

健康と人間関係が基本というようによい人間関係が、心の充実に何より大切ということをよく知って、それが、幸せの最大要因となっている、と考えている点で、自分で獲得した人生の実りであるといえよう。

親や祖母の仕付けが厳しく、今になってそれを感謝している点で前記の回答者とよく似ており、前者の積極的で好奇心いっぱいという生き方に比べると、語り口も静かだが同様に説得力がある。

(以上担当 村岡 洋子)

## 仕事が生き甲斐 —医師として独身を通す—

91歳（明治42年8月26日生れ）

高知市在住。

### I. 現在の生活の概況

#### 健康状況

10年程前軽い脳梗塞になったが現在は安定した状態です。狭心症で不整脈もあります。歯は総入れ歯で絶えずよく調整しています。目は5年前白内障の手術をしました。難聴気味ですが生活に支障はありません。民間の内科医がかかりつけです。

#### 食生活

好き嫌いなく何でも食べます。特別に気をつけていることはありません。

#### スポーツや趣味

朝の散歩とベランダの花作り、俳句も。

#### 現在の家族関係

独身で兄の次男（甥）夫婦と同居しています。

#### 友人・近隣・よくつきあう人々

知人・友人の計3人。ビル街なので近所づきあいはありませんが甥や姪が割合近い所に住んでいて、その幼い子供達が絶えず出入りしています。

#### 経済条件・現在の仕事・社会活動

自宅を開業していましたが、10年程前に廃業しまし

た。耳鼻科医師として病院でパートタイム勤務し月収は50万円位です。5階建の小ビルに住み、一部を多目的ホールとして貸し少額の収入になります。診療は週3回、半日ずつ、社会活動としては月1回ソロプチミストの集会に参加しています。

#### 家事

家事全般は甥の妻に任せています。

### II. 誕生時・幼少の頃の生活と健康状態

出生地は高知県香美郡物部町。出生時の父母の年齢はそれぞれ40歳。父の職業は僧侶でした。出生時の大きさは普通で、ずっと健康でした。

7人兄妹でしたが、2人は幼少時に病死、1人戦死、兄2人は高齢になって死亡、妹1人が健在です。印象的な出来事は弟が南方で戦死したことで、よく弟の夢を見ました。

### III. 教育期と青春前期

#### 健康・食生活・恋愛・青春の思い出

初潮は17歳。至極健康でした。食生活も好き嫌いなく何でも食べました。恋愛や青春の思い出など特にありませんが、東京の医専時代時々友人と映画をを觀ました。

#### 家族関係・仕事

医師の道に進んだのは祖母の希望によります。先輩の導きがあって耳鼻科を選びました。

#### 最も印象的な出来事

夏休みに行う無医地区（荒川区・足立区などの）の無料診療所活動は大きな生き甲斐でした。

### IV. 家族形成期（30代・40代）

#### 健康状態・食生活・遊びやスポーツ

健康は良好で食事も好き嫌いなくお酒はつき合い程度、タバコは吸いません。

30歳頃までテニスをしました。医師としてミスがないようにと自分を律して来ました。

#### 仕事・居住形態

ずっと寮住まいで戦災で焼けてからは病院内の宿直室や教授室に寝泊まりしました。職場の雰囲気は良く、耳鼻科教授として充実した生活を送りました。

#### 最も印象的な出来事・影響を受けたことなど

空襲の時患者を病院から地域の小学校に運んだことが忘れられません。不思議に死ぬとは思いませんでした。上司であった助教授に強い影響を受け、指導性、熱心さ、厳しさ、患者に対する態度などを学びました。

