

ン痛くて救急病院に行ったら、そこの先生も「君たいへんだよ。このまま放っておいたら脳卒中になるよ」と注射をして血圧をポンと下げた。下げたところ心臓がドキドキして120位に走り出して、それ以後その症状がとれないという患者さんもいます。血圧が上がったり下がったり、そのたびに薬を出したり減らしたりで、そのために身体の調子が悪いという患者さんも沢山います。更年期障害の患者の治療は、更年期に起きる症状はどういう仕組みで起こるかをよく理解していただくのが先決です。西洋医学の得意な分野と東洋医学の得意な分野は違います。感染症や外科手術で治る病気は西洋医学の得意とするところですが、老化・加齢に伴うもの、精神的なストレスによって起こってくるようなものに関しては、西洋医学は薬害の方が目立っているように思います。本当に治すつもりなら患者とのコミュニケーション、カウンセリングなど、その方の話をじっくりと聞いてくれる誰かがいて、適切なアドバイスをしてくれればそれだけで治ってしまう部分が多々あるように思います。

乳ガンの患者さんで術後手が上がらなくなった方を私は多く知っています。その患者さんたちが、リハビリテーションで治ったかというとなかなか治らない。何で治ったかというと、東洋医学の方がよほど良かった。気功、マッサージ、ハリ。医者自身が西洋医学の良いところ、東洋医学の良いところ、おのおのを十分に取り入れた治療をすれば、たぶん医療費は大きく減少するのではないかと私は思っています。そのためには高齢者予備軍の若い人たちもしっかりと教育しないといけない。私たちの世代から上の人たちはわりあい健康的な若い時代を過ごしています。学校に行くにも30分位歩いたり、和食の多い時代に育ち、欧米と日本とでコレステロールの量を比較すれば日本の方が低かった時代です。ところが、今の若い人たちのコレステロール量は、米国の学生の方が低く日本の方が高く逆転している。これからの医療を考えると高齢者の医療だけでなく、そういう予備軍の人たちの教育をしっかりしておかなくてはならないと思います。

免疫システムとその活性化

次は免疫について。免疫とはなんぞやということをお話したいと思います。まず骨髄。子どもの頃には手足の先まで全部造血作用があります。成長するに従って手足の骨髄は脂肪に置き換わっていき、最後に残るのは腰椎と胸椎の骨髄で、そこでは造血作用が一生おこなわれます。そこで出来てくるものに、骨髄系の幹細胞とリンパ球系の幹細胞という2つがあります。骨には空洞があり、そこに骨髄造血幹細胞があります。この幹細胞は骨髄系の幹細胞とリンパ球系の幹細胞に進化していき、骨髄系の幹細胞から赤血球、顆粒球、血小板、単球などが出来てきます。赤血球はヘモグロビンで体中のすみずみに酸素を運ぶ細胞で、正常だと400万前後です。顆粒球は抗中球と抗酸球と好塩基球があり、これは、白血球の中にある顆粒が酸で染まるか、塩基で染まるかどちらでも染まらないかで名前が付いています。この中で細菌が来たら食べてくれると言われている白血球は抗中球。血小板は血が固まるのに必要な成分で、単球は、免疫の働きの中で単球が進化して出来てくるマクロファージがとても大事な役目をしています。

もう一つ、リンパ球系の幹細胞からリンパ球が出来てきますが、このリンパ球は大きく分けてT細胞とB細胞とに分けられます。Tは胸腺(Thymus)のTで、BはBoneのB。骨髄の中で出来たリンパ球系の幹細胞から作られた未熟なリンパ球は、1つは心臓の上に

ある胸腺という内分泌腺に入って行って、自分と自分でないものを見極める能力をそこで付ける。胸腺で教育を受けた細胞だから胸腺のTをとってT細胞と言います。B細胞の方は骨髄、または肝臓で成熟してくる細胞ですが、これは抗体を作る細胞です。

T細胞とB細胞が免疫の中でどういう働きをするのか、免疫システムはどうやって身体を守っているのかを話します。今、外から病原体がやってきた。一番最初に局所免疫という第一のバリアがあります。目にゴミが入ったときに流れる涙、健全な皮膚などは外敵の侵入をブロックします。また、唾液や胃酸の中にあるPH、鼻の粘膜などから出る粘液に存在する殺菌物質は外敵を直接やっつけてしまう。ところがそういうものに勝ってしまったときに第1のバリアを突破して病原体が身体の中に入ってくる。その時一番始めに出動していくのが白血球の中の抗中球。免疫システムが完全に働き出すためにはタイムラグがあり、その間、身体がやっつけられないように働くのが抗中球とマクロファージなのです。抗中球とマクロファージではマクロファージの方がずっと殺菌作用が強い。抗中球が歩兵ならマクロファージは大將くらいの違いがあり、この2つが出ていって病原体をやっつける。それでもやっつけられない場合に免疫システムが働き始めます。まずマクロファージは自分でも戦うだけでなく、門番でもあり、病原体を食べて小さくした破片を、こんなものが入ってきたと頭の上に出す。それを見て胸腺の教育を受けたT細胞が自分のものか自分のものでないのかを鑑定します。これは自分のものではない、やっつけなくちゃいけないとなると、T細胞がB細胞にやっつけるための抗体を作れと司令を送ります。それが抗体を頭につけたB細胞。その他にT細胞は直接この病原体を食べてしまう細胞たちにも司令を送ります。直接食べてしまう細胞というのはマクロファージ、キラーT細胞、ナチュラルキラー細胞。ナチュラルキラー細胞はガン細胞さえ食べてしまう。病原体は入ってきた最初の段階では抗中球やマクロファージに食べられますが、次にはB細胞が作った抗体にやっつけられてしまいます。または指令を受けたキラーT細胞やナチュラルキラー細胞に食べられてしまいます。こういう形で免疫のシステムが完成していきます。

