

韓国における更年期調査の結果

袖井 孝子（お茶の水女子大学教授）

協力：平野 順子

1 目的

本研究の目的は、同じ東アジア儒教文化圏に属し、日本との間にいくつかの共通点を持つ韓国において、更年期がどのように受け止められているかを捉えることにある。日本と韓国では共通点は多いが、その一方で相違点も少なくない。

共通点としては、つぎのような点があげられる。第一に、儒教倫理に基づく家父長制家族の伝統をあげなければならない。男尊女卑や長幼の序を重んずる儒教的な家族制度の下では、家庭内では男性が主導権を握り、女性はそれに服従するという伝統を持つ。したがって、「男は仕事、女は家事育児」という性別役割分業が徹底している。東京都生活文化局が日本、韓国、フィリピン、アメリカ、イギリス、フランス、ドイツ、スウェーデンを対象に1992年に実施した「女性問題に関する国際比較調査」によると、「家庭生活で男性が優遇されている」と思う女性が、日本では6割、韓国では7割を占め、他の国々を大幅に上回る。ちなみにもっとも低いのは、スウェーデンの8.4%である。同じ調査によると、男性の家事参加がもっとも少ないという点でも日本と韓国は共通しており、家事の8,9割が妻に集中している¹⁾。

しかし、第二に両国とも急激な経済社会の変動を経て、家父長制家族の伝統の脆弱化と女性の高学歴化や社会進出の結果、家庭や社会における高齢者の地位の相対的な低下と女性の発言権の増大が指摘されている。第三に、両国ともきわめて短かい期間に、多産多死から少産少子へという人口転換を経験している。日本では第二次大戦後のベビーブームから10年足らずの間に合計特殊出生率は4から2へと半減し、韓国では朝鮮戦争後のベビーブームから同じく10年足らずの間に合計特殊出生率が6から3へと半減している。そして今日では、両国とも合計特殊出生率が2を切るまでに至っている²⁾。第四に、両国とも急速な少子高齢化によって高齢者介護問題が深刻化しているが、今なお家族介護が主流であり、それを担っているのは圧倒的に、女性（とりわけ嫁）

である。第五に、両国ともきわめて教育熱心であるという国民性を共通にしており、受験戦争は、とりわけ韓国において激烈と伝えられる。

しかし、両国の間には相違点も少なくない。第一に、儒教倫理に基づく家父長制家族の伝統は、日本では（その深層においてはともかく）表面的には、ほぼ姿を消してきている。だが、韓国においてはきわめて強固に維持されており、高齢者に対する家族介護を支持する声が高い³⁾。第二に、軍事費に多額の出費を強いられる韓国においては、社会保障・社会福祉への出費が抑制される結果、社会福祉政策の対象は今なお貧困階層に限定されている⁴⁾したがって、高齢者介護は、ほぼ全面的に家族の肩にかかっているといっても過言ではない。第三に、高齢化率が7%程度という低い段階にある韓国では、高齢者問題に対する関心が日本に比べてそれ程高くはなく、なかでも「高齢化と女性の問題」に対する関心はやっと最近になって出てきたにすぎない⁵⁾。

日本において一般女性の間で更年期の問題が語られるようになったのは、きわめて最近のことである。韓国においては、まだその段階に至っていないのが現状であり、医学的研究を除いては、ほとんど調査が行われていない。社会科学的な実証研究についてみると、おそらくこの調査はその端緒をなすものであろう。韓国において、中高年女性が更年期をどのように受け止めているのかを知ることは、「生涯にわたる女性の健康づくり」を国際的な視野から捉える上で、きわめて意義のあることと考えられる。

2 方法

1997年に日本において行われた「更年期調査」の調査票を韓国語に翻訳して使用した。調査票は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 平成9年度研究報告書」(平成10年3月)に掲載されたものと同じである。調査票はお茶の水女子大学人間文化研究科後期課程の金貞任が日本語から韓国語に翻訳し、それを韓国女性開発院の研究員であるDr. Jung Eun Park とDr. Yeong Ran Parkが

英文の調査票を参考にチェックした。

調査の実施は、Dr. Jung Eun ParkとDr. Yeong Ran Parkに依頼した。調査は、40代から60代までの女性を対象に、1999年10月29日から11月5日までの間にソウル市において行われた。調査方法としては、日本と同様、自記式調査を予定したが、韓国では高齢女性に文盲の者がいることに加えて、日本と違ってアンケート調査に答える機会が少ないために、一般の人々にとっても調査票への記入は困難である。したがって、面接調査を実施した。面接者は二人の研究員の他に、三人の経験のある女性調査員によって行われた。

調査対象は、小中学校生徒の保護者、民間企業勤務者、教会所属者、アパート住民、社会福祉センターや成人教育の利用者など522名である。調査対象者の抽出方法は、いわゆる雪だるま方式(snow-ball method)とよばれるもので、つてをたどって対象者を広げていくものであり、必ずしも代表性のあるサンプルではない。しかし、日本においても、ほぼ同様の方法が用いられており、その点では共通している。

調査後のデータチェック、コーディング、打ち込みまでは韓国で行い、集計処理は日本で行った。集計処理は、お茶の水女子大学袖井研究室においてSPSSを用いて分析した。集計分析を担当したのは、お茶の水女子大学人間文化研究科後期課程・教務補佐員の平野順子である。