### V. 更年期の頃

#### 健康・食生活・楽しみや生き甲斐

健康状態は良好で更年期も意識しませんでした。食生活も豊かになり、特に魚類を好んで食べました。仕事が生き甲斐で、木の彫刻を趣味にしていました。

#### 交友関係・仕事・社会参加

50歳で高知に帰り医院を開業。医師会活動を始め、地域での種々の活動に活発に参加、多数の交友関係がありました。

#### 介護体験の有無

父の病気のため高知に帰り開業したのです。母はその前に死亡。帰高後2年で父は老衰のため亡くなりました。直接の介護には住み込みの人を雇いました。

### VI. そして今……

#### 元気に暮らせる精神的・身体的・社会的要因

起床時には動けないという気持がしますが、戸口まで身体を運ぶと歩く気持になって来ます。意識的に自分を誘導しています。家族はいませんが、親類の者たちには少し距離を置いて見ることができ、却って平静な精神状態が保てます。

朝一時間散歩をし、何でも喜んで食べます。甥たちに歯科医が多く、入れ歯の調整がこまめにできるので良く噛むことができます。これは非常に大きな幸運です。しかも、週3回程度の診療や相談を受ける機会のあることはありがたいことだと思っています。

#### これまでで一番辛かったこと・して良かったこと・これからしたいこと

辛くてたまらなかつたことはありません。戦争中の

東京生活での苦労も全然こたえていません。これからしたいことは人に迷惑をかけずに苦しまずに死にたい。延命治療はいりません。

#### 生れ変わるとしたら

女・男どちらでもよいです。与えられた状態でベストをつくすことです。

#### 後輩へのアドバイス

それぞれのその時の立場で後悔を残さないよう努力すること。

#### 人生を振り返って

面白いことに、そして意外なことに最近、思いがけない新しい友人ができました。朝の散歩のときに通る果物屋の車椅子の老女で、丁度その時刻に家の前の植木や草花の世話をしているのですが、いつの頃からか話し合うのが楽しみになりました。これまでの自分の生活とは全く共通点がない人なのにお互いに強い親近感を覚え、不思議な友情というか、私の朝の散歩の励みになっています。人間は生涯に亘って何か新しい経験を持つのだなあと思いますし、人生の終わりともなると、人間同志というようなつながりを持てるのかなあと考えたりしています。

## 信仰生活を中心に助け合う人生

90歳 (明治43年4月29日生れ)

東京都江戸川区在住

### I. 現在の生活の概況

#### 健康状態

腰痛があり整形でリハビリを受けていましたがこの一年は受けていません。足が弱くなりました。歯は一部入れ歯(自分の歯は8本)、2年前白内障の手術を。耳は普通に聞こえます。

#### 食生活

好き嫌いはなく、特に気をつけていることはありません。酒もタバコのみません。

#### スポーツ・趣味・楽しみ・生き甲斐

手先を動かす仕事が好き。教会（救世軍）に毎週行っています。20代に入信しました。

### 現在の家族関係

マンションで娘（57歳）と2人暮らしです。ほかに4人の男の子がおり時々行き来しています。長男（65歳）は東京、次男（63歳）、三男（60歳）は千葉、四男（52歳）が東京です。

### 友人・近隣・よく付き合う人々

現在の所に住んで17年になりますが近所に友達はいません。しかし、おしゃべり会に行くようになって、おしゃべりする人ができました。長男の家でルディア会（昔の教会友達と聖書の勉強とお話しなどをする）を隔月に開催しています。

### 経済状態・仕事・社会活動

遺族年金と国民年金で充分です。教会の奉仕活動で昔は特養の訪問もしましたが、今は足が衰えたので行けなくなりました。

### 家事

洗濯は自分でします。炊事は主に娘がしますが煮物は私の役割です。

### 好きな言葉・生活信条

人間は謙虚さが大切です。人を信じることも。

## II. 誕生時・幼少の頃の生活・健康状態

出生地は新潟県三条市です。出生時の父の年齢は21歳母は22歳で両親は農業を営んでいました。私の出生時の体重はわかりませんが小学校の時はクラスで一番大きかったです。はしかをしましたが、あとは病気知らずでした。7人兄弟の長女で現在も4人が健在です。母が出産するときはよく手伝いをしました。

## III. 教育期と成人前期

### 健康・食生活・恋愛・青春の思い出

ずっと健康でした。初潮は15歳位の時で、友達から聞いていたので驚きませんでした。昔は恋愛などありませんでした。食生活は、味噌汁、漬物、おひたし、時にいわしの塩漬を焼いたものなど粗食で、田植えや

