ウイメンズセンター大阪におけるからだと性の相談事例研究
全国一斉電話相談の更年期（４０～６０代）女性の事例から

１．ウイメンズセンター大阪における相談活動

ウイメンズセンター大阪は、セルフ・ヘルプの視点から女性のからだと性の問題にとりくむために、女性有志によって１９８４年に作られた民間団体である。そこでの相談活動は次の３つのセクションで行われている。

（１）女・からだ１１０番

産婦人科領域の問題を中心とする、女性のからだについての電話相談。月経や更年期や、膣炎・子宮筋腫などの生殖器におこるトラブルなどについて、聞いて欲しい、力を貸して欲しいという相談である。

（２）からだと心の相談室

子宮筋腫の手術をするべきかどうか迷っている、出産について話がしたい、中絶手術前後の不安、セックスについて、外性器の形がおかしいという悩み、またセカンドオピニオンのための産婦人科医療機関の紹介なども含めて、様々なからだの問題を、女性が自分の問題としてしっかり向き合うための相談である。

（３）個人カウンセリング

男性との関係、女性との関係、親との関係、子どもとの関係、その他の関係でも、女性であるがために生きにくさを体験してきたり、心のバランスを崩したりする。今までの女性のセクシュアリテイについての通説に疑問を投げかけつつ、女性が生活しやすくなるようにサポートする相談。

２．更　年　期　の　相　談

上述のような１０年来の相談活動の中で更年期の年代にあたる女性の相談をみてみると、多くの女性にとって、４０歳～６０歳というライフステージは、それまでのからだや気持ちや生活のツケが吹き出してくる時期であると感じる。我慢の限界に達し、爆発するということを多くの女性が相談の中で語っている。たとえば姑からの悪口、夫の浮気、子どもの悪態など、それまでは通り過ごしてきたことが、耳に残っていく。と同時に更年期特有の不定愁訴とのつきあいがある。「更年期は人生最良のとき」という言葉も聞くが、本当にそうだろうかと、からだと気持ちとが訴える。また医療に関しても、更年期の時期の女性は、産婦人科、内科、外科、整形外科、精神科と病院巡りをするが、いっこうに良くならない。なのに、周囲からの要求や期待は依然として繰り返される。このような女性の実態が電話相談や面接相談からみえてくる。とても医療機関だけの解決では不十分だろう。

更年期の問題をとらえるとき、女性個人と医療機関の関係だけではなく、それ以外の機関や人との関係も必要であることを、これまでの活動の中から考えてきた。そこで、女性のからだと性の問題を医療的側面だけではなく、社会的側面からもとらえられるように、医療機関や女性センターも含めた全国の１２の異なる団体で「女のからだと性・全国一斉

電話相談」を９８年１１月に実施した。それまで各団体は独自の方法でそれぞれの相談活動をしてきたが、共通の趣旨で共通のケースシートを用い、検討分析することで、より客観的に女性のニーズが見えてくるのではないかと考えた。ウイメンズセンター大阪の提起により、次の全国１６カ所の地点で行った。札幌、仙台、秋田、東京、新潟、静岡、名古屋、京都、兵庫２カ所、大阪２カ所、岡山、徳島、北九州、沖縄。

女性のからだと性の悩みはどんなもので、何が問題なのか、何がどこで解決できていて、何が解決できていないのか、今後必要とされるものは何なのか、などを考えるために、また全国的な行動が、様々なレベルでのネットワークを広げて、女性のからだと性と医療、生活をつないでいくことに繋がっていくことを期待して。

今回の更年期女性の先行事例研究にあたり、この全国一斉電話相談の中から、更年期およびその年代の女性の問題をみてみた。

３．「女のからだと性・全国一斉電話相談」の結果から

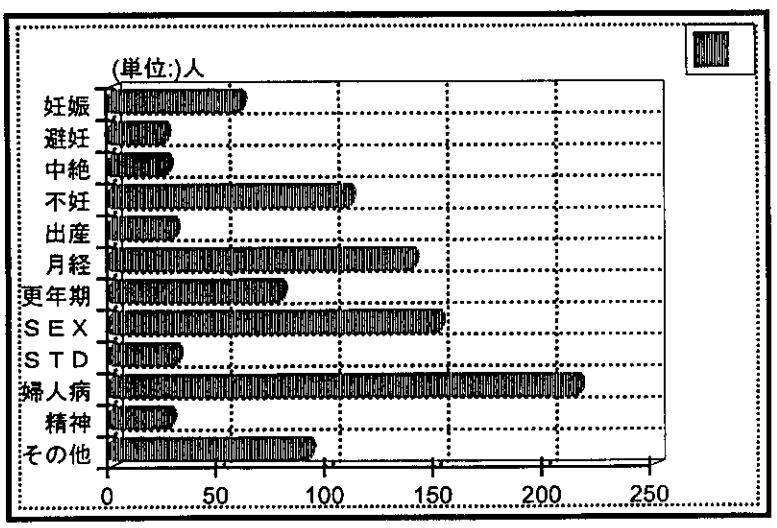
相談総件数７７０件のうち、男性からの相談等を除いて分析可能なのは７５３件分であった。この７５３件について、更年期あるいは４０代、５０代、６０代の中高年女性のからだと性の相談実態をみた。