3 対象者の基本属性

対象となった女性の年齢構成は、不明を除き40～44歳182人、45～49歳123人、50～54歳87人、55～59歳53人、60～64歳55人、65歳以上20人である。日本の調査では50代がほぼ半数を占めていたが、韓国では40代に6割近くが集中している。配偶関係は、有配偶が84.0%、未婚が2.1%、離別が4.0%、死別が9.8%で有配偶者が圧倒的に多い。家族構成は、不明を除く515人中、単身世帯5.0%、夫婦のみ世帯8.5%、夫婦と既婚子(孫を含む)5.8%、夫婦と未婚子54.4%、夫婦と夫が自分の親3.3%、自分と既婚子(孫を含む)4.9%、自分と未婚子9.9%、自分と自分の親0.6%、その他7.6%であり、夫婦と未婚子の核家族が過半数を占める。子どもの数は2人が54.1%でもっとも多く、ついで3人以上が27.4%、1人

が16.5%、なしが1.9%である。最終学歴は不明を除く513人中、小学校1.8%、中学校9.7%、高校17.0%、専門学校39.4%、短大6.4%、大学以上25.4%である。

不明を除く511人中、有職率は69.1%である。ちなみに、1998年の韓国における女性の労働力率は40～44歳63.5%、45～49歳61.5%、50～54歳55.2%、55～59歳51.0%、60歳以上28.1%であり、本調査の対象者の有職率はやや高い傾向が認められる。子どもの数別では、子ども数が多いほど無職の比率が高く、2人以上では有職57.6%に対して無職48.4%だが、3人以上では有職21.9%に対して無職36.9%である。学歴別では、学歴が高いほど有職者の比率が高く、高校卒では有職17.0%に対して無職17.2%でほぼ等しいが、大学以上では有職28.4%に対して無職19.9%である。

就業形態不明を除く有職者365人の就業形態は、常用雇用者36.7%、パート雇用4.9%、自営・自由業45.5%、その他12.9%である。不明を除く有職者347人のうち、継続就業者は53.6%、中断再雇用は22.8%、再就職は23.6%である。また、有職者366人のうち、現在の仕事が生計の中心をなしている者は87.7%にのぼる。

有配偶者443人の夫の年齢は、45歳未満21.0%、45～49歳27.1%、50～54歳20.1%、55～59歳14.7%、60～64歳9.7%、65歳以上7.4%である。不明を除く394人の夫の職業は、農林水産業1.8%、自営・自由業28.9%、管理職・専門職4.8%、事務職34.5%、サービス業5.8%、ブルーカラー3.0%、その他11.4%、無職9.6%であり、自営・自由業と事務職に半数以上が集中している。

4 有職無職別更年期

1) 更年期の症状

まず、表1によって、更年期経験者がどれだけいるかをとらえることにする。「更年期などなかった」が31.8%、「いま、更年期まっただなか」が21.2%、「更年期は終わった」が18.9%、「まだこれから分からない」が27.7%である。調査対象者が若い年齢に偏ったため、更年期経験者は約4割に留まっている。当然のことながら終了者は高齢に偏り、「まだこれから」は若い年齢層に偏る。しかし、「自分には更年期などない」が3割強を占め、どの年齢層

にも見られることは不可解といってよい。この点については、今後、さらに究明する必要があるだろう。

ここでは、有職無職別に、更年期に対する態度や更年期の症状を見ることにする。表2から明らかのように、無職者に更年期が終わった者が多くなっている。表3は、現在更年期であるか否かにかかわらず、更年期に対する意識を尋ね結果であり、無職女性に否定的な傾向が見られる。しかし、開放感を持つ者も無職者にやや多くなっている。

以下は、更年期経験者（現在更年期中と更年期終了者）について、有職無職別に分析した結果である。まず身体症状についてみると、表4に見られるように、有職では、多い順に「のぼせ、ほてり」59.8%、「肩こり」47.9%、「動悸」46.2%がベストスリーであり、ついで「関節痛」「めまい」「腰痛」「性欲減退」「頭痛」「トイレが近くなった」「息切れ」「便秘」が2～3割を占める。それに対して、無職者では、「動悸」50.6%、「のぼせ、ほてり」43.0%「肩こり」38.4%、「息切れ」34.6%、「腰痛」33.3%、「関節炎」30.9%、「頭痛」27.2%、「トイレが近くなった」22.2%、「性欲減退」21.0%の順になっている。

ちなみに1997年に日本で行った調査では、「のぼせ、ほてり」36.3%、「肩こり」27.1%、「腰痛」19.4%、「頭痛」17.4%、「めまい」16.8%、「冷え」16.1%、「動悸」15.6%、「性欲減退」15.6%、「月経の量が多くなった」15.5%、「皮膚のかゆみ」14.5%で、韓国に比べて、症状の訴えが少ない。日本では、無職者に訴えが多く、もっとも多くの者があげる「のぼせ、ほてり」についてみると、無職40.4%、雇用正社員36.9%、パート37.2%であった。それに対して韓国では、むしろ有職者に訴えが多くなっている。