ところでこの免疫システムが活発に非常に有効に活動するためには、1つには胸腺がしっかりしてなければなりません。しかし胸腺がしっかりしているのは20代まで。本来は20代までの間にこいつは異物だこいつは異物じゃないということ覚えさせないと、それ以降ではとても難しい。抗菌グッズがたくさん出回っていますが、あれはナンセンスだと思います。きれいなところで育った子どもたちはぜったい弱いはずです。私たち年をとった人間は幸いというか非衛生的なところで病原体をくぐり抜けて育って来たので、たくさんの非自己認定のグッズを持っています。だからたいがい異物が入ってきてもすぐにやっつけに行ける免疫システムが完成しています。そういう状況をなるべく維持し、落とさないためにはどういうことに気をつけたらいいか。当然のことながら、まず局所の強化、皮膚と粘膜の強化。皮膚と粘膜を鍛えること。外から帰ったらうがいをするとか、目を洗うとか、爪をきれいにするとか、皮膚をきれいにするとかです。抗体を作るためにはバランスのとれた良質のタンパクをとることが絶対に必要です。細胞の成分を作るためにも同じことが言えます。ストレスがかかったときの免疫の反応を簡単に判定する方法論が今の所ありませんが、ストレスがかかるとリンパ球が減るという報告が多く、逆に増えるという報告もないではない。議論はまだ落ち着いていません。ただ、ストレスがかかるとリンパ球の造成に抑制がかかるのではないかという意見の方が強いようです。免疫力を高めるた

めには、ストレスのないリラクゼーション、笑って暮らすことが大事だと、ガンの患者さんでもウジウジ暮らすより吉本興業でわっはっはと笑っていたりヒマラヤに登っていた方がよほど治りが良い、半年といわれた人が2年持っているという話がこの頃よく出ています。ストレスが免疫を抑制するのじゃないかと推測されているのです。

次に適応、adaptation ですが、これはやはり鍛錬でしょうか。繰り返し繰り返し、いろいろな環境に自分自身が適応していけるようになるには、その方の性格などもありますが、繰り返し学習することでカバーしうることだと思います。

更年期障害の1症例にみる医療側の問題

更年期を境に私たちの体に変調が出てきますが、1つは女性ホルモンの直接の作用、1つは自律神経の働き、3つ目がよく言われる社会的な環境です。社会的な環境というのは子どもの就職や進学や結婚、両親の病気や介護、夫が偉くなって自分も社会的な場に引き吊り出されることが多くなったりとか、そういうことがストレスとなって入ってきます。私は平成7年に更年期障害の全部がパックになったような患者さんに遭遇しました。たまたまある本に書いたことがきっかけでお嬢さんから「うちの母を見ていただきたい」とお電話がありました。私は患者さんを見る時に必ず、今までの経過をファックスでお送りいただくのですが、B4にぎっしりと4枚でした。お嬢さんは歯科技工士で、お母さんの生年月日、年齢、家族構成、家族の年齢、職業、お母さんの今までの経過、それらがすべて書いてありました。私のところへ電話をかけてきたときは、お母様は家から100メートル先まで歩けないということでした。症状は完全に更年期の症状ですが、最初に胸痛で救急車で運ばれた大学病院で、カテーテル検査までやっています。ところが何も無い。何も無いとなったら先生はとたんに興味が無くなり、最後には「あんたの言うことは毎日変わるからあんたはおかしい」と言い放ったそうです。結局心臓に関しては何でも無い。精神的に不安定だから安定剤を飲んだらどうかと安定剤を出されて、その薬を飲んだらフラフラして日中に仕事が出来ない。薬は、ある人には普通量じゃ効かない場合もあるし、普通量でもフラフラになってしまう人もいます。そのうちに足が前に運ばなくなりました。もう一度大学病院に入院して、神経内科と脳外科、精神科をグルグル回ったあげくパーキンソン病じゃないかとその薬を出されたけれど、いっこうに良くならない、悪くなるような気がするという状態の時に電話がかかってきたのです。とりあえず全部薬をやめてみよう、話を聞く方が先だと思うからと、その日の午後2時間、彼女の話聞き、彼女の症状の大半は薬害だと分かりました。次に彼女の症状を悪くしているのは家族関係だと分かりました。薬をやめてビタミン剤と自律神経の安定剤だけを出しました。その後3回くらいはお嬢さんが付き添って来られましたが、だんだん自身を取り戻して1年後くらいには症状が無くなり、最終的には家庭内の問題が解決した後良くなられました更年期障害で苦しんでいられるいろいろな患者さんを見て来て思うのだが、ホルモン補充療法導入以前には、薬をもらえばもらうほど悪くなっていたというのが私の実感です。医学のテキストでは更年期という項目は隅に追いやられています。最近、産婦人科医が少子化で更年期に手を染めないと共倒れになる時代になってやっとな腰を入れるようになってまいりました。しかし、私は更年期は産婦人科の病気かというのと、完全に総合内科の病気だと思います。

アメリカにおける更年期アンケート調査(試験調査)

はじめに

今回の調査は、平成9年度・10年度の日本におけるアンケート調査表の英語版によってワシントンDC、アーカンソー州リトルロック市、ニューメキシコ州アルバカーキー市の三個所でおこなわれたのもである。

1998年11月16日ワシントンDC、17日リトルロック、18日アルバカーキーと、三日間に亘り開催されたアメリカ日米協会主催のセミナー参加者を対象としたもので、半数は日系人である。比較的短期間で回収せざるを得なかったため、不備のものも多く、集計できたものは18サンプルに過ぎなかった。