相談の記録シートでは、相談内容を「妊娠・避妊・中絶・不妊・出産・月経・更年期・セックス・ＳＴＤ・婦人科の病気・精神・その他」の１２項目に分類し、相談員が複数回答で記入した。（グラフ１）

最も多かった相談は、子宮や卵巣など女性に特有の「婦人科の病気」で、次いで「セックス」「月経」「不妊」の順であった。「更年期」に分類されたものは全体の７．９％（９５７件中７６件）であり、その年代内訳をみると、３０代が１件で、残る７５件は４０，５０代であった。更年期との相談は年代との関係が非常に明確である。

妊　娠	58 人
避　妊	23 人
中　絶	24 人
不　妊	108 人
出　産	27 人
月　経	137 人
更年期	76 人
ＳＥＸ	149 人
ＳＴＤ	28 人
婦人病	213 人
精　神	25 人
その他	89 人
合　計	957 人

相　談　内　容　（グラフ１）

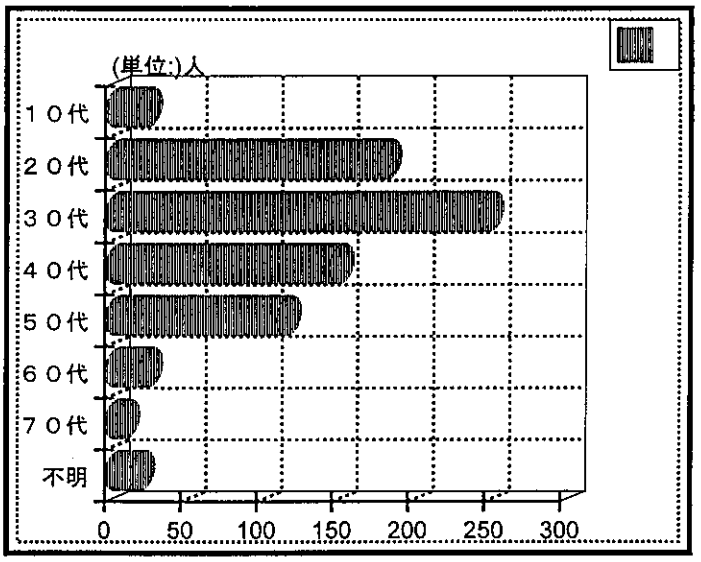


（相談別件数９５７件複数回答）

一方、相談全体を年代別でみると（グラフ２）、４０，５０，６０代を合わせると全体の３７．６％（７５３件中２８３件）を占めている。また相談内容も、４０，５０代に関しては「月経」「更年期」「セックス」「婦人科の病気」の項目が多いものの、１２項目すべてにわたって相談がある。中高年女性のからだと性の問題を単純に「更年期」という分類概念だけではとらえきれないことがわかる。

年　代　別　相　談　件　数　　（グラフ２）

１０代	21 人
２０代	179 人
３０代	246 人
４０代	148 人
５０代	113 人
６０代	22 人
７０代	7 人
不　明	17 人
合　計	753 人



（ 相談別人数７５３人）

相　談　内　容　に　つ　い　て

以下に、「更年期」に分類された７６件の相談と、２８３件の「４０・５０．６０代の年代の相談」の二つの角度から、事例を紹介しながら詳しくみてみる。

（１）「更年期」の相談内容について

「更年期」７６件の相談内容は主に次の５つに分けられる。

（１）更年期とは何か、また自分がかかえている症状は更年期なのかという疑問

「めまい、夜中に動悸、頻尿、ストレスなどがある。更年期障害か？」

「半年前から生理不順。更年期に入ったのか？　更年期にはどんな症状があるのか？」

（２）更年期の治療（ＨＲＴなど）についての疑問

「かかりつけの内科医にＨＲＴを勧められたが、副作用等の説明がなく不安」

「めまいがして婦人科、耳鼻科の診察を受けているが、よくならない」

（3）閉経と妊娠の心配

「7ヶ月間生理がこないので妊娠ではないかと不安。閉経か？」

「避妊はいつまで必要か？いつ閉経とわかるか？常に月経に対する準備をする煩わしさ」

（4）セックスとの関連

「閉経後のセックスは癌の原因になるか？」

「性交痛があって性生活が苦痛」

「セックスレスが更年期障害の原因になるか？」

「セックスをした方がホルモンが出るか？」

（5）生活の諸問題との関連

「息切れ、動悸がひどい。病院にも行ったが薬がだんだん効かなくなっているような気がする。軽い家事もできず、暗いトンネルの中にいるよう。子供のことで心配なことがあり、それがきっかけだと思う」。

「汗が吹き出るようになった。同じ頃、隣人から洗濯機の音がうるさいと怒鳴られ不眠になった。親の介護を二人の弟から押しつけられ、自分のからだも弱いのにノーと言えない」