つぎに精神的症状についてみると、表5に示されるように、有職では「不安感」37.6%、「うつ状態」35.9%、「無力感」30.8%、「眠りが浅い」24.8%、「不眠」17.9%の順である。無職では「不安感」35.8%、「うつ状態」28.4%、「無力感」24.7%、「不眠」18.5%、「眠りが浅い」17.3%であり、身体症状と同様、精神症状についても有職者に訴えが多くなっている。

ちなみに日本女性の場合、無職者では、「イライラ」25.5%、「眠りが浅い」21.1%、「不安感」16.6%、「無力感」16.3%、「不眠」12.2%。雇用正社員では「イライラ」25.1%、「眠りが浅い」17.9%、「う

つ状態」13.8%、「不安感」13.8%、「自信喪失」11.9%。パートでは「イライラ」30.6%、「不安感」20.6%、「眠りが浅い」20.0%、「無力感」19.4%、「うつ状態」18.3%の順であった。精神症状についても、韓国と違って日本では、無職者に訴えが多くなっている。なお、日本女性が多くあげている「イライラ」が韓国女性には少ないのは、訳語の問題もあるのではないかと思われ、今後の検討課題としたい。

身体症状、精神症状とも韓国女性のほうが訴えが多い。なお、日本女性に多いパート就業者には、身体症状、精神症状のいずれも訴えが多いが、韓国ではパート就業者がごく少数なため比較は困難である。

2) 更年期症状の軽減・治療

更年期症状を軽減、または治療するために医療機関を訪れた者は、有職38.9%、無職40.5%。医療機関以外は有職0.9%、無職6.8%。「行く必要がなかった」は有職21.2%、無職21.6%、「行く暇がなかった」有職12.4%、無職1.4%、「行く発想がなかった」有職23.0%、無職29.7%で、「どこにも行かなかった」者が半数を超える。

訪れた医師の数は、1軒が有職72.5%、無職52.8%。2～5軒くらいが有職23.5%、無職38.9%。それ以上が有職3.9%、無職8.3%で、無職にたくさんの医者を訪れた者が多い。かかった医師の診療科目は産婦人科がもっとも多く（有職73.4%、無職57.5%）ついで内科（有職10.9%、無職17.5%）となっている。一番多くかかった医師の性別は、有職では男性7割、女性3割に対して、無職では男性9割、女性1割。更年期に対する医師の理解は、「おおむね適切」が有職67.8%、無職76.3%。「診断が正しくなかった」が有職20.3%、無職18.4%。「不適切」が有職8.5%、無職2.6%で、有職者に不満が高い。

ホルモン療法についてみると、「受けて良かった」が有職13.0%、無職27.9%。「受けて良くなかった」が有職13.0%、無職11.6%。無職者のほうがホルモン療法を受けた者が多く満足度も高い。「受けない」は有職65.2%、無職39.5%。「知らなかった」は有職4.3%、無職16.3%であった。ちなみに日本女性でホルモン療法を受けた者は22.6%で、韓国女性よりも少ない。そのうち73.8%が「受けて良かった」と答えており、満足度はきわめて高い。

医療機関の他に一番親身になって相談にのってくれた人は、有職では「女の友人」24.2%、「夫」21.

2%、「職場の同僚」19.2%の順だが、無職では「女の友人」32.4%、「夫」20.3%に集中している。ちなみに日本女性では、「女の友人」39.3%、「夫」22.3%であった。

「妻の更年期を正しく理解していた」夫は、有職47.1%、無職39.6%。「理解していない」夫は、有職52.8%、無職60.3%だが、「全然理解がない」が有職12.6%、無職24.1%で無職女性の評価が厳しい。「更年期の妻に対する思い遣りがあった」夫は、有職51.1%、無職48.2%、「なかった」夫は有職48.9%、無職51.8%。「全然なかった」が有職11.1%、無職21.4%で、やはり無職女性の評価が厳しい。「話し相手になってくれた」夫は、有職64.4%、無職62.7%、「くれない」夫は、有職35.6%、無職37.3%だが、「全然ない」は有職9.2%、無職15.3%。「家事を手伝ってくれる」夫は、有職47.5%、無職50%、「くれない」夫は有職64.4%、無職62.7%だが、「全然ない」は有職18.2%、無職17.2%で、その差はわずかである。すなわち、妻が働いている男性は、精神的な支援はするが、具体的な支援はしないということになる。

閉経後の性生活は、「開放感がある」は有職12%、無職12.3%。「以前と変わらない」は有職15.4%、無職22.2%で、大部分が否定的な評価である。もっとも多くあげられたのが「性欲減退」で有職23.9%、無職27.2%。ついで「セックスはいやだが、夫に悪いので仕方がない」が有職17.1%、無職21%となっている。

3) 更年期の頃の問題

女性の人生において、更年期はさまざまな解決すべき問題に直面する時期でもある。表6に見られるように、有職女性では、「仕事の多忙さによるストレス」29.9%がもっとも多く、ついで「子どもの受験」28.2%、「夫の定年やリストラ」21.4%、「子どもが自立しない」20.5%、の順であり、無職では、「子どもの受験」35.8%、「子どもの恋愛・結婚」24.7%、「子どもが自立しない」24.7%と圧倒的に子どもに集中している。

日本女性では、「仕事の多忙さ」28.8%、「子どもの受験」27.6%、「子どもの恋愛・結婚」24.4%、「夫の親の介護」21.9%、「夫は仕事一筋」19.2%、「自分の親の介護」19%の順である。日本韓国とも子どもの問題をあげる者が多いことでは共通している。日本に多い介護問題をあげる者が韓国では少ないの