お祭りの時に赤飯やおはぎを作りました。  
5月には笹団子を作る手伝いをよくしました。

### 家族関係・仕事・印象的なできごと・影響を受けたこと

祖父母と同居で7人の兄弟のほかに、本当は2人の弟と妹がいましたが小さいとき死にました。私は学校を出て家の手伝いをしていて20歳のとき叔父を頼って上京、その後一人暮らしの老人宅にお手伝いに入りました。

平凡ですが夢中で懸命に生きて来ました。上京後教会に行くようになりました。

## IV. 家族形成期（結婚・子育て・子供の成長期）

### 健康状態・妊娠・出産・食生活・印象に残っていること

24歳の時、教会で紹介されお見合いして結婚。夫も信者で仲人も教会の人でした。ずっと健康で、出産は5回、お産はとても軽かったです。犬年だから軽いと言われました。食生活は、奉公していた時に教えてもらった都会風な食事をしていました。

### 遊びやスポーツ楽しみ・家族関係・仕事

日曜日に教会に行くのが楽しみでした。夫は勤め人で最初から二人の生活でした。結婚してからは私は専業主婦になりましたが、反抗期を迎えた子供に随分手こずりました。でも今ではどの子どもとてもよくしてくれ、真っ直ぐに育ってくれました。

## V. 更年期

### 健康状態・更年期の症状・食生活・遊びや楽しみ

更年期の症状は特にありませんでした。53歳頃閉経しホッとしました。食生活は変わらず、楽しみはやはり教会に行くことでした。

### 家族・介護体験

親たちの世話はしませんでした。夫の介護をしました。夫は昭和49年73歳で死去しました。

### 影響を受けた人や書物・印象に残っていること

印象に残っているのは、教会を通して奉仕活動をしたのと三浦綾子さんの本が大好きでよく読んだことで

す。

## VI. そして今……

### 元気に過ごせる精神的・身体的・社会的要因

神様のお守りがあればこそと思います。好き嫌いなく何でも食べることも大切です。毎日の生活に不足はなく、感謝しながら生活しています。

これまで一番辛かったのは子育ての頃です。

### 生れ変わるとしたら

生れ変わっても女がいいです。与えられた人生を全力で生きればよいと思います。

## 学校教育・社会教育・日中友好の活動にも取り組んで

89歳 (明治44年1月20日生れ)

宮城県仙台市在住

## I. 現在の生活の概況

### 健康状態・食生活

自分の歯は1本だけ、ほかは入れ歯。目は白内障の徴候があり乱視の調整が難しくなっています。右耳が少し聞こえにくいです。

食生活は、何でも好きですが中でも好きな食べ物は魚類、特にお刺身です。脂肪や塩分の取り過ぎ、栄養のバランスには気をつけています。喫煙はしませんがお酒は少量いただきます。

### スポーツ・趣味・楽しみや生き甲斐

スポーツは特にしていませんが、自分で考えて予備的な運動や、畑仕事のあと整理運動のようなことをしています。

日中友好協会女性委員会のメンバーで日中交流のため楽しみながら活動しています。

### 家族状況

親は私が幼児のときに死亡、弟が1人いましたが病気で亡くなり、直系の者は誰もいません。夫もいないし、私を育ててくれた伯母たちも全員亡くなりました。

### 友人・近隣・よく付き合う人々

協会の会員や教え子など間接的に接触する人の数ははっきりつかめない程です。個人的に始終来てくださる方は教え子10人位、会関係5人位。いろいろな団体に加入しているので付き合いの範囲は広くて、年賀状の数で言えば400枚位は必要です。

### 経済状況・充足感

共済年金が主たる収入源ですが、外国旅行に年2回行ける程度の余裕はあります。住宅は知人の家の間借りです。知人は死亡し、その家族は全員東京で仕事をしているので私は留守番役で、家賃は払わないが家の維持経費を負担しています。夏休みになれば皆帰って来て別荘のように使っています。