「子供二人かかえた人と結婚し、がむしゃらに生きてきた。地震で家も全壊。冷え、のぼせ、肩こり、胸痛、しびれ等の不定愁訴で困っている」

（2）「４０・５０・６０代」の相談内容について　　（表１参照）

①　婦人病について

「婦人病」の相談の４割は４０，５０代が占めている。膣炎、ガン、ポリープ、子宮内膜症、子宮筋腫、子宮脱、卵巣の病気、乳ガンなど、女性生殖器に関連した病気はたいへんに多い。たとえば子宮筋腫は３５歳以上の女性の３人に一人は持っていると一般に言われている。またこの年代頃になると、それらの疾患を理由とした子宮全摘などの手術を考える時期にもなっており、さらに問題をかかえる。「膣からピンポン玉みたいなものが出ている。医者に行くと子宮脱と言われたが、手術はどんなふうにするのか？」（５８歳）「子宮筋腫があり、腹痛や生理時に血の固まりが出るが、母の世話で自分の治療に行けない」（４４歳）

②　セックスについて

「セックス」に関する相談もまた多い。性交痛や子宮全摘後のセックスの不安などの他、夫との関係性やそれまでの生き方が問われる問題が浮き彫りにされている。「子宮全摘術を受けてから夫とのセックスがうまくいかない。手術の時、言わなくてもわかってるだろ、と夫からいたわりの言葉もなかった」（４７歳）「夫が浮気している。他の女性とセックスができて私とできないのは、私のからだが悪いのか？」（５２歳）「セックスは義務と今まで受け入れてきたが、夫の浮気がわかってからは苦痛」（４６歳）

③　月経について

「月経」の相談では、月経不順と閉経との関係や、またガンなど病気との関連の心配が多い。また、自分の月経の相談ではなく娘の月経についての心配で相談をしてくる女性も、これらの年代には多い。「月経がダラダラあるのは更年期か？あるいは筋腫のせいか？」（４２歳）「２８歳の娘が受診して注射をしても、生理がない」（５８歳）「２４歳の娘が低体温で、妊娠できるか不安」（５５歳）

④　その他

「妊娠」「避妊」「中絶」「不妊」「出産」の項目の相談件数は少ないが、それぞれに深刻な問題を含んでいる。妊娠の不安や避妊の問題、そして出産も中絶も完全に閉経するまで起こり得る。また、生殖技術の発達によって、４０歳を過ぎても不妊治療を受ける女性は増加していると考えられる。それらと、更年期という心身の変化の時期とが重なるのである。「中絶して５０日たつが月経がこない。妊娠したのか？これまで２回中絶したが、セックスを断れない」（４５歳）「不妊治療をしてきたが子供はあきらめた。２，３年前から更年期で辛い」（４５歳）「産後５ヶ月。息苦しさが続き眠れず不安。人に更年期障害と言われる」（４３歳）

どこに（誰に）相談しているか？　　（表２参照）

今回の電話相談に掛けてくる前に、医療機関を受診したり、どこか（誰か）に相談したかを聞いてみた。全体では約４０％（９３７件中３８１件）の人が医療機関を受診している。また約２３％（９３７件中２１６件）の人は夫・友人・家族など身近な人に相談している。一方、保健所・女性センター・その他の公的機関に相談しているのは、全体のわずか３％（９３７件中３２件）にすぎない。