は、対象者の年齢が若いことによるものと思われる。対象年齢が若いにもかかわらず、日本ではわずか5.6%にすぎない、「夫の定年・リストラ」をあげる者が韓国に多いことは、韓国の経済情勢の厳しさを推測させる。しかし、今日本で調査を実施したら、この回答肢を選択する者がもっと多いかもしれない。

4) 更年期対策

表7は、「更年期を乗り越えるうえで良かったと思われること」を尋ねた結果である。有職無職とも、「やりがいのある職業・社会活動」「打ち込める趣味」「友人」「ストレスを発散する経済力」「休暇・休息をとる」に集中しており、これは日本の場合とほぼ共通である。日本の雇用正社員と韓国の有職女性を比較した場合、韓国に多く日本に少ないのは「職業」と「趣味」であり、「職業」は日本40.4%に対して韓国64.1%、「趣味」は日本19.1%に対して韓国33.3%である。逆に日本に多く韓国に少ないのは、「もう女でなくなったと思わない」で、日本では17.8%だが韓国では6%である。また、韓国有職女性の13.7%があげている「夫の共感」、15.4%があげている「夫が不在で自由時間がもてる」は、日本の雇用正社員では前者が6.8%、後者が4.1%にすぎない。なお無職女性については、日本韓国とも「友人」(日本42.5%、韓国45.7%)「趣味」(日本32.9%、韓国44.4%)「職業・社会活動」(日本28.1%、韓国38.4%)の順である。

表8は、「更年期を健やかに過ごすために必要と思われる社会的な対策」である。韓国日本とも職の有無にかかわらず、「女性自身の正確な知識」(韓国有職53.8%、無職38.3%、日本正社員53.6%、無職60.7%)「プラスのイメージ」(韓国有職46.2%、無職45.7%)「情報提供」(韓国有職36.8%、無職45.7%、日本正社員35.1%、無職28.2%)「相談機関」(韓国有職28.2%、無職37%、日本正社員31.8%、無職24.4%)をあげる者が多い。

中高年女性の就業率が上昇しているにもかかわらず、働く女性の更年期対策は、どの国においても軽視されてきた。日本韓国とも有職者では、職場における更年期対策の必要性をあげており、「社内研修」(韓国有職15.4%、日本正社員19.1%)「職場での理解」(韓国有職21.4%、日本正社員16.1%)「更年期休暇」(韓国有職23.1%、日本正社員19.4%)「労働条件の改善」(韓国有職12%、日本正社員17%)となっている。韓国有職女性についてみると、更年

期中の仕事が「立ったり歩いたり身体を使うものだった」32.5%、「難しい仕事が多く責任が重かった」27.4%、「本来の仕事以外で忙しかった」27.4%、「早朝・深夜勤務など不規則な働き方」18.8%、「職場の人間関係で神経を使った」18.8%など、更年期中の困難が推測される。

5 要約と考察

国際比較調査の問題は、調査を実施することの困難さに加えて、文化や社会的背景が異なるために、その解釈が難しいことにある。さらに翻訳上の問題（翻訳ミス、同じ言葉が違った意味で使われる）調査員の能力や対象者が調査に慣れていないための回答ミスなどがあげられる。本調査においても、日本語から韓国語に訳した調査票を英文調査票に基づいてチェックをするという複雑なプロセスを経ているために、おそらくいくつかの誤解が生じたであろう。時間的な制約のため、プリテストができなかったのは残念である。また、日本と違って韓国女性は、調査に回答することに慣れていないためか、あるいはこちらの指示の不備ないし調査員の能力不足のためか、非該当の項目に回答をしている者が多く、そうした項目については集計段階で除外をすることにした。この調査自体、一種のプリテストであり、これをきっかけに韓国と日本の連携を深め、さらなる調査に取り組みたいと考えている。したがって、以下に述べる結果の要約は、将来のための基礎をなすものといっていいただろう。

- 1) 更年期経験者は約4割だが、「自分には更年期などない」が3割強を占め、どの年齢層にも見られることは不可解であり、今後の検討課題である。
- 2) 更年期の身体症状、精神症状とも、日本女性に比べ韓国女性は訴えが多く、日本と違って有職者に訴える者の比率が高くなっている。
- 3) 医療機関の利用者、ホルモン療法の利用者は、有職者に比べて、時間的なゆとりのある無職者に多く、それぞれの満足度も無職者のほうが高い。なお、ホルモン療法を受けた者は、日本に比べ韓国のほうが多くなっている。
- 4) 親身になって相談にのってくれた人は、「女の友人」と「夫」であり、これは日本とも共通している。

5) 更年期に対する夫からの精神的な支援は有職者のほうが多いが、具体的な家事参加となると、有職無職ともほとんどないのが実情である。ちなみに韓国日本とも、夫の家事参加が少ない点では世界のトップである。

6) 更年期の頃に直面する問題では、日本と同様、「子どもの問題」が圧倒的に多いが、調査対象者が比較的若い韓国では介護問題への言及が少ないのが特徴である。日本ではあげる者が少ない「夫の定年・リストラ」をあげる者が韓国に多いことは、韓国の経済情勢の厳しさを反映している。しかし、今日、日本において調査を実施したら同じような結果が得られるかもしれない。