日本の調査と比較研究するには余りにも少数であるので、本格的な調査と分析は次の機会にゆずり、ここではクロス集計は行わず個々のケースの傾向の概略についてのみ述べるにとどめたい。

1. 回答者の属性 (年代・配偶者・子どもの数、同居家族・職業・最終学歴)

回答者の年齢は40代3人(平均年齢47.7歳)、50代7人(平均年齢53.7歳)で、60代4人(平均年齢61.5歳)、70代3人(平均年齢74.3歳)、80代1人(85歳)である。有配偶者はサンプル数を反映して50代で最も多く6人、40代、60代でそれぞれ3人、70代で2人となる。離別、死別の経験は4人いるが、未婚者は0である。

子どものいない人は、40代、70代で1人ずつ、3人以上が6人で、総数の1/3にあたる。同居家族は、夫婦のみが半数の8人、ひとり暮らしが4人、夫婦と息子が4人、夫婦と娘が1人で、異世代で暮らしているのは1/3以下である。

年齢	40代	50代	60代	70代	80代
人数(人)	3	7	4	3	1
平均年齢(歳)	47.7	53.7	61.5	74.3	85

現在	40代	50代	60代	70代	80代
シングル					
未婚					
離別		1		1	
死別			1		1
有配偶者	3	6	3	2	

子どもの数	40代	50代	60代	70代	80代
なし	1			1	
1人		2			
2人	2	2	4		
3人以上		3		2	1

同居の家族	40代	50代	60代	70代	80代
ひとり		1	1	1	1
夫婦	3	2	1	2	
夫婦と息子		3	1		
夫婦と娘			1		
その他		1			

最終卒業校	40代	50代	60代	70代	80代
高校		2	1		1
専門学校		1			
短大					
大学	1	2	3	1	
大学院以上	2	3		2	
その他		1			

複数回答

最終学歴は、大学院と大学卒がそれぞれ7人ずつ、高校が4人で、総じて高学歴の集団と言える。

職業経験は全員が持っている。この項目の回答で興味深いのは85歳の女性が現在の職業として「フルタイムのボランティア」と記入していることである。彼女はCの「自由時間はあるのか」の設問では「全くない」と答えている。生活を支える収入にはならないが、ボランティア活動をフルタイムの仕事と答えている意気軒昂なアメリカ老女性の姿がそ

こにみられる。

職業の経験

	40代	50代	60代	70代	80代
あり	3	7	4	3	1
(1) 現在	2	7	4	1	※
(2) 過去	1			2	1
なし					1

※ 現在ボランティア

a. 現在のお仕事の内容は大きく生活を支えていますか

	40代	50代	60代	70代	80代
はい	1	5	2		
いいえ	1	2	2	2	1
無回答	1			1	

b. 現在のお仕事は

	40代	50代	60代	70代	80代
ずっと続けてきた	1	5	1	1	1
再就職	1	2	2		
無回答	1		1	2	

c. 仕事と家庭の中で自由時間は

	40代	50代	60代	70代	80代
かなりある	1	3	2	1	
少しある	1	3	2	1	
ない		1			1
無回答	1			1	

d. あなたの職業は

	40代	50代	60代	70代	80代
雇用で正社員	1	7	1		
雇用でパート			2	1	
農業					
自営業					
自由業	1				
その他			1		1
無回答	1			2	

2. 更年期を自覚した年齢・期間・イメージ

いま更年期と答えた人は5人、終わった人は12人で、更年期などなかったと答えた40代1人はまだ経験していないと推測できる。

更年期を終えた人の、開始自覚年齢の最低は31歳、続いて36歳、42歳の順。最高は55歳、平均値は45.18歳である。サンプル数の違いが大きいから断言はできないが、日本では開始年齢の平均は47.2歳であるから約2年アメリカの女性の方が早いことになる。一方、終了平均値はアメリカ50.7歳、日本では52.5歳で、これもアメリカ女性の方が早い。

更年期のイメージについては、日本では、老いの入り口の淋しさを感じる人が解放感を感じる人の半数以上いたが、アメリカでは解放感を持つ人13人に対して淋しさを感じる人は1人、9人が淋しさを否定している。47歳の女性（更年期をまだ経験していない）は、「更年期は重要な時期で、自分の属する文化では、更年期を人が尊敬される時期に入るとみなす」と記入している。また、64歳の女性は「更年期は極めて自然な進行形態の一つと思う」と特記している。

3. 更年期を自覚した身体的・精神的症状

身体症状の最多は、のぼせ・ほてり、発汗で2/3にあたる12人にみられる。次は、動悸で、1/3の6人、冷え、頭痛、トイレが近い、性欲減退、が4人と続く。それにつけ加えて耳鳴り、肩凝り、皮膚のかゆみ、腰痛、月経期間の延長を3人があげている。

精神症状で最も多いのはうつ状態で7人、次がイライラ、不眠の5人。但し、何もなかったも5人いる。これは身体症状が何もなかったが2人であるのに比べて、精神症状への耐性が大きいとみるのは客観性を欠くことになるだろうか。続いて、不安感を挙げた人が4人、眠りが浅い3人となっている。

4. 更年期症状を軽減・治療するために

Q.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。

<主として身体的症状>

	40代	50代	60代	70代	80代
のぼせ、ほてり、発汗	2	5	3	1	1
むくみ		1			
冷え	1	2			1
めまい	1	1			
動悸		4	2		
耳鳴り		1	1		1
息切れ		2	1		
肩凝り		2			
しびれ					
皮膚のかゆみ		2			1
トイレが近くなった		3		1	
尿もれ		1			1
月経の量が多くなった					
月経期間の延長	1	2			
腰痛			2		1
頭痛	1	2		1	
腹痛	1	1			
関節痛	1	1			
便秘					1
円形脱毛症など					
子宮筋腫関連の悩み増幅					
性交痛				1	
その他		1			
性欲減退		3	1		
何もなかった				1	1
回答者の書き加え					1