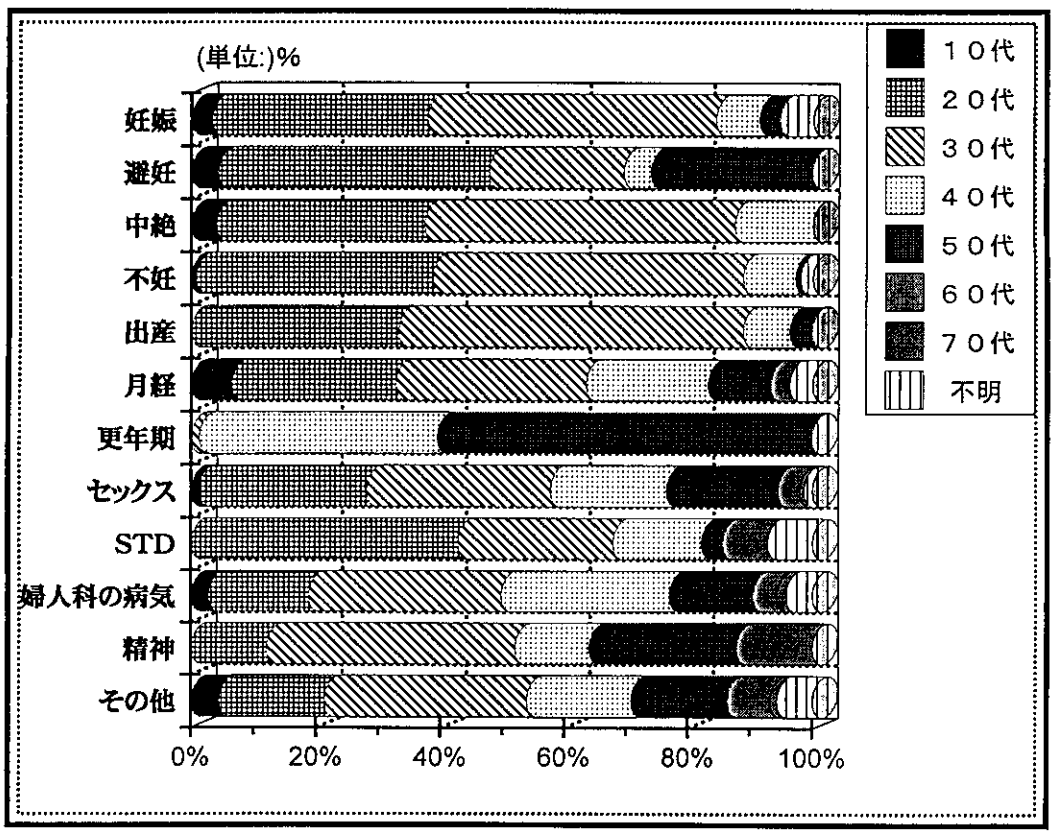
また、「どこにも相談していない」人が１２０名いる。

以上の傾向は、４０～６０代においてもほぼ同様であるが、夫・友人・家族など身近な人への相談の割合は、若干低くなっている。つまり年齢が上がるほど、身近な人には相談しないと言える。

年代と相談内容

（表 1）

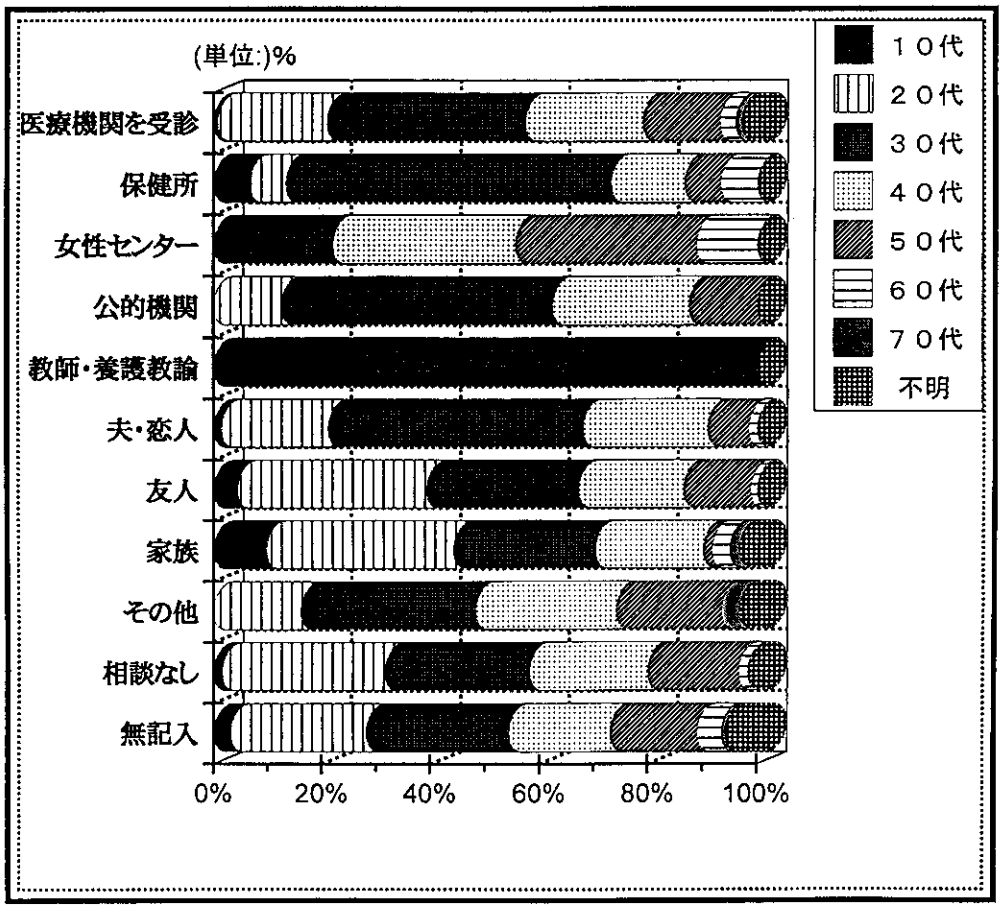
	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	不明	合計
妊娠	2	20	27	4	2	0	0	3	58
避妊	1	10	5	1	6	0	0	0	23
中絶	1	8	12	3	0	0	0	0	24
不妊	1	41	54	9	1	0	0	2	108
出産	0	9	15	2	1	0	0	0	27
月経	9	36	42	27	14	4	0	5	137
更年期	0	0	1	29	46	0	0	0	76
SEX	2	40	44	28	27	5	1	2	149
STD	0	12	7	4	1	0	2	2	28
婦人科の病気	6	34	66	58	29	8	3	9	213
精神	0	3	10	3	6	3	0	0	25
その他	4	15	29	15	14	6	1	5	89
総件数	26	228	312	183	147	26	7	28	957