7) 日本と同様、韓国でも中高年女性の就業は増加しており、更年期と仕事の問題はこれからの課題であろう。更年期の頃に直面した問題として、「仕事の多忙さによるストレス」をあげる者が多いが、その一方で、更年期を乗り越えるうえで仕事がプラスに働いていることも見逃せない。

8) 無職女性では、韓国日本とも、「友人」「趣味」をあげる者が多く、親身に相談にのってくれるのが「女の友人」であることを考え合わせると、女性のネットワークあるいは女縁の重要性が指摘できる。

9) 更年期に対する社会的な対策として、韓国日本とも、社会的に何かしてもらいよりも、まず「更年期について女性が正確な知識をもつ」といった女性自身のエンパワーメントをあげる者が多いことが注目される。

10) 働く女性では、韓国日本とも、「更年期に対する職場の理解」「更年期休暇の創設」「労働条件の改善」をあげる者が多い。働く女性と更年期の問題に、今後もっと光が当てられることを期待したい。

注

- 1) 東京都生活文化局『女性問題に関する国際比較調査』1994年3月
- 2) 金益基「韓国における人口変化と高齢化」国際長寿センター『東アジアの少子化と高齢化対策に関する日本・韓国および中国3カ国比較調査』1996年3月
- 3) 袖井孝子「日韓の女性交流」日本経済新聞（夕刊）2000年1月26日
- 4) 厳基郁「韓国における21世紀福祉ビジョン」国際長寿センター、前掲書

5) 韓国において高齢女性の問題に関心が寄せられるようになったのはごく最近のことである。おそらく1999年6月にソウルで開催された「第6回アジア太平洋州国際老年学会」における高齢女性に関するサテライト・シンポジウム、および同年11月に韓

国の 共生福祉財団と女性開発院、そして日本の「高齢社会をよくする女性の会」の協力によってソウルで開催された「高齢者介護と女性の役割」をテーマとするセミナーが、その端緒をなすとみてよいだろう。

表1 年齢階級別更年期の時期

			年齢階級						合計
			～44歳	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65歳～	
あなたの更年期はいつだと思えますか。	自分には更年期などなかった	度数 年齢階級の%	87 48.9%	36 29.8%	20 23.0%	9 18.0%	5 9.4%	5 25.0%	162 31.8%
	いま、更年期真っただ中	度数 年齢階級の%	18 10.1%	34 28.1%	23 26.4%	17 34.0%	13 24.5%	3 15.0%	108 21.2%
	更年期は終わった	度数 年齢階級の%	5 2.8%	5 4.1%	19 21.8%	20 40.0%	35 66.0%	12 60.0%	96 18.9%
	まだこれからで分からない	度数 年齢階級の%	68 38.2%	46 38.0%	24 27.6%	3 6.0%			141 27.7%
	不明 無回答	度数 年齢階級の%			1 1.1%	1 2.0%			2 .4%
合計	度数 年齢階級の%	178 100.0%	121 100.0%	87 100.0%	50 100.0%	53 100.0%	20 100.0%	509 100.0%	

表2 有職無職別更年期の評価

	有職無職	
	有職 (n=352)	無職 (n=158)
ホッとした開放感を持つ	11.2	17.9
女でなくなったという複雑な思い	13.1	23.2
老いの入り口で寂しさを感じる	36.6	44.4
夫に相手にされないのではと思う	12.0	8.8
社会一般から女性扱いされないのではと思う	12.5	15.6
その他	20.2	18.4

表 3 「あなたの更年期はいつだと思いますか」

			現在の職		合計
			有職	無職	
あなたの更年期はいつだと思いますか。	自分には更年期などなかった	度数 現在の職の %	121 35.4%	40 25.6%	161 32.3%
	いま、更年期真っただ中	度数 現在の職の %	73 21.3%	34 21.8%	107 21.5%
	更年期は終わった	度数 現在の職の %	44 12.9%	47 30.1%	91 18.3%
	まだこれからで分からない	度数 現在の職の %	104 30.4%	35 22.4%	139 27.9%
合計	度数 現在の職の %	342 100.0%	156 100.0%	498 100.0%	

表 4 有職無職別身体症状

	有職無職	
	有職 (n=117)	無職 (n=81)
のぼせ、ほてり、発汗	59.8	43.0
むくみ	18.8	19.8
冷え	14.5	7.4
めまい	29.9	30.9
動悸	46.2	50.6
耳鳴り	16.2	7.4
息切れ	21.4	34.6
肩凝り	47.9	38.3
しびれ	19.7	21.0
皮膚のかゆみ	12.8	19.8
トイレが近くなった	22.2	22.2
尿もれ	6.0	11.1
月経の量が多くなった	6.0	7.4
月経期間の延長	9.4	3.7
腰痛	29.9	33.3
頭痛	24.8	27.2
腹痛	6.0	3.7
関節痛	32.5	30.9
便秘	20.5	12.3
円形脱毛症など	7.7	7.4
子宮筋腫関連の悩み増幅	6.0	11.1
性交痛	5.1	8.6
その他	3.4	1.2
性欲減退	28.2	21.0
何もなかった	4.3	1.2