<主として精神的症状>

	40代	50代	60代	70代	80代
イライラ	1	2		1	1
うつ状態	1	5		1	
不眠	1	2	1		1
眠りが浅い		2	1		
無力感	1				
不安感	1	2			1
対人関係が苦痛					
自信喪失	1			1	
何もなかった	1	1	2	1	

更年期を軽減・または治療するために医療機関を訪れた人は13人、どこへも行かなかった人は5人。どこへも行かなかった85歳の女性は行く暇がなかったと答え、50代、60代70代の3人は行く必要がなかったと答えている。かかった医師が更年期に理解があったかどうかでは、おおむね適切と答えたのは12人だが、60代の1人は、おおむね適切と答えながらも、性欲減退に就いて適切な説明がなかったと記述している。

ホルモン療法を受けたのは2/3にあたる12人である。日本では30%に過ぎなかったから、アメリカの方がホルモン療法を受ける割合はるかに高いと言えるのかも知れない。

Q.4-5医療機関でホルモン療法を受けましたか。					
	40代	50代	60代	70代	80代
受けた	2	6	2	2	
受けてよかった		2	1		
よくなかった理由		1			
受けない理由			2		

医療機関以外の親身な相談相手の第一位は夫で5人、二位が女友だち4人、三位が娘、自分の母で3人ずつ。誰にも相談しなかったのは60代が3人、70代2人で、相談しなかった理由として彼女たちは「それが自分のスタイル」とか、「相談する必要がなかった」と強気の答を示している。

Q.5 医療機関のほかには誰が一番親身になって相談に乗ってくれましたか					
	40代	50代	60代	70代	80代
夫	2	3			
娘	1	1			1
息子					
夫の母		1			
自分の母		2	1		
姉妹		1			
女の友人		3	1		
男の友人					
職場の同僚					
外部の相談機関					
誰にも相談しなかった(理由)			3	2	

日本での順位は一位女友だち(36.5%)、二位夫(19.5%)、三位実母(6.5%)だから、アメリカの夫の健闘ぶりが目立つ。

5. 閉経後の性生活について

最多は妊娠の心配なく安心して7人、以前と変わらないと答えた2人を含めると半数が肯定的。回数が減った、性交時の痛み、意欲減退を含めると7人が否定的。日本ではセックスは嫌だが夫に悪いので仕方なくが12.1%あったのに対し、アメリカでは0であるのが対照的と言える。

Q.6 閉経後の方に。性生活について該当する数字にいくつでも○を					
	40代	50代	60代	70代	80代
妊娠の心配がなく安心である		3	2	1	1
以前と変わらない			1	1	
回数が減った		1	2		
性交時に痛みがある			1		
セックスの意欲がわかなかった		2	1		
セックスは嫌だが夫に悪いので仕方ないと思う					
夫が求めなくなったのでさびしい					
その他			1		

6. 更年期の頃の夫との関係

夫は妻の更年期を正しく理解していたかでは、かなりそう思うが5人、ややそう思うの4人と合わせると半数の人の夫は理解を示している。妻に対する気遣いや思いやりも同様で、家事の分担についても妻の相手をするということについても半数の人が夫の協力を認

めており、日本での結果に較べると夫婦の関係のあり方が、日米で大きく異なっていることがわかる。

7. 更年期の頃抱えていた問題（多答式）

Q.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					
	40代	50代	60代	70代	80代
A. 夫は妻の更年期について正しく理解していたか。					
かなりそう思う	1	2	1	1	
ややそう思う		1	2		1
あまり思えない		2			
全然ない					
B. 更年期の妻に対して気遣いや思いやりがあったか					
かなりそう思う	1	2	1	1	
ややそう思う		1	2		1
あまり思えない		2			
全然ない					
C. 具体的に家事などを手伝ってくれたか					
かなりそう思う	1	4	1	1	
ややそう思う			1		1
あまり思えない		1	1		
全然ない					
D. 話し相手になったり外出に誘ったりしてくれたか					
かなりそう思う	1	3	1	1	
ややそう思う			2		1
あまり思えない		1			
全然ない		1			

更年期の頃に同時進行していた問題の上位三つは、子どもの恋愛・結婚、子どもの独立、職場の人間関係で5人ずつ、次は仕事の多忙さによるストレス3人が続く。夫の定年やリストラ(2)、夫の親の介護(2)もある。子どもがいつまでも独立(結婚)しないというモラトリアムの問題も1人ではあるが生じている。日本では一位であった子どもの受験を挙げた人は一人もいないのが興味深い。

8. 更年期を乗り切る上でよかったと思われること（多答式）

	40代	50代	60代	70代	80代
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	5	3	2	1
打ち込める趣味がある		3	3		1
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	2	5	3	1	1
旅行、外出、買い物などストレスを発散する経済力がある		5	2		1
あれこれ欲張らずに休暇・休息をとること	1		2		
酒や煙草など嗜好品をたしなむこと		2	2		1
夫が共感、同情を示してくれること	1	1	1	1	
夫があまり家にいないので自分の時間が持てること					
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		2	2		
子どもがやさしく共感同情を示してくれること	1				
老親(夫と自分の)が健康で、介護負担が重ならないこと		1	1		
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こと)		1	2	1	
ホルモン療法が適して効果があること		2	2	1	1
中後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		1	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	1				
特別に努力はしなかった(していない)		1		1	