年代と相談機関

（表 2）

	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	不明	合計
医療機関を受診	3	77	139	82	54	11	4	11	381
保健所	1	1	9	2	1	1	0	0	15
女性センター	0	0	2	3	3	1	0	0	9
公的機関	0	1	4	2	1	0	0	0	8
教師・養護教諭	1	0	0	0	0	0	0	0	1
夫・恋人	1	13	31	15	5	1	0	0	66
友人	4	31	25	5	11	1	0	0	89
家族	6	21	16	12	1	2	1	2	61
その他	0	5	10	8	6	0	1	1	31
相談なし	2	36	32	26	20	2	0	2	120
無記入	5	39	41	29	25	7	1	9	156
総件数	23	224	309	196	127	26	7	25	937



４．考　　察

まず「更年期」をどのようにとらえるかによって、相談ケースの分析は大きく異なってくる。今回の電話相談ケースシートに用意した分類項目は、全年代を通じて起こる女性のからだの、どちらかというと医学的分類と言える。これに従えば、「更年期」の相談はごく限られたものになる。それでもその内容をみると、単に医学的身体的な問題だけでは決してなく、女性の生活をまるごと抱え込みながら、更年期特有の諸症状に悩んでいることがわかる。ウイメンズセンター大阪における更年期の相談でも、女性のそれまでの人生の様々な問題とからまって現れてきており、医療機関だけでは解決しないことは先に指摘したとおりである。従ってここでは、更年期を「４０～６０代代女性のからだと性の問題」として考えたい。そして相談者の年代が４０，５０，６０代のケースをみていくと、「更年期」以外にも妊娠・避妊・不妊・出産・病気などすべての項目におい相談がある。決して「更年期」が閉経期前後の短期間の問題だけではなく、生涯を通じた女性の健康問題としてとらえる必要のあることがわかる。

女性の生き方は働き方も含めて年々多様になってきており、40 ～ 60 代の女性も例外ではない。子育てが終わって「空の巣症候群」におちいる女性もいれば、不妊治療を続けている女性もいる。親の介護に疲れていたり、夫とのそれまでの関係性に疑問を持ち始めたりもするかもしれない。そしてすべての女性に一様に女性ホルモン分泌の低下という生理的な変化が訪れ、生殖器のトラブルも起こりやすくなる。それらの変化の現れ方や受け止め方は、女性の生活のありようを抜きには十分理解されないはずである。更年期を決して医療の領域だけでとらえてはいけないのではないか。もし医療機関で解決されるのなら、これほど多くの「婦人科の病気の相談」が、このような電話相談にはかかってこないはずである。

では医療機関を補う他の機関とは何かを考えたとき、現在の保健所や女性センターがほとんど機能していないことを、この電話相談は示している。各地の保健所や女性センターで更年期に対する教育・啓発事業が行われているが、今一度そのあり方を考えるべきではないだろうか。からだと性の相談を「医療」という専門分野ととらえ、回答を与えたり専門的情報提供や医療機関の紹介を重視するとしたら、いつまでも女性にとっての本当の力にはなり得ないのではないだろうか。女性が求めているのは、「私の話をしっかり聞いてくれて一緒に考えてほしい。問題を私が解決する力を引き出して欲しい」ということではないのか。

更年期を含む中高年女性のからだと性の相談においては、医療専門家であることが必要なのではなく、また医療専門家ではいけないのでもなく、どこまで女性の社会的状況を理解し、生活背景を尊重して、一人一人の女性が状況を「変える力」を持っているのだということを、相談にあたる者が信じられるかどうかが最も大切であると思う。それが真のエンパワーメントではないだろうか。

北九州市立女性センター“ムーブ”

更年期（周辺期を含む）対象事業

Ⅰ．健康増進事業から

1996（平成8）年度

女性の多様な活動を支えるため、心と身体の健康を家庭や職場など日常生活の中で、自分の力で維持・増進できるように、技術と知識の習得の機会を提供するために、「エアロビクス」、「ストレッチ」「ダンベル体操」等の実技や「リプロダクティブ・ヘルス」等についての講座を開催。

＜フィットネスルーム＞

自分らしい生き方の基礎づくりとして、心身の健康を増進するために、インストラクターを常駐し、個人利用を行った。　(参加者　6,093人)

平成8年4月3日(水)～平成9年3月21日(日)(毎週水・金・日)　9:30　～21:30

＜更年期から幸年期へ＞

更年期を上手に乗り越え、豊かな日々を送るために、自分の心と体について学習するとともに、体を動かし自分自身でいかに＜更年期から幸年期＞を迎えるかについて学ぶために開催。　(参加者　58人)

平成8年8月22日(木)～9月19日(木)(毎週木曜日)　全4回　14:00　～16:40

1	更年期障害ってなあに？	講師	産業医科大学産婦人科医師	浜崎　勲重
	自彊術に挑戦		朝日カルチャーセンター講師	浦田美津子
2	骨粗鬆症について		平田整形外科院長	平田　晴夫
	腰痛体操		産業医科大学理学療法士	木村　美子
3	心はいつもおしゃれでいたい		サン・エデュケート校長代理	柏原美貴子
4	心の危機を乗り越える		産業医科大学心療内科医師	宮田　正和
	ヒーリング実技講習会		心療ヒーリング協会	倉富　和子