表5 有職無職別精神症状

	有職無職	
	有職 (n=117)	無職 (n=81)
イライラ	13.7	14.8
うつ状態	35.9	28.4
不眠	17.9	18.5
眠りが浅い	24.8	17.3
無力感	30.8	24.7
不安感	37.6	35.8
対人関係が苦痛	4.3	8.6
自信喪失	10.3	8.6
その他	4.3	1.2
何もなかった	22.2	21.0

表6 有職無職別更年期の頃の問題

	有職無職	
	有職 (n=117)	無職 (n=81)
子どもの受験	28.2	35.8
子どもの恋愛、結婚	14.5	24.7
子どもが独立	9.4	4.9
子どもがいつまでも自立(結婚)しない	20.5	24.7
嫁・姑との不和	12.8	9.5
夫は仕事一筋	3.4	2.5
夫の転勤	0.9	0.0
夫の単身赴任	3.4	1.2
夫の定年やリストラ	21.4	13.6
夫の病気	8.5	4.9
夫との離別・死別	2.6	4.9
夫の親の介護	12.0	7.4
自分の親の介護	10.3	4.9
自分の定年やリストラ	10.3	4.9
仕事の多忙さによるストレス	29.9	12.3
職場の人間関係	13.7	2.5
自分の異性問題	1.7	1.2
夫の異性問題	2.6	1.2
親族関係のトラブル	2.6	6.2
老後の生活設計がしにくい	16.2	9.9
住宅の購入や増改築	21.4	11.1
その他	2.6	9.9

表7 有職無職別個人的な更年期対策

	有職無職	
	有職 (n=117)	無職 (n=81)
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	64.1	38.3
打ち込める趣味がある	35.9	44.4
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	33.3	45.7
旅行、外出、買い物などストレスを発散する経済力がある	31.6	35.8
あれこれ欲張らずに休暇 休息をとること	28.2	30.9
酒やたばこなど嗜好品をたしなむこと	8.5	8.6
夫が共感、同情を示してくれること	13.7	14.8
夫があまり家にいないので自分の時間が持てること	15.4	8.6
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	3.4	8.6
子どもがやさしく共感 同情を示してくれること	13.7	17.3
老親 (夫と自分の) が健康で、介護負担が重ならないこと	6.8	6.2
医療機関がよいこと (主治医が適切な治療や精神的なサポートをしてくれる)	8.5	9.9
ホルモン療法が適して効果があること	14.5	18.5
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	7.7	4.9
「もう女でなくなった」などと自分も周囲も思わないこと	6.0	7.4
その他	2.6	3.7
特別に努力はしなかった (していない)	12.0	6.2

表8 有職無職別社会的な更年期対策

	有職無職	
	有職 (n=117)	無職 (n=81)
更年期をプラスイメージでとらえる社会的意識づくり	46.2	45.7
女性自身が更年期について正確な知識を持ち、冷静に対応すること	53.8	38.3
更年期の女性側の状況や意識について医療関係者がよく認識すること	13.7	17.3
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	28.2	37.0
更年期についてもっと豊富な情報提供が行われること(電話サービス、保健所、女性センターなどの個人相談)	36.8	45.7
更年期についてタテワリではない総合的機関の設置	16.2	21.0
更年期について適切な治療を行ったり、精神的なケアなどの対応ができる人材の育成	17.9	9.9
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	15.4	4.9
職場で若年男女に更年期女性への理解を促す	21.4	4.9
更年期休暇などを設け、休みを取りやすくする	23.1	8.6
深夜勤に配慮するなど更年期の労働条件をよくしてほしい	12.0	4.9

付．更年期意識調査票（和文）

あなたについてお尋ねします。

- A 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
- B あなたは現在 1 シングル（ 1 未婚 2 離別 3 死別 ）
2 有配偶 配偶者の年齢（ ）歳 職業（ ）
- C こどもの人数 1 なし 2 1人 3 2人 4 3人以上
- D 現在同居の家族等
1 自分ひとり 2 夫婦のみ 3 夫婦と息子のみ 4 夫婦と息子夫婦のみ
5 夫婦と息子夫婦、孫 6 夫婦と娘のみ 7 夫婦と娘夫婦のみ
8 夫婦と娘夫婦、孫 9 夫婦と夫の両親 10. 夫婦と夫の父 11. 夫婦と夫の母 12. 夫婦と自分の両親
13. 夫婦と自分の父 14. 夫婦と自分の母 15. 自分と自分の親 16. 自分と夫の親
17. その他（ ）
- E 職業の経験 1 あり（ 1 現在就業中 2 過去に就業 ） 2 なし

下記にお答えください

- a 現在のお仕事の収入は大きく生活を支えていますか 1 はい 2 いいえ
- b 現在のお仕事は 1 ずっと続けてきた 2 中断して再雇用 3 再就職
- c 仕事と家庭の中で自由時間は 1 かなりある 2 少しある 3 ない
- d あなたの職業は 1 雇用で正社員 2 雇用でパート 3 農業
4 自営業（農業を除く） 5 自由業 6 その他（ ）
- f 最終卒業校 1 中学(旧制高等小学校を含む) 2 高校 3 旧制高等女学校
4 専門学校 5 短大 6 大学(旧制専門学校を含む)
7 大学院以上