### 仕事・社会活動・家事

ボランティア活動として日中友好協会女性委員会(全国副会長・来年3月まで)、日中交流女性委員会(日中友好協会とは別に女性だけで作っている組織)代表、女学校同窓会副会長、ユネスコYUクラブなどで外出が多く多忙です。

家事はすべて自分でやっています。

### 好きな言葉・生活信条

てらわずありのままで生きたいと思います。若い時は清・静の字が好きでした。

## II. 誕生時・幼少時の生活と健康状態

出生地は香川県高松市。出生時の父母の年齢は35歳と22歳で父は軍医、母は高女の国語教師でした。両親とも私が小学校1年の時は亡くなっていました。小学校時代は風邪をひきやすく中耳炎で学校を休んだことを記憶しています。弟が1人いましたが出征して病気になるまで帰されて死亡しました。

### 最も印象的なこと

育ててくれていた母方の祖父母の家から父の姉の家へ移されたことです。

## III. 教育期と成人前期

### 健康状態

良好でした。初潮は14歳の時だったと思います。女

学校の友達から知識を得ていたので驚きはしなかったけれど、手当ての仕方がよくわからなくて困りました。

### 恋愛や失恋など青春の思い出

理科の先生が好きでしたが、恋愛というのではないと思います。相談をしたり本を借りたりした程度です。

### 食生活

朝の御飯炊きから夕食の後片付けまでしました。夜は養父の肩もみで、翌日定期試験があっても日課は変わりませんでした。よく働き、よく食べましたが干いもを入れた御飯は嫌いでした。祭りの手打ちうどん、魚の姿ずし、雛祭りのういろうなどすべて手作りで楽しかったです。

### 遊びやスポーツ

徳島県の田舎に養女に行ってからただ働くばかりで特別何もませんでした。

### 家族関係

養女に行った家は兄弟があり、農作業にも手伝いが多く養蚕が忙しい時期は若い娘さんも来るので家の中は明るく賑やかでした。

### 仕事

学校と関係の深い森村学園の先生が退職された後任にと担任の先生からお話があって決定しました。その頃公立小学校では低学年の理科はなかったのですが、森村学園では「自然」という教科があり、興味をもって取り組み、自分の将来の道につながったことを幸せと思っています。

### 最も印象的な出来事

東京大空襲後徳島に帰りましたが、学徒動員の付き添いとして大阪の松下電器で生徒と共に生活し、終戦直前にもとの女学校に帰り終戦を迎えました。

## IV. 家族形成期（30代・40代）

結婚はせずに過ごしました。若い頃は山登りや旅行をよくしました。日中友好協会、ユネスコ等に加入、植林や学校建設等に協力しました。

## V. 更年期

更年期も知らぬ間に過ぎ、社会教育課に勤務したのがきっかけでその後婦人団体協議の仕事をするようになりました。

### 影響を受けた人や書物

影響のあった人はカウンセリングを受けた先生です。書物は興味本位の雑学で読んできたものばかりですが、強いて言えば児童文学全集が頭に残っています。それも子供に接するようになってから読んだので私の人格形成にはあまり関係ないかも知れませんが。

## VI. そして今……

### 元気に過ごせる精神的・身体的・社会的要因

元気に過ごせる精神的要因は、仕事に張り合いをもって、自由に勉強できたこと、研究したいものがあつたことだと思います。身体的要因としては、大学で学んだ栄養学が基礎になっています。畑から取った新鮮なもの、木になったものなど好き嫌いなく各食品をとるように心がけています。

社会的要因としては、教え子や友人が気づかって自家製の物などを届けてくれますから、一人暮らしであっても社会への窓は広く開いていることです。皆に心配をかけないよう頑張っています。