＜マタニティー・エアロビクス ＞

女性の健康の中で特に妊娠・出産に焦点を当て、妊婦の健康増進を目的に、妊娠時のストレス解消の仕方、出産時に使う筋肉、関節等を柔らげる体操を学ぶために開催。

平成8年10月17日～11月7日(木)(毎週木曜日)　2コース　各3回

Aコース　14:00～15:30　　Bコース　15:00～16:30

対　象　　妊娠20週～31週までの健康な妊婦　　(参加者　56人)

1	「ﾘﾌﾟﾛﾀﾞｸﾃｨﾌﾞ・ﾍﾙｽﾗｲﾂ(性と生殖に関する権利)って何だろう?」		
		講師　北九州市立女性ｾﾝﾀｰ 女性問題専門ｽﾀｯﾌ	力武　由美
	ﾏﾀﾆﾃｨｰ・ｴｱﾛﾋﾞｸｽ	フィットネスＷＩＴＨ	宮地　伸枝
2	ﾏﾀﾆﾃｨｰ・ｴｱﾛﾋﾞｸｽ	フィットネスＷＩＴＨ	宮地　伸枝
3	ﾏﾀﾆﾃｨｰ・ｴｱﾛﾋﾞｸｽ	フィットネスＷＩＴＨ	宮地　伸枝

＜働く女性のためのパワーアップ講座 ＞

働く女性の心身の健康を維持し、自分らしい生き方、働き方を見つける場となることを目的に開催。　(参加者　85 人)

平成９年２月 18 日(木)～３月 25 日(木)　18:30～20;00　全６回

1 ﾘﾌﾚｯｼｭﾀﾞｸﾃｨﾌﾞ・ﾍﾙｽﾗｲﾌ ～もっと知ろう自分の体～
講師　産婦人科マ・メール医師　池田　信子

2 ストレス解消のためのエアロビクス [1]　インストラクター　原　薫

3 〃 [2]　〃

4 肩こり・冷え性・腰痛解消～自彊術で体を鍛える [1]　朝日ｶﾙﾁｬｰｾﾝﾀｰ講師　浦田美津子

5 〃 [2]　〃

6 職場で役立つ女性学　北九州市立女性ｾﾝﾀｰ　女性問題専門ｽﾀｯﾌ　力武　由美
グループ討議

1997 (平成9)年度

＜マタニティー・エアロビクス ＞

女性の健康の中で、特に妊娠・出産に焦点を当て、妊婦の健康増進のために、妊娠時のストレス解消の仕方、出産時に伴う筋肉、関節などを柔らげる体操を学ぶために開催。

平成９年５月８日（木）～６月 19 日(木)　14:00～15:30　(全７回)

対象　妊娠 20 週～31 週までの健康な妊婦

＜更年期から幸年期へ＞

更年期を上手に乗り越え、豊かな日々を送るために、自分の心と体について学習するとともに、体を動かし自分自身でいかに＜更年期から幸年期＞を迎えるかについて学ぶために開催。

平成９年９月４日(木)～10 月 23 日(木)　(毎週木曜日)　13:30 ～15:00 全８回

1 「場所を取らない元気が出る体操」自彊術　朝日カルチャーセンター講師　浦田美津子

2 更年期障害ってなあに？　産婦人科マ・メール医師　池田　信子

3 「場所を取らない元気が出る体操」自彊術　朝日カルチャーセンター講師　浦田美津子

4 骨粗鬆症について　平田整形外科院長　平田　晴夫

5 「場所を取らない元気が出る体操」自彊術　朝日カルチャーセンター講師　浦田美津子

6 心の危機を乗り越える　産業医科大学心療内科医師　宮田　正和

7 「場所を取らない元気が出る体操」自彊術　朝日カルチャーセンター講師　浦田美津子

8 心はいつもおしゃれでいたい　サン・エデュケート校長代理　柏原美貴子

＜コンチネンスセミナー＞～尿失禁予防講座～

高齢者や障害者の尿失禁にかかるケアは、単に「下の世話」でなく、人間の尊厳を守るために必用なこと。正しいコンチネンス(排泄のコントロール)知識の普及のため北九州で初めて開催。　(参加者　300 人)

第１回　平成９年 11 月 14 日（金）　18:00～20:00

第２回　平成 10 年３月４日(水)・ 10 日(火)・ 19 日(木)・ 25 日(水)
14:00～15:30　(全４回)

1998 (平成 10)年度

＜更年期から幸年期へ＞

'更年期なんてこわくない 更年期は豊かな日々を送るための"幸" 年期'

更年期を上手に乗り越え、豊かな日々を送るために、自分の心と体について学習するとともに、体を動かし自分自身でいかに＜更年期から幸年期＞を迎えるかについて学ぶために開催。　(参加者 58 人)

平成 10 年 11 月 26 日(木)～12 月 12 日(土)　全６回　13:30 ～15:00

1	「更年期障害ってなあに？」ﾊﾟｰﾄ1 更年期の症状や治療法に就いて学ぶ	講師　産婦人科 マメール医師	池田　信子
2	場所をとらずにリフレッシュ体操	エアロ・シティ	原　薫
3	「更年期障害ってなあに?」ﾊﾟｰﾄ2	産婦人科マメール医師	池田　信子
4	場所をとらずにリフレッシュ体操	エアロ・シティ	原　薫
5	「骨粗鬆症について 」 骨粗鬆症の予防と対策	平田整形外科院長	平田　晴夫
6	場所をとらずにリフレッシュ体操	エアロ・シティ	原　薫

