自由記載欄においても、今最も望まれるのは、 「更年期へのプラスイメージづくり」であった。妊娠・出産の季節を経て、更年期以降の人生は、優にそれ以前のおとなの女の人生を上回る。

この女の後半生を積極的に生きる土台を築く更年期への対応は、ひとり女性のみならず未来の社会の風土を左右するものでもある。