最もよかったと思われる項目はやりがいのある仕事や社会活動で充実して過ごすこと

を挙げた人が13人、おしゃべりなどストレスを発散できる友人が12人、旅行、外出、買い物などストレス発散できる経済力8人と続く。ホルモン療法を挙げた人は1/3にあたる6人で、日本の調査では4.5%にすぎなかったからホルモン療法はアメリカの方がはるかに普及していると思われる。

9. 更年期を健康に過ごすために必要な対策(多答式)

Q.10 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、いくつでも○を。					
	40代	50代	60代	70代	80代
更年期をプラスイメージでとらえる社会的意識づくり	3	3	3	1	1
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	2	5	4	2	1
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		4	4		1
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	1	5	3	1	1
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利相談)	1	4	3	2	1
更年期についてタテワリではない複合的機関の設置		1	1		1
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		4	2	1	1
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、		4	2	1	1
職場で若年男女に更年期女性への理解をすすめる	1	3	3	1	1
更年期休暇などを設け、休みを取りやすくする	1	1	2	1	1
深夜勤には配慮するなど更年期の労働条件をよくしてほしい	1	1	2		1

最も多い回答は、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14人、プラスイメージでとらえる社会的意識づくり11人、適切でアクセスしやすい相談機関11人、豊富な情報提供が行われること11人と同じ順位で続く。日本では、アメリカでの一位と二位が入れ替わり、一位がプラスイメージの社会意識づくり、二位は女性自身が正確な知識を持つ、三位が情報提供であったから、日米間で大差はないものの、アメリカでは女性自身の態度のあり方に比重が大きくかかっている。

10. 更年期中の働き方

		40代	50代	60代	70代	80代
A 勤務形態	フルタイム	1	7	2	1	1
	パート			1	1	
	非常勤					
B 職場での地位	管理職(部下あり)	1	2	1	1	1
	管理職(部下なし)		1			
	管理職ではないがベテランとして責任が重い		3	2		

Q.12 あなたの更年期と仕事の関係で、次に該当するののいくつでも○を。				
A. 年齢	40代	50代	60代	70代
立ったり歩いたり身体を使うものだった		1		
仕事の量が多く、長時間労働だった	1	1	1	
早期・深夜勤務など働き方が不規則だった	1			
出張・残業などが多かった	1	1		
難しい仕事が多く責任が重かった	1	3	1	
営業や折衝、接待など社内外との付き合いが多かった	1	1	1	
「更年期」につて職場の同僚などにあてこすりを言われた			1	
職場の人間関係等で神経を使っていた	1			
組合の仕事など本来の仕事以外のものが忙しかった				
仕事が孤独で相談相手がいなかった				
同じ仕事をしていても同僚男性よりも賃金が安かった			2	
責任のある仕事やポストが与えられていなかった				

更年期に該当する時期の勤務形態では、60代1人、70代1人がパートタイム勤務であるほかはフルタイムで、その半数は部下を持つ管理職か、責任の重い仕事をしていました。Q12の項目でも、難しい仕事が多く責任が重かったと答えた人が6人、仕事の量が多く長時間労働だった、出張・残業が多かった、営業や接待など社内外の付き合いが多かった3人ずつで二位にくる。

Q.13 仕事をしている時の精神状態の設問での最多は仕事を通して人間関係の財産ができたで9人、次にやりがいのある仕事で満足していたが8人、実績が評価されて達成感ありが7人、仕事が楽しく生き生き、仕事を理解してくれる家族や友人がいた、仕事達成上の能力・体力に不安が同数で6人と続く。

Q.13 その仕事をしている時の精神状態はどのようでしたか。いくつでも○を。					
	40代	50代	60代	70代	80代
仕事が楽しく生き生きしていた		2	2	1	1
やりがいのある仕事で満足していた		3	2	2	1
実績が評価されていて達成感があった		4	1	1	1
仕事を通して人間関係の財産ができた		5	1	2	1
仕事を理解してくれる家族や友人がいた	1	2	1	1	1
仕事をやりこなす能力や体力に不安があった	1	2	1	2	
転職したいと悩んでいた	1	1	1	1	
こんな仕事で一生を終えるのかと憂鬱だった		3			
家族のことなどで悩みが多く両立が不安だった					
職場でのストレスが多く忍耐することが多かった			1		1

11. 更年期障害について10項目以上選んだケースの追跡

サンプル数が少ないので、項目別のクロス集計をしなかったから、それを補うために、更年期の症状について10項目以上記入した4例を比較してみた(表1.2.3.4)。

表 1

	サンプルNO	A-6	B-3	B-7	B-1
年齢		47	53	57	85
高校			1		1
専門学校			1		
大学院以上		1		1	

F. 最終卒業校

表 2 (Q.11更年期中のあなたの働き方について)

	サンプルNO	A-6	B-3	B-7	B-1
年齢		47	53	57	85
A 勤務形態	フルタイム	1	1	1	1
B 職場での地位	管理職(部下あり)	1		1	1

表 3 (Q.2 あなたは更年期について)

	サンプルNO	A-6	B-3	B-7	B-1
年齢		47	53	57	85
A. ホットした解放感を持つ	はい				1
	いいえ	1		1	
B. 女でなくなったという複雑な思い	はい				
	いいえ	1		1	
C. 老いの入り口で淋しさを感じる	はい				
	いいえ	1		1	
D. 夫に相手にされないのではと思う	はい				
	いいえ	1		1	
E. 社会一般から女性扱いされないのではと思う	はい				
	いいえ	1		1	