### これまでで一番して良かったこと

学校で子供達を教えたこと、社会教育にたずさわったことです。

### これからしたいこと

これまでの女性問題関係の仕事をまとめることです。

### これまでで一番辛かったこと

何の恩返しもできないうちに育ててくださった人たちが早く亡くなったことです。

### 生れ変るとしたら

どちらでもよいですが、強いて言えば女性は経験したから次は男性の経験も悪くないと思います。

### 元気に生きるための後輩へのアドバイスは

1. 好き嫌いなく適量に食べる。
2. きれいな空気を吸ってよく動くこと。

3. ストレスをためないで上手に発散させる。
4. 外から帰ったら手洗い、うがいを忘れずに。
5. まわりの人への労りと感謝を忘れずに。
6. 規則正しい生活と睡眠は十分に。

### 80年以上もの人生を振り返っての感想は

第二次世界大戦終結を境に私達女性の考え方は少しずつ変わってきました。私の年代は丁度青春時代、解放感を味わいました。自分の道を切り拓いて行けると思いました。折りもよくアメリカ映画の Going My Way が入ってきました。中身は見えていないのですが題名だけ覚えています。

それから10年後社会教育主事に任命され婦人学級に取り組みました。そこで大きな壁にぶつかったのです。当時農家ではハウス栽培がとり入れられ、女性は一日中ハウス内で苗床づくりやら防虫剤散布、手入れ、収穫と懸命に働き、疲労が激しい時代でした。栄養と休息の必要性を取り上げて勉強しようとしたのですが、女性が食べることに、休むことに男性が腹を立てたわけです。とうとうその地域は婦人学級が作れませんでした。いきなり正面から取り組んだのが愚かだったのです。今でも自分の知恵の足りなかつたことを悔やんでいます。男性の壁はまだ残っています。そして女性の心の中にも残像があります。

真の男女共存はいつになるのでしょうか。21世紀には花開かせたいものです。

## 創業者として会社経営に全力 —波瀾万丈の人生—

83歳 (大正7年6月27日生れ)

宮城県仙台市在住

### I. 現在の生活の概況

#### 健康状態

持病はありません。健康な歯は17本で上顎のみ入歯です。右耳は中耳炎のため難聴、左耳はやや難聴の傾向があります。目は大丈夫です。

#### 食生活

好き嫌いはありません。健康法として大豆を黒酢に漬けて朝夕20粒ずつ食べ、ビワの葉を煎じてお茶代りに飲んで

に飲んでいます。塩分を控え、晩酌にアルコール類の牛乳割をコップ一杯飲みます。

#### スポーツ・趣味・楽しみや生きがい

卓球を78歳から始めました。マンションの6階に住んでいますが、エレベーターは使わず、80段を6回位昇り降りしています。買物などもすべて徒歩です。現在会社の会長をしており仕事も生きがいです。

#### 現在の家族関係・家族への思い

独りで暮らしています。市内に長男がおり、社長として会社経営を任せているので、仕事関連もあつて毎日電話しますし、月に1~2回は接触しています。次男も市内におり、別の会社を任せているのでこれも月1~2回は逢いますし、ほかにも月1回位電話で話します。息子たちがそれぞれ独立しているのでもうまくやっていたらそれでよいと思います。

#### 友人・近隣・よくつきあう人々

近隣、卓球仲間その他で20人位でしょうか。

#### 経済状態・現在の仕事・社会活動

収入は会社の給料と配当で年額1600万円位です。住宅はマンション6階(35坪)。仕事は、かまぼこ会社と牛たんの会社の会長で、40店舗位を足にまかせて監督に歩きます。

#### 家事

家事は運動と考えほとんど一人でします。掃除は週一回外注しています。

#### 好きな言葉・モットー・信条など

「どうもありがとう」「何くそ!」「他人の何倍も努力する」

### II. 誕生時・幼少の頃の生活と健康状態

出生地は福岡県宗像郡玄海町鐘崎。出生時の親の年齢は父31歳、母30歳でした。その頃の父母の職業は農業でしたが、倒産した知人の後を引き受け醤油屋をやっていました。出生時の体重は普通だったと思います。子供の頃は痩せていました。6歳の頃中耳炎で右耳の手術をしました。