Ⅱ．相談事業

女性センター"ムーブ"では、女性が抱える多様で複雑な問題を総合的に受けとめ、女性の心と生き方を中心にジェンダーの視点から悩みの相談に応じている。臨床心理の経験を持つ２名の相談員(常勤嘱託)が「電話」と「面接」で担当。電話相談は休所日を除く毎日 10 時～17 時(金曜日のみ 13 時～20 時), 面接相談は 火・木・金・土の 10 時～17 時(金曜日のみ 13 時～20 時)に実施している。

1996 年度の延べ相談件数は、電話相談が 1079 件、面接相談が 614 件で、合わせて 1693 であった。これは、相談が行われたとして受理表にあげたもののみで、面接・法律相談のための予約や、施設や事業についての問い合わせ、単に他機関の紹介のみを行った場合等の電話や来室、及び相談員による他機関への連絡等は含まない。同じ人が繰り返し相談をし、その人が継続して相談する意志があることが確認できた場合、それ以降を継続相談とし、それ以外は新規としている。

更年期と年齢的に重なると見られるケース

多岐に亘る相談内容のうち更年期によるものであると特定できるケースはかならずしも多くないが、1998(平成 10)年４月～1999(平成 11)年２月までの 40 代・50 代からの相談(次頁表)では、夫婦関係(離婚も含む)が最も多く(56 件)、次いで健康(19 件)、生き方(16 件)と続く。

98 年度(98/4～99/2)新規の相談内容別件数(重複あり)

大項目	小項目	40代	50代	大項目	小項目	40代	50代
生き方	生き方	7	3	職業	就職･転職	1	0
	性格	2	3		労働環境	2	2
	生きがい	1			その他	3	1
夫婦	夫婦関係	27	17	高齢者	不安	1	
	離婚	5	7		介護･扶養	3	
家庭	親子関係	7	1	青少年	不適応	5	
	親族	4	1		学業･進路	2	
	金銭		1		生活態度	3	
男女	交際	3			その他	1	
	その他	1		健康一般	精神的健康	12	4
対人関係	友人･知人	1	1		身体的健康	1	
	職場	5	1		受診･治療	2	
	近隣		1		法律一般		1
	グループ	1	2	その他	その他	4	3

計　　153 件

上表の数値から、40 代･50 代の更年期に相当する時期に、夫婦関係のトラブルと、それに起因するとみられる精神的な症状が大きく立ち現われることが理解できる。心身ともに不調となりがちな更年期にそなえて、その以前から生き方を模索し、男女共に夫婦の関係のあり方を必要に応じて軌道修正できるような態勢を作るための対応が必要である。

以上の相談ケースのうち、更年期と明らかに関連があるとみられる個別の主訴は次のようなものである。ここにも性交渉を含めた夫婦の関係の危機が色濃く反映されている。

更年期ケースの主訴(個別)

- 夫と一度離婚、復縁した。夫は自分の身内にはいい顔をする。思いやりがない。暴力を振るう。離婚したいが経済力に無理。
- 離婚したい。実母を引き取ったことがきっかけで夫から暴力がある。夫はプライドが高く自己中心的。
- 姑･小姑との関係の中で夫は私の立場を考えてくれず、むしろ悪口をいう。
- 夫が浮気をしている。喧嘩をすると暴力を振るうので家を出ている。
- ２年間セックスがない。夫のスポーツバッグに女性の下着があった。このことを話すと取り返しがつかなくなりそうで不安。
- 夫が浮気、夫婦生活がない。求めても拒否される。自尊心を傷つけられて不眠になってアルコールに依存している。娘は心因性の鬱病。
- 結婚 25 年、夫はマザコン。婚家では私抜きでことが運び自分の立場がない。
- 何事も私に押し付ける無責任な夫。離婚の全般的な知識を知りたい。
- 夫の女性関係。財産分与。公正証書作成について。
- 離婚した娘と同居。不眠でイライラして孫に当たってしまう。
- 夫婦仲がうまくいかない。次女ともうまくいかない。
- 夫婦関係がうまくいかなくなっている。

・20年仕事をしてきたが病気(子宮)をして辞めた。その後母が死亡。9歳年下の夫との会話がない。何をしたらよいのか不安。
・50歳の頃より夫婦関係がうまく行かなくなる。4年前から寝室が別。夫からの暴力もあり先の希望が持てない。
・子供に老後を頼るのはどうだろうか。長男に一日一回くらい電話する。自分の性格や子離れ、老後の不安。
・耳の痛みが取れない。精神的な落ちこみもある。母から更年期と言われた。
・46歳、更年期で自律神経失調症。母が入院で一人暮らし。お風呂に入る気力もない。
・40歳、ここ一年仕事や夫のことでもやもやしている。夜不安。気力が出ない。
・44歳より自律神経の病気。鬱病。何もできない。夜は特にさみしい。母に何でもして貰っていたが今は母が入院中。
・51歳、更年期で精神科に通院して安定剤を貰っている。夫が中途半端に退職。娘の結婚・祖母との関係などが不安。
・心身の不調 (いらいら・顔の腫れ)と更年期の不安。痴呆の父のこと、母の体調が心配。
・子供のことで参っている。やる気が起きない。家事が滞る。アルコールも飲む。