表3で身体的・精神的症状を17項目挙げたB-3(53歳)のケースは仕事上の立場についての記入がなく、その関連は見えないが、仕事が楽しく生き生き、やりがいのある仕事で満足、達成感、人間関係の満足、家族や友人の理解など表2の項目ではすべてプラスになっている。このケースでは仕事上の満足度と身体的・精神的症状とがかならずしも一致していない。症状を13項目挙げているA-6(47歳)のケースは更年期が始まったばかりの、部下を持つ高学歴の管理職。仕事はきつく責任も重い。職場の人間関係にも気を遣い、身体的症状も多いが、精神的症状は最も多項目に亘っている。仕事上のプレッシャーと更年期との相乗作用で辛い時期を過ごしている層だと言えようか。しかし彼女は、妻に対して理解や気遣いを示し家事も手伝い、話し相手にもなってくれる夫を持っている。そのせいか、更年期が始まったばかりで解放感はないものの、更年期に対するマイナスイメージを抱かなくてすんでいると言えるようである(表3. B.C. D.E)。

B-7(57歳)も学歴高く管理職で、困難な仕事の責任を負う立場にある。実績が評価され達成感があり、仕事を理解する家族や友人にも恵まれているが、夫との関係では家事こそ手伝うけれども理解や思いやりのない夫に対する不満があるのかも知れない。身体症状としては8項目、精神症状ではイライラ感とうつ状態を挙げている。このケースはホルモン療法を行っている。これらの相関関係を追求するためには面接を併用するしかないだろう。

表4 (Q.7 更年期の頃、あなたと夫との関係は)

サンプルNO	A-6	B-3	B-7	B-1
年齢	47	53	57	85
A. 夫は妻の更年期について正しく理解していたか。				
かなりそう思う	1			
ややそう思う				1
あまり思えない			1	
B. 更年期の妻に対して気遣いや思いやりがあったか				
かなりそう思う	1			
ややそう思う				1
あまり思えない			1	
C. 具体的に家事などを手伝ってくれたか				
かなりそう思う	1		1	
ややそう思う				1
D. 話し相手になったり外出に誘ったりしてくれたか				
かなりそう思う	1			
ややそう思う				1
全然ない			1	

B-1(85歳)は高卒だがフルタイムの仕事で管理諸君経験がある。夫との関係もまずまず(夫は30年前に死亡)で、更年期については解放感を持っている。彼女は更年期の身体症状について7項目、精神症状については3項目あげているが、加齢にもなまって起きる症状と重なり合っていると考えられる項目も多い。

12. 自由記述

- ・ これは女性の更年期に関する意識と経験を問うとても意義のある調査である。成功を祈る(71歳)。
- ・ 健康を良好に保つことが最も重要であり、できるだけ幸福感を持ち続けたい(61歳)。

- ・ 生理の周期が不規則であったので、私の婦人科医は私にホルモン療法を行った。それで私はホットフラッシュや精神的・情緒的不安定などの自覚できるほどのトラブルは何も感じなかった。私はこの6月乳がんを患ったのでホルモン療法を止めなければならなくなったが、現在61歳にしてホットフラッシュの状態になっている。私の母は84歳だがこれまでホルモン療法を受けたことはなくホットフラッシュもなかった。私はもっと早い時期に問題がなかったことを幸運だと思っているし家族からの助けも同情も必要としていない。
- ・ 調査してくださってありがとうございます。私の経験よりひどいトラブルを持つ女性もいます。45歳の時私と同年の夫が死亡しました。その後私は子宮摘出手術を受けました。私の外科医は女性でした。後に卵巣の萎縮が始まり、私は1984年からホルモンリプレースメント治療を受け精神的・肉体的に何らの問題もなくなりました。私はこのなみなみならぬ健康とケアに恵まれ、自分の積極的な精神的傾向にも感謝しております(60歳)。
- ・ 私は最近更年期に入り、多くの健康上の問題を抱えるようになり仕事も失いました。私は長時間働いていましたが、更年期になってからは以前のように働きません。職場の上司との間でトラブルがあり、それで私は結局仕事を止めざるを得ませんでした。女性の内科医にかかりホルモン療法も受けました。彼女は親切で適切な治療をしてくれました。現在は日本からの学生をホームステイさせることが私の仕事(収入源)になっています(47歳)。
- ・ 更年期は私にとって困難なものではありませんでした。私はホットフラッシュを経験したとき想像していた以上だったので驚きましたが、もし、私が再婚することになったとしても、もう一人子どもを持つことはできないのだと思いました。(彼女には離婚歴があり子どもが一人いる)。結局再婚はしませんでしたし、もう一人子どもを育てたいとも思いません。快適でもなくかならずしも安全でない避妊をしなくていいということで、何よりホッとします。実際のところ私は性関係を楽しんできましたが、私の身体はもう性交渉を必要としていません。私が性関係を持とうとしないかぎり、性交渉なしの方がずっと快適に生きられるというのが現在の心境です(56歳)。

おわりに

以上、少ないサンプル数の中からではあるが、アメリカ女性の更年期の特徴を拾い上げることを試みたが、結果的には成功したとは言えない。実際に、「この調査(質問項目のことか?)ではアメリカ女性の正確な反応は得られない」という指摘も書き込まれていた。しかし、女性に共通する産む性をめぐっての様々な問題は依然として解決されていないし、取り組みも始まったばかりである。

従って、今後もその手法に工夫を加えながらも、女性の生涯を通じた健康づくりのために様々な角度から検討が加えられる必要がある。日米女性の更年期比較調査の次のステップへの準備としてこの小さな試験調査がいささかなりとも役立つことを確信している。

(添付資料)

Please answer the following questions.