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えますか。ひとつだけ選んでください。

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

問2 あなたは更年期についてどう感じてますか。更年期以前の方はイメージで結構ですから、感じているままをお答えください。

- A ホットした解放感を持つ 1 はい 2 いいえ 3 どちらとも
B 女でなくなったという複雑な思い 1 はい 2 いいえ 3 どちらとも
C 老いの入口で淋しさを感じる 1 はい 2 いいえ 3 どちらとも
D 夫に相手にされないのではと思う 1 はい 2 いいえ 3 どちらとも
E 社会一般から女性扱いされないのではと思う 1 はい 2 いいえ 3 どちらとも
F その他（ ）

問3 あなたが更年期に感じた症状は？当てはまるものにはいくつでも をつけてください。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 14. 月経期間の延長

- 問5 医療機関の他には誰が一番親身になって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 姉妹
 - 7 女の友人 8 男の友人 9 職場の同僚
 10. 外部の相談機関(どんなどころか具体的に)
 11. その他()
 12. 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、夫に悪いので仕方ないと思う
 - 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、ほぼ該当年令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。

線の上に 印をつけてください。

- A 夫は妻の更年期について正しく理解していたか
- B 更年期の妻に対して気遣いや思いやりがあったか
- C 具体的に家事などを手伝ってくれたか
- D 話相手になったり外出に誘ったりしてくれたか

- 問8 更年期の頃、あなたは次のような問題を抱えていましたか。該当する項目の数字にいくつでも 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 | 12. 夫の親の介護 |
| 2 こどもの恋愛、結婚 | 13. 自分の親の介護 |
| 3 こどもが独立 | 14. 自分の定年やリストラ |
| 4 こどもがいつまでも自立(結婚)しない | 15. 仕事の多忙さによるストレス |
| 5 嫁・姑との不和 | 16. 職場の人間関係 |
| 6 夫は仕事一筋 | 17. 自分の異性問題 |
| 7 夫の転勤 | 18. 夫の異性問題 |
| 8 夫の単身赴任 | 19. 親族関係のトラブル |
| 9 夫の定年やリストラ | 20. 老後の生活設計がしにくい |
| 10. 夫の病気 | 21. 住宅の購入や増改築 |
| 11. 夫との離別・死別 | 22. その他() |

- 問9 更年期を乗り切る上でよかったと思われることは、どんなことですか。該当するものにいくつでも を。中で一番よかったと思われるものひとつに 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自分の時間が持てること
- 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

4. Self-employed(excluding farmer) 5. A free-lancer
6. Others()

F. You graduated from

1. junior high school 2. Senior high school 3. Girls' high school
5. vocational school 6. Junior college 7. University 8. Graduate school

Questions regarding your menopause.(Q.1 to Q.6) Please answer freely.

Q.1. When do you think your menopause is/was? Choose only one item.

1. I've never experienced menopause.
2. I've been going through menopause for () years.
3. My menopause is over.

At what ages did you experience it? Between () and ().

4. I haven't experienced it yet.

Q.2. How do you feel about menopause? In case you're pre-menopause, answer freely with the image you have.

- A. It makes me feel relieved and released. 1. Yes. 2. No. 3. Neither.
B. It gives me mixed feelings because
I'm not a woman anymore. 1. Yes. 2. No. 3. Neither
C. I feel lonely as I arrived at senescence. 1. Yes. 2. No. 3. Neither
D. I'm afraid my husband might ignore me. 1. Yes. 2. No. 3. Neither
E. I'm afraid people may not treat me
as a woman. 1. Yes. 2. No. 3. Neither.
F. Others()

Q.3. What symptoms did you have during menopause? Circle ALL applicable items. Put a on the most intense one.

Physical symptoms

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Hot flash, perspiration | 9. Numbness |
| 2. Dropsy | 10. Itch of skin |
| 3. Chill | 11. Frequent urination |
| 4. Dizziness | 12. Incontinence of urine |
| 5. Throbbing | 13. Menorrhagia |
| 6. Ringing in the ears | 14. Prolonged menstruation |
| 7. Breathlessness | 15. Pain in the lower back |
| 8. Stiff shoulders | 16. Headache |

- | | |
|---|--|
| 17. Stomachache | of uterus |
| 18. Pain in the joints | 22. Pain during the sexual intercourse |
| 19. Constipation | 23. Others() |
| 20. Alopecia areata | 24. Hyposexuality(Lose of sex drive) |
| 21. Increase in troubles related to myoma | 25. Nothing |
- Mental symptoms
- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Nervousness | 6. Uneasiness |
| 2. Depression | 7. Feel distress about relationship with others |
| 3. Insomnia | 8. Loss of self-confidence |
| 4. Light sleep | 9. Others() |
| 5. Sense of helplessness | 10. Nothing |

Q.4 and Q.5 are for those who had some menopausal symptoms.

Q4. Did you visit anywhere to receive treatment or to have menopausal symptoms alleviated?

1. Medical institutions Go to the Q.4-1
2. Places other than medical institutions
3. Phone counseling 4. Nowhere Because I had
 - a. no time
 - b. no need
 - c. no idea

Q4-1. How many hospitals / clinics have you visited? In case of general hospital, count each department as one.

1. One.
2. Two to five
3. More than five

Q.4-2. What kind of specialist have you seen?