#### 家族関係

妹2人です。1人は健在ですが、1人は73歳で死亡しました。

#### 印象的な出来事

特にありませんが、毎日海で泳いでいたのを覚えています。

### Ⅲ. 教育期と成人前期

#### 健康状態

普通だったと思います。初潮は14歳頃でした。

#### 恋愛や失恋など青春の思い出

三高の学生との淡い思い出があります。

#### 食生活

好き嫌いなくよく食べました。

#### 遊びやスポーツ

体を動かすことが好きでよく水泳をしました。

#### 家族関係

父が保証人になっていたことで差押えされ、それを苦にしてやがて病死しました。それで自立するため上京してタイピスト学校に入学しました。

#### 仕事・その内容、職場の人間関係

タイピスト学校を卒業して日水の子会社に就職、そこで結婚相手と出会いました。

### Ⅳ. 家族形成期

#### 結婚年齢

水産会社に勤務中、営業部にいた人と恋愛しました。一旦は九州に帰ったのですが、彼が追いかけて来て結婚しました。24歳の時でした。結婚当時は東京で暮らしていました。

#### 健康状態

夫から感染して淋病になり聖路加病院で治療しました。仙台に転居してから昭和21~22年頃夫から梅毒を感染しましたが、駐留軍から薬を貰って早期に治療しました。

#### 妊娠・出産・流産・離婚など

妊娠、出産2回、中絶1回。出産は順調でした。38歳で離婚し以後独身です。

#### 食生活

好き嫌いなく食べました。

#### 遊びやスポーツ、楽しみや生きがい

「鐘崎ささかま」の会社を成功させたい一心で働きました。ほかには何もありませんでした。

#### 家族関係

38歳のとき夫(41歳)に女友達と駆け落ちされ奮起しました。長男中1、次男小4の時に子供たちがみじめにならないように精一杯の努力をしました。実母・妹と同居していました。

#### 仕事

別れた夫を見返したいと思い、仕事一筋で来ました。

#### 最も印象的な出来事、辛かったこと

夫が家出して、長男が学校でそのことを言われて帰って来たときは一晩ふとんをかぶって泣きました。

### Ⅴ. 更年期

#### 健康状態

52歳で閉経。閉経時は1ヶ月位出血がありました。

#### 食生活

以前と変わりませんが晩の寝酒を覚えて熟睡しました。

#### 遊びやスポーツ、楽しみや生きがい

ひたすら会社の仕事に打ち込みましたが、新聞社やテレビのスポンサーとなったので、広告のために広告社の招待で世界中旅行できました。

#### 家族関係・友人関係

隣人やゴルフ仲間と親しく付き合いました。ゴルフはお客様の接待のためです。

#### 社会活動

ゾンタクラブに誘われて入会、現在もメンバーです。

## 介護体験

実母は老衰で亡くなりました。91歳でしたが介護らしいことはしていません。

## VI. そして今……

### 元気に暮らせる精神的・身体的・社会的要因

仕事があったから今日があると思っています。夫に家出されたからそれがバネになったのですね。身体を動かすのが好きだからそれもよかったと思います。卓球を始めたのは78歳からです。卓球仲間も沢山います。

戦後の露天商から始めて、日本の社会が復興期で活力がみなぎっていたので、その波に乗って頑張ることができた成果だと思います。

### これまでで一番してよかったこと・これからしたいこと

60歳で息子2人に会社を譲ることができたのが一番よかったことです。これからしたいのは人の世話にならず生きていきたいということです。

### これまでで一番辛かったこと、辛かった時期は

長男が泣いて帰って来た時以後辛いと思ったことはありません。他人から大変だろうと思われても、自分では夢中で仕事をして来たから大変だなんて感じませんでした。

### 【担当者の感想】

医師・教師・企業人・教会活動という、全くタイプの違う4人の女性のライフ・ヒストリーを跡づけてみて、個性の違いはあるとしても、違いを超えた共通性が大きいことに驚かされる。何よりも時代背景が個人の生活に及ぼす影響の大きさがある。戦争という尋常でない体験がこの世代の女性達を強く、たくましく粘り強くしていることがわかる。マイナスの条件をバネにその体験をプラスの結果に転化させる能力を開発してきた世代の力量には脱帽せざるを得ない。今日的な言葉で言えば「エンパワーメント」を、さして力むことなく、しかし努力して達成したこの世代の女性たちに、後に続く世代として心からの拍手を贈りたい。