A. Your age:..... Put a circle around the number of the applicable items

B. Marital status:1. single(1. Unmarried 2. Divorced 3. Bereaved) 2. Married Your husband's age:() His occupation:()

C. Children:1. None 2. One child 3. Two children 4. Three or more children

D. Your household consists of:1. you only 2. you and your husband 3. you, your husband and son (s) 4. you, your husband, son and his wife 5. you, your husband, son, and his wife and childre 6. you, your husband and daughter(s) 7. you, your husband, daughter and her husband 8. you, your husband, daughter, her husband and children 9. you, your husband and his parents 10. you, your husband and his father 11. you, your husband and his mother 12. you, your husband and your parents 13. you, your husband and your father 14. you, your husband and your mother 15. you and your parent(s) 16. you and your husband's parent(s) 17. Others()

E. Do you have any job experiences? 1. Yes. (1. Now in work. 2. Had a job before)If you chose 1., answer the following questions(a. to d.). a. Does the income from your present job largely support your life? 1. Yes. 2. No. b. Regarding your present job, you. 1. have continued it for a long time. 2. once discontinued but resumed it. 3. got it after quitting your former job. c. Do you have free time in the workplace and at home? 1. Yes, quite a lot. 2. Yes, a little. 3. No. d. Your job status:1. A regular employee 2. A part-time employee 3. Farmer 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 collage 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 2. Dropsy 3. Chill 4. Dizziness 5. Throbbing 6. Ringing in the ears 7. Breathlessness 8. Stiff shoulders 9. Numbness 10. Itch of skin 11. Frequent urination 12. Incontinence of urine 13. Menorrhagia 14. Prolonged menstruation 15. Pain in the lower back 16. Headache 17. Stomachache 18. Pain in the joints 19. Constipation 20. Alopecia areata 21. Increase in troubles related to myoma of uterus 22. Pain during the sexual intercourse 23. Others() 24. Hyposexuality (Lose of sex drive) 25. Nothing

〈Mental symptoms〉 1. Nervousness 2. Depression 3. Insomnia 4. Light sleep 5. Sense of

helplessness 6. Uneasiness 7. Feel distress about relationship with others 8. Loss of self-confidence
9. Others() 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. 4-4. Did he / she have good understanding on your menopause? 1. On the whole, his / her treatment was appropriate and he /she was kind to me. 2. His / Her diagnosis was not correct. 3. He /She was unkind and unsympathetic to my distress. 4. Others. () Q. 4-5. Did you receive hormone therapy at the medical institution? 1. Yes, I did. a. It was good. b. No, I didn't. (The reason:) 3. I want to receive the hormone therapy. 4. I didn't know about it. 5. Others()

Q. 5. Except for the medical staff, who was the most concerned and supportive? 1. Your husband 2. Your daughter 3. Your son 4. Your mother-in-law 5. Your mother 6. Your sister 7. Female friend 8. Male friend 9. Colleague 10. Consultant (Of what kind, specifically?) 11. Others() 12. I didn't consult with anybody. (The reason:)

Q. 6. Questions for those who are post-menopausal. Please circle EVERY item applicable to your sex life. 1. feel free without the apprehension of getting pregnant 2. same as ever 3. have sex less frequently than before 4. have pain during intercourse 5. lost sex drive 6. don't feel like having sex but I accept my husband because, otherwise, I feel sorry for him. 7. feel lonely because my husband doesn't want me 8. Others()

© Questions through 7 to 10 are concerned with the relationships between menopause and your husband, family, and the workplace, and also related to the solutions. Please answer them when you are at around the menopausal age even if you are not suffering from symptoms typical of menopause.

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. 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/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 workplace 10. to provide "menopause leave" so menopausal women can take days off easily 11. to improve the working conditions for menopausal women (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? Circle 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. had 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 workplace 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.)

更年期・横浜女性フォーラムにおける活動実績

1997年度活動

心とからだ健康事業

フィットネスルーム事業

心とからだの健康を家庭や職場の日常生活の中で、自分の力で維持・増進できるように、スポーツが得意でない人、からだの弱い人等も含めてその技術と知識の習得の機会を提供することを目的に実施する。

具体的には、フィットネスルームの一般利用時間帯における事業と主催事業時間帯における事業を行った。

<<一般利用時間帯における事業>>

主催事業のない時間帯を一般利用時間帯とし、フィットネスルームを個人単位で誰でも自由に利用できることとしている。利用にあたっては、その人の健康度を調べて、その人なりの運動方法をアドバイスするウエルネスチェックを行い、腰痛体操、骨盤底筋体操等のプログラムを作成・提供し、指導をした。またパネルやビデオを使った情報提供も行った。利用者数 4,579人