終わりに

北九州市立女性センター“ムーブ”では、女性が、女性であるが故に持たざるを得ない以上のような問題への対処能力を高めるために、カウンセリングによる自分自身への気づきや意識の覚醒をはかり、さらには精神的自立養成するための講座や、身体的・精神的健康増進プログラムなどへと連環する形で事業を展開している。
これらの事業に参加することにより自分一人の問題から、他者と共有する問題へと視線が拡がり、自己の課題に立ち向かう意欲と課題解決への能力は徐々にではあっても高まると考えられる。

北九州市立女性センターの強みの一つは、同じ建物内にある (財)アジア女性交流・研究フォーラムという組織の人材やプログラムとのネットワーク化がはかられていることである。そこでのプログラムを通して同じアジア地域に生きる女性の問題を認識できることは、自分自身の生き方をあらためて問い直し客観化できる契機となる。

21世紀の最重要課題となるであろう地球環境の問題は、産む性としての機能を持つ女性の体内・体外環境と連動して、より一層明確に意識されるはずである。更年期にとどまらず生涯を通じた女性のリプロダクティブ・ヘルス／ライツの問題が、かくして一個人の問題から出発しながらも日本の女性の共通の問題、さらにはアジアの女性の問題へとと普遍性を持つ課題としてとらえられるようになれば、男女共同参画社会へ向けての現代社会のありようを変革する流れへの一滴として、大きな可能性を持つに至ると結論づけることができよう。

(この調査は、北九州市立女性センター“ムーブ”三隅佳子所長をはじめ、事業課および、相談業務を担当する職員の方々の協力により作成されたたものである。)

更年期に関する啓発事例（２）
ラジオ放送（ＮＨＫ）による更年期と聴取者の反応

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

マスメディアにおける啓発事例
1998.10.5.（月）ＮＨＫ第１放送　ＰＭ５：00～６：00
いきいきホットライン「女50代これからが私の人生」①

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

冒頭で千葉市の49歳の女性からの典型的と思われる事例が紹介された。

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

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

・医学的に見て、更年期の女性の身体の変化が原因でいろいろな症状が出るのか。

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

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

・ふだん忙しくするとか、生活の仕方によって感じないで過ぎることはあるのか。

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

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

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

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

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

村崎による更年期の特徴の解説

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

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

村崎が女性成人病クリニックを開くまで

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

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

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

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

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

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

第１回目の番組のしめくくりの時間に、東京23区内に住む49歳の女性が紹介された。「49歳の専業主婦です。昨年転勤で九州から東京に来ました。息子２人は就職、大学で別居し夫婦２人、昼間は知人もいないマンションでぽつんとひとり、言い表しようのない虚しさに襲われています。毎日起きあがる気力も湧かず、この１年間寝たり起きたり、外出する気にもなれませんでした。主人とは会話がない、というより25年間の結婚生活の嫌だったこと苦しかったことばかり頭に浮かび、口も聞きたくない、顔を見るのも嫌という毎日になりました。思い切って来週からカルチャーセンターの英会話に参加しようと思っています。何とか楽しい毎日に代わることを祈る毎日です。」

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

（いや、男性にとっても）誰にでもあり得る時期、と元気づけて助言をしめくくっている。村崎「皆さんその方と同じ苦しみと悩みを抱えていらっしゃる、私もその１人だ。私の夫も、まじめにきちっと仕事をし生きてきた人だ。だが、クリニックに来る女性たちと話をしていて分かることは、やはり女性のほうが家庭のこと、子どものことを介して人生の基本を深く考えて生きていると思う。しかし、そのためにさまざまな悩みを持つことにもなる。それを、『更年期だから解決しないのだ』と言って更年期の不調に逃げ込んでしまう女性もいる。ところが、治療を受けて症状が良くなり、さあ次へ進もう、というときにまた１つの問題につき当たる。初老の自分が一体何を築いてきたのだろう、という空しさだ。逃げ場だった更年期障害も治ってしまうと、おうおうにして夫と対等に向き合うことより、家庭外恋愛いわゆる不倫に走る例もある。それは人生の解決には決してならず、気持ちや時間のごまかしにすぎない。更年期には、なぜか夫の存在がうっとうしく、側にいるのも声を聞くのも耐えられないという時期がある。夫の方もまた、多くの解決つかない問題に苦しむときでもある。妻の空しさを思いやるゆとりがない。それどころか、仕事人間を無理に卒業させられた彼らは、妻にいやしを求めようとさえする。夫婦間の力関係が微妙に変わる時期こそ、女と男の更年期だ。賢くそれを乗り越えるかで、老いた後のありようが決まるのではないか。更年期とはけっこう奥が深いものである。」（以上1998.10.5放送）

マスメディアにおける啓発事例

1998.10.8.（木）いきいきホットライン「女50代これからが私の人生」③

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

まず、沖藤典子の更年期体験は次のようなものである。

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