1. Obstetrician and gynecologist
2. Physician
3. Dermatologist
4. Doctors specialize in Psychosomatic medicine
5. Neurologist
6. Psychiatrist
7. Surgeon(Orthopedist)
8. Others()

Q.4-3. The doctor you visited most was a

1. Male doctor
2. Female doctor

Q.7. During menopause, what was the relationship between you and your husband like? Put a circle on the line.

a. Yes, indeed. b. Yes, to some extent. c. Not really. d. Not at all.

A. Did your husband understand your menopause correctly?

_____ a b c d

A. Was your husband caring and thoughtful to you during menopause?

_____ | | | |

B. Was your husband supportive and did he help you with house chores?

_____ | | | |

C. Did he keep you company or suggest you go out together?

_____ | | | |

Q.8. During menopause, what kind of concerns or problems did you have? Circle every applicable item. Put on the most serious one.

1. Entrance examinations of your children
2. Love and marriage of your son / daughter
3. Independence of your son / daughter
4. Your son / daughter didn't seem to get independent / married forever
5. Discord with your mother-in-law
6. Your husband was workaholic
7. Your husband was transferred
8. Your husband moved alone to take up a post
9. Your husband retired or got laid off due to corporate restructuring
10. Your husband's disease
11. Divorce, separation or death of your husband
12. Nursing of your husband's parent(s)
13. Nursing of your parent(s)
14. You retired or got laid off due to corporate restructuring
15. Stress due to heavy work load
16. Human relationship in the workplace
17. Your extramarital relationship
18. Your husband's extramarital relationship
19. Trouble with relatives
20. Difficulties in life planning for your old age
21. Purchase or enlargement of a house
22. Others()

Q.9. From your own experience, what were effective in overcoming menopause? Circle every applicable item, but put only one on the most effective one.

1. live life to the full with rewarding work or social activities
2. have an engrossing hobby
3. have good friends and ease the stress by talking
4. can afford traveling, going out or enjoy shopping to get rid of stress
5. try not to do many things but to take enough vacation to relax
6. enjoy favorite food, smoking or drinking
7. sympathy and affection from your husband
8. enjoy your own time because husband is mostly away from home
9. set a new goal such as going to college again or attending courses
10. sympathy and affection from your children
11. no burden to nurse old parents because they are in good health
12. effective medical institution (where doctors give you appropriate therapy and support you mentally)
13. favorable results from hormone therapy
14. consultation clinics and counselors that help middle-aged women build up self-confidence
15. Not only you but the people around you should not think 'You are not a woman any more'
16. Others()
17. didn't / don't make any special efforts

Q.10. What kind of measures do you think we will need for a woman to overcome menopause in good health in the future? Circle every applicable item. Put on the most important one.

1. To raise public awareness so people will have positive image of menopause
2. women should have access to accurate information on menopause and cope with it without anxiety
3. clear perception by medical staff about the women's condition and awareness of menopause
4. to establish appropriate and accessible consultation clinics for menopausal women
5. to provide more information (through phone service, public health center or personal counseling at women's center)
6. to establish interdisciplinary institution on menopause
7. to develop human resources to provide proper therapy and mental care to menopausal women
8. to provide in-house training or education on menopause for husbands and men so they

- can cope with it properly 9. to deepen understanding about menopausal women in the work place
10. to provide "menopause leave" so menopausal women can take days off easily
11. to improve the working conditions for menopausal women (ex. Excluding them from midnight shift)

Questions for those who have a job or had a job during the menopause.

Q.11. Answer the question concerning your work. Circle every applicable item.

- | | |
|----------------------------|---|
| A. Form of employment | 1. Regular employee |
| | 2. Part-time employee |
| | 3. Others() |
| B. Status in the workplace | 1. Managerial position (with subordinates) |
| | 2. Managerial position (without subordinates) |
| | 3. Not in managerial but in a responsible position as an experienced employee |
| | 4. Not so different from younger employees |

Q.12. Questions about the relationships between your menopause and your job. Circle every applicable item.

1. Physical labor that entails a lot of standing and walking
2. Long working hours with heavy work load
3. Irregular working hours with inconsistent morning and night shifts
4. had many business trips and overtime work
5. had a lot of demanding task with heavy responsibility
6. had to be sociable for sales, negotiations and entertainment of clients
7. noticed a hint about my menopause by colleagues
8. worried about relationships in the workplace
9. busy schedule with extra works such as union activities
10. lonely work with no one to talk with
11. received less pay than your male colleagues even with the same kind of job
12. was not assigned to the task or post with responsibility
13. Others()

Q.13.How was your mental condition when you were engaged in the above-mentioned work?
Cercle every applicable item.

- 1.full of life because you enjoyed your work
- 2.was happy doing rewarding job
- 3.your performance was highly evaluated and you had a sense of accomplishment
- 4.gained assets of good human relationship through your work
- 5.had family and friends who were understanding about your job
- 6.felt uneasy about your ability and physical strength to accomplish your work
- 7.wanted to change jobs
- 8.distressed having to continue unsatisfactory job all your life
- 9.fad a lot of troubles in your family and you were not sure if you could juggle family and work
- 10.had to be patient under a lot of stress in the wordplace
- 11.Others()

Thank you very much for your kind cooperation. Please Write down your views on menopause or hope for the future freely. Your opinions would be helpful to us. (The back of this paper is also available.)

Your opinions and thoughts.