<<主催事業の実施状況>>

実施教室数……………360コマ

延べ参加人数………7,360人

<3カ月コース>

爽快体操 毎週(日) 3カ月×4回 46コマ

インド発祥のヨガと日本の「調息整体法」を組み合わせた健康法

講師 藤本 栄 参加延べ人数 675人 1コース 15,000円

きくち体操 毎週(火) 3カ月×4回 42コマ

からだの仕組みを知って、脳と繋げながら筋肉を育てる体操

講師 菊池 和子 参加延べ人数 1,714人 1コース 15,000円

外反母趾の人のためのトレーニング 毎週(火) 3カ月×4回 43コマ

外反母趾の原因を学び、予防と改善のための足の手入れ(体操や歩行)を実習

講師 無藤 恭代 参加延べ人数 490人 1コース 15,000円

リラックスヨガ 毎週(金) 3カ月×4回 46コマ

伝統的なインドヨガをあえてアレンジせずに基本から学ぶアーデイヨガ

講師 塩沢 賢一 参加延べ人数 1,120人 1コース 15,000円

スイートエアロビクス 毎週(金) 3カ月×4回 46コマ

中高年や初めてのの方も自分のレベルで出来るからだに優しいエアロビクス

講師 秦 千鶴子 参加延べ人数 957人 1コース 15,000円

<週1コース>

アフリカダンス 週1×12カ月 47コマ

西アフリカで育ったリズムとダンスを楽しむ言葉のいらないコミュニケーション

講師 柳田 知子 延べ参加人数 778人 1回ごと800円

エンジョイビクス 週1×12カ月 47コマ

エアロビクス効果を高めるジョギング、ストレッチング、リラクゼーションなどで構成されている運動

講師 安村 圭一 延べ参加人数 897人 1回ごと800円

<ワークショップ>

ボイス&ボディワーク 10コマ

声は息、呼吸です。体をほぐし、発声法を学びその人らしい自然な声を探る

講師 千賀 ゆう子 延べ参加人数 144人 1回分 1,500円

心とからだのイメージトレーニング 5コマ

心やすらぐイメージや深い呼吸、自分を好きになり、楽になるためのトレーニング

講師 田中 美津 参加延べ人数 90人 1回分 800円

シューフィッターによる正しい靴選び 3コマ

足のケアは靴を抜きには成り立ちません。足と靴との本格的チェックを行う

講師 飯島 基弘 延べ参加人数 52人 1回分 1,500円

初めてのタヒチアンダンス 3コマ

初めての人を対象にタヒチアンダンスの中からゆったりしたアフロアを習う

講師 フクラニ 延べ参加人数 79人 1回分 1,500円

てぬぐい体操 2コマ

身近にあるてぬぐいを使った簡単で安全な高齢者向けの体操

講師 倉井 陽子 延べ参加人数 29人 1回分 1,500円

骨盤底筋体操 9コマ

尿失禁の予防と改善のために、骨盤底筋をしなやかな筋肉に戻すための体操

講師 フィットネス職員 延べ参加人数 110人 1回分 800円

自覚護身術ラカス 2コマ

「女（わたし）たちの体と心を守る知恵」を得るための具体的なテクニックを学ぶ

講師 内川 由子 延べ参加人数 39人 1回分 1,500円

アラビアンダンス 3コマ

中近東に古くから伝わるお腹や腰を中心とした独特なエスニックダンス

講師 海老原 美代子 延べ参加人数 52人 1回分 1,500円

ラテンのリズムを踊る 3コマ

サンバ、ランバダ、サルサなどのリズムに乗って楽しんで心身を解放

講師 セリア・コヘイア 延べ参加人数 57人 1回分 1,500円

自分で出来るフットケア 3コマ

足元から全身のバランスを整えることを基本に、その理論とトレーニングを学ぶ

講師 笠原 巖 延べ参加人数 77人 1回分 1,500円

<<協会10周年記念事業 フィットネス・ホールイベントの実施>>

「エスニック舞踊フェスティバル」

日時 1998年1月31日(土) 公演 13:30—15:15

ワークショップ 15:30—16:15

会場 横浜女性フォーラム ホール

参加者 公演 277人

ワークショップ 57人

健康サロン事業

<<からだと性の相談>>

総合相談事業の1分野として、からだと性の相談を健康サロン事業として実施した。

職員(保健婦)による電話相談

毎週2回(月曜日:午前9時30分から正午。金曜日午後1時から5時)

相談件数:491件

匿名性が高く、断片的で単発的な相談が全国各地の女性から入る。氾濫する情報にあおられての混乱や童謡、短時間診療でのインホームド・コンセント不足による不安などが見られる。

産婦人科医師による個別相談

毎月1回(予約制) 相談件数:24件

不妊症、子宮筋腫に治療や中絶、避妊の選択のためのセカンド・オピニオンを求めている相談があった。

産婦人科医師によるグループ相談会

(ここでは更年期関連のみ記載する)

98. 2月14日(土)

専門相談員 竹内 理恵 「更年期とどうつきあう」参加者3人

<<自助グループの支援>>

心とからだと性に関する悩みについて、同じ悩みを抱える仲間が定期的にミーティングなどを行い、経験や情報を分かち合い、支えあう活動をする自助グループに対して、公募・選考を経て、相談室や健康サロンの場の利用や運営に関する助言を行った。

(更年期関連のみ)

ソレイユ:乳がん—乳がん経験者の親睦と早期発見のための啓発や無料相談、術後患者用の下着の展示など。第一土曜日10:00—16:00

たんぽぽ:子宮筋腫・子宮内膜症—体験者が沿うご支援や学びを通し、納得のいく治療の選択や生き方を自己決定していく集まり。偶数月第四土曜日13:00—17:00

日本子宮内膜症協会横浜自助グループ:子宮内膜症をもつ女性同士が、診断や治療方法の情報交換をし、悩みの解決を目指す。第二土曜日11:00—15:00

<<横浜女性フォーラムの「からだと性の相談」実施状況>> (更年期関連)

更年期症状・障害

電話相談 7件

面接相談 4件

<<平成9年度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」の協力>>

テーマ：女性の健康に関する効果的なネットワークとはどのようなものか

内容：東日本を中心に女性の健康に関する効果的なネットワークのあり方と社会・文化的事情との関連を事例調査を通して探り、今後の行政への施策提言のレポート執筆の協力をした。

<<市民イベント・展示の実施>>（更年期関連のみ）

97・4/13 トーク「悩んでいませんか尿失禁」マイトリー倶楽部実施 参加50人

98・2/21 「女性のハーモニーライフと東洋医学」女性鍼灸師グループ・ぶれる
参加90人

今後の取り組みについて（談話）

横浜市女性協会理事長

有馬 真喜子氏

「更年期も含めて、女性のリプロダクティブヘルスライツ全体の問題は、国際的にも重要な課題である。女性の健康は環境問題とも関連していて、今後ますます研究されなければならない問題である。

人間を心とからだに分断するのではなく、総体として、女性の一生におけるさまざまなライフステージにあった、心身の健康問題を取り上げていきたい。今後とも積極的に取り組んでいく予定である」