

80代健康女性の聞き取り調査

樋口恵子（東京家政大学教授）
沖藤典子（著述業）
富安兆子（北九州大学非常勤講師）
村岡洋子（京都短期大学教授）

今年度新たに発足した研究テーマは、「中高年女性の総合的健康対策に関する研究」というテーマに即して、「高年期」すなわち高齢女性の健康づくりに関するものである。65歳以上人口の60%を女性が占め、とくに80代以上の女性は男性の2倍に達することを思えば、まさに「高齢女性の健康こそ社会的資源」である。

今年度においては試験調査の位置づけで調査票（付・参照）を作成し、80代元気女性に対する生育歴・生活歴と現状について85票を回収、うち41票について研究、結果の概要と典型例を取り出し、そこから類推されるいくつかの仮説を設定し、来年度の本格調査に備える。

なお、調査票の作成にあたって、80代健康女性のモデルとして家事評論家の吉沢久子氏にヒアリングを行ない、調査表作成の参考とした。ヒアリングと調査票の作成には分担研究者、研究協力者全員が参画し、調査結果の整理と執筆は沖藤、富安、村岡が担当した。

モデル 吉沢久子氏（81歳）

プロフィール

1918（大正7）年、東京深川生まれ。関東大震災で焼け出され、先の太平洋戦争でも焼け出された体験を持つ。文化学院文科卒。

早くから生活自立を志し、社会福祉事業の事務局、鉄道教科書会社に勤める。評論家、古谷綱武氏の秘書となり、その後結婚。古谷氏の仕事を手伝う傍ら、「家事評論家」として、家庭生活の中からの問題点を執筆、講演、テレビ、ラジオなどで提案し続けてきた。現在は、吉沢さんの生き方、老い方に関する意見に多くの共感が寄せられている。

1. 幼児期から少女期

1 幼い頃の食生活について

当時の食事は、朝食はご飯に納豆や干物、ワカメとネギの味噌汁に漬物といったところです。毎朝納豆売りの声が出て、一緒にみそ豆も持ってきます。みそ豆とは大豆を茹でただけのもの、温かいまま売っているのが醤油や辛子醤油で食べます。

こどもの頃あこがれていた食事は近所の洋食屋のお弁当で、海老フライや煮物がおいしく、ごちそうだと思っていました。カツ、コロッケ、フライ（玉ねぎを揚げたもの、こ

れは今でも好物）は肉屋で揚げて売っているのを買ってくるのが多く、家で作るものだとは思っていませんでした。お使いは子供の役目で、よくいきました。

野菜は生で食べることはほとんどなくて、生で食べるのはキュウリ、キャベツくらい。あんパン、ジャム、クリームパンなど菓子パンも大好きでしたが、イチゴにコンデンスミルクをつけて食べたときは、この世にこんなにおいしいものがあるのかと思いました。

焼き芋も好きでしたし、おでんの屋台がくると度々買ってもらった記憶もあります。

2 生活歴・病歴について

幼児期、成長期とも入院したことは一度もなく、医者にかかったこともほとんどなしです。成人しても同様で、強いて言えば、40代で円形脱毛症に罹り、びっくりして順天堂病院に駆け込んだこと。はじめて眼科にかかったのもその頃で、鉄道の近くを歩いていて鉄粉が目に入ったためでした。歯医者を除けば医者とはほとんど無縁です。

初潮は15歳の終わり頃で、当時としてはこの年齢で普通だったと思います。「16歳までなかった」と遅いことを自慢する人もいたくらいで、早いと「ませている」等といわれたようです。家では赤飯を炊いてくれました。その頃、大妻コタカさんの生理バンドという

のがあって「飛んでも跳ねても大丈夫」と評判。私も買いました。大丈夫でした。生理用品は脱脂綿ですが、買いに行くのが嫌で、周りに気付かれないように注意した、そんな時代でした。なかには余り気にしない人もいましたけれど。

2．青年期から中年期

1 食生活について

戦時中の東京は食物の確保が大変でした。特に食いしん坊の私にとって材料がないのはつらいことです。健康と栄養について知りたいと栄養学校に入り栄養学を学びましたが、「人間は生まれてから1年は乳を飲んでる。肉体は毎日育つ。乳の中にはそのための栄養素が全部入っている」と聞き、目から鱗が落ちたようでした。その後の私の仕事の中で栄養学は基礎になっています。

何を食べたらいいのか、食べなくてはいけないものを知り、ほうれん草や小松菜の種を撒き、カボチャ、サツマイモなどは葉から全部炒めて食べました。時には焼け出された人が転がり込んできて、私は勤めながら食べさせていたのです。その中の一人に飛行機乗り（新聞社勤務）がいて、上海などから砂糖など貴重なものを買って帰り、私たちは命をつないでいた気がします。

雑草と呼ばれるものの中から、食べられるハコベ、オオバコ、ハルジオン、ヨメナ、ノビル、タンポポなどを採りお粥や雑炊に入れて食べ、お寿司屋さんで使うハランの芽がおいしいことも知りました。

2 生活歴について

私が22歳の時、古谷（注、評論家古谷綱武氏・夫君）と出会い、彼の仕事を手伝うようになったのですが、古谷が兵隊にとられ、弟（ニュースキャスター古谷綱正氏）たちと一緒に阿佐ヶ谷の家の留守居役をしていました。

私は結婚をしないつもりでいたのです。理由は戦争中に勉強会（エスペラントの勉強）で知り合った外科医の卵だった人が、卒業するとすぐ少尉になって出征し、戦死したのです。お互い口に出さなくてもそのつもりでしたから、もう結婚はすまいと。栄養学を学びたいと思ったのも、栄養学は予防医学のようなもので、外科医を志す人の役に立つのではと思った部分もありました。

古谷と結婚することになって、当時は広い家に住んでいたのですが、雑巾がけひとつにしても長時間かかり、台所仕事と掃除だけで一日が終わってしまうことになり、合理的に家事をこなす工夫を余儀なくされました。当時古谷は仕事が忙しく、その来客が大勢で、栄養学校で学んだものを作って食べていただいたら割に好評だったのです。そのうち「作り方を書いてみませんか」といわれて新聞に書いたりしてましたが、広すぎる家に困り、12坪の小屋のような家を建てて生活の工夫をしていたら、それについても「書いてください」と頼まれて、さて肩書きは？となって生まれたのが、「家事評論家」でした。30代になるかならないかの頃です。

3．更年期から老年期

1 更年期について

恥ずかしいのですが、何も困ったことがなく過ぎました。性格もあってか、すぐに忘れてしまうたちで、ただ汗だけはかきました。冬、タクシーに乗るとパーッと熱くなり汗が流れて驚いたことがあります。そんな時は外出が億劫になり気持ちイライラしがちで、わがままな家人と喧嘩したこともあります。最後は自分が損をするような気がして…。健康だったことと、あれこれ忙しく一生懸命やっていたので気にせず、気付かず過ごしたことがよかったのかも知れません。

2 老年期について

60代はまだ若い、決して年寄りではないと思います。私の60代は家事と仕事と介護で忙しく、夜寝られない事などもありましたが、そんな時は外出の電車内で居眠りしてました。60代は取り戻せる体力がまだあるということです。

健康を保つには、まず寝ることを心掛けました。昼間でも時間が取れたら寝る、夜の睡眠不足は昼間補うしかありません。昼寝は1～2時間程度。健康なせいか、横になるとすぐ寝られるので時間を有効に使えたことは確かです。

3 食生活について

まずよく食べました。乳製品は毎朝欠かさず食べ、栄養学校で習得した知識を習慣化してしまいました。たとえば、肉を食べたらその3倍量野菜を食べる、野菜がなかったら

だものでもよい。加えて乳製品を摂ること。

自分で調理することは面倒ではありません。食べたくないと何でも作ってしまうほうです。母の味のおから（アサリをたくさん入れる）などは自分で作らなければ食べられません。年を取ると嗜好が変わりゼンマイの煮物などが好きになりますが、外食ではほとんど口にできず、自分で作って食べています。

最近腕の力が弱くなり大量に作ることはむりですが、サラダでも煮物でもたくさん作るとおいしいものです。揚げ物は大好きですが、万一火事になったりしては大変なので、一人の時は止めています。野菜もさすがに量が摂れなくなり、煮て食べると生よりはたくさん食べられるので献立に工夫をします。

男性の寿命が短いのは、食生活の実権を握っていないからではないかと思えます。作れることは何といっても強みです。

4. 現在の健康法

今はいちばん幸せで、ストレスが全くない。健康なので自分本位に暮らしています。だからストレスも貯まらないし、もとをただせば健康の故でしょう。スポーツはしていませんが、よく歩くようにはしています。1万歩は無理でも3千歩なら家のなかでも歩けます。ただ膝が痛い。ウィルスが入ったとかですが、この冬風邪を引いたら痛みが増し、家のなかではサポータを付け予防をしています。

80歳を過ぎても現役で仕事を続けられることは希有なことだと感謝しています。ただ体力といつも相談しながら、時には申し訳ないと思いながら断る仕事も出てきます。この辺を自分の裁量でできる状況にいることが健康につながるのかも知れません。

60歳を過ぎるとビタミン不足になるそうで、ビタミン剤は飲んでます。町医者で月に1度くらい血圧を計り、心臓を看てもらい、ビタミン剤を受け取って帰るのが、医療機関との付き合いです。

美容についてはとくに何も。一番安いクリームを付けているだけです。美容も一番は眠ることだと思っています。小さい頃、母親に「お前のようにきりょうの悪い子は目だたないようにしたほうがいい」といわれ、服は紺とか黒ばかり着て育ち、習慣になってしまいました。

お酒・たばこについては、いまはほしいとも思いません。古谷が亡くなるまでは付き合いよく飲み、たばこも1日に20本くらい

吸ってました。40代から65歳までです。たばこも、気難しくてわがままな相手に合わせているストレスから、解放されるためには必要だったのですが、合わせる相手がいなくなったら必要なくなった...そんな感じです。きっと相手と張り合っていた部分があったのでしょう。

最後に、A紙で好評の「老いじたく」について

甥や姪がいて、みな親切で頼りがいのある人たちです。家の草取り、掃除はまかせています。甥の一人は交渉ごとに長けているので、全部話してありますし、最後のことは遺書にしたため弁護士に頼んでいます。泥棒に狙われるような金品はないし、幸い地味な服ばかりですから持っていかれることもないでしょう。