(以上担当 富安 兆子)



## 現在の健康と更年期、介護体験の関連

担当 沖藤 典子

### 1. 更年期症状と現在の健康状態

80代以上女性179名中、更年期症状があったとする者は：46人。

その中で、更年期の症状が重かったと思われる17人の、現在の健康状態を抜書きした。

1. 閉経は45歳。子宮筋腫を全部とる。その前には出血が多かったり、よく寝込んだりした。

\*持病は高血圧。網膜色素変性症（特定疾病）。日常生活には不自由ないが、外出の時に人にぶつかりやすい。内科月2回、目医者月1回通院。

2. 更年期は45歳頃から5、6年続く。大変ひどく、朝は吐き気、血がのぼる。自律神経失調症といわれた。生理は子どもを出産後止まってしまった。

\*現在は、何でも自分でできて元気。18年来のかかりつけ医は、内科。心臓の薬と自律神経の薬をもらっている。歯は、前歯は自分、奥歯は入れ歯。目は3年前に白内障手術。耳は低音が少し聞きにくい。

3. 睡眠不足、栄養不足、過労でめまいがして、仕事はつらかった。閉経は50代前、45歳頃かもしれない。50代で椎間板ヘルニアになり、職業病で3カ月休職（国立病院勤務の頃）

\*持病あり（複数あり）。かかりつけ医あり。内科、眼科、歯科。

4. 毎日看護婦さんが注射に来てくれた。身体に湿疹が出来た。高いところから落ちて、腰を打った。後々に、腰痛や骨の異常となった。

\*腰が悪くて、コルセット使用。歯科治療中、ブリッジの両側が抜けた。かかりつけ医（内科）。薬7種類。1 脳の血流を良くする薬。2 血液の流れを良くする薬。3 気持ちを落ち着け、不安をやわらげる薬。4 コレステロールや中性脂肪を下げる。5 脈の乱れをおさえ、カルシウムが出ていくのをおさえる。7 骨のもろくなるのをおさえる。

5. 一年ほど仕事もできないくらいに体調が悪くなり、

金沢の病院へ夫につれていってもらった。とてもつらかった。48歳くらいで閉経。

\*胃の調子が悪く、かかりつけ医より薬をもらっている。目薬も。老人性難聴があり、テレビの音もかなり大きくして聞く。足の痛みがある。

6. 更年期は、教職にあった頃はまったく知らぬ間に過ごしていた。結婚して（46歳で）生活の変化で、さらに閉経と重なり、めまい、自律神経失調症と診断された。

\*脊椎間狭窄症と診断され、手術をすすめられたが、説明に納得行かず、手術しない。そのため、下半身のしびれと痛みを耐える日々を過ごしている。歯の治療は完治、28本揃っている。耳、目も不自由ない。

7. 57歳にて子宮体部ガン手術。ごく初期で、子宮摘出を受け、その後23年変わりありません。閉経53歳。更年期症状としていろいろありましたが、とくに投薬など受けてません。

\*脳神経外科（脳梗塞、高血圧、脊柱管狭窄症腰部）。少し聞きづらい耳は、年齢相応。自分の歯が22本。目は老眼と高血圧のため、眼底出血を月1度起こす。

8. 更年期、生理もあつたりなかったり、体がだるく頭が重く、身体全体がおかしくなって婦人科に入院。閉経53歳。

\*右半身不自由。町立病院内科。薬もらっている。

9. 55歳の時、出血が多く、買い物先でひどく出血した。子宮筋腫の手術をし、ホルモンの副作用で声がつぶれ高音がでなくなった。閉経は56歳。病院に行ったのに、筋腫を見つけてくれなかった。

\*膝が痛くて座るのが困難だが、とりたてて持病といえるものはない。歯は20本。目は白内障。網膜裂傷の手術をしたが、老眼鏡があれば新聞、本、テレビは見える。かかりつけ医に週2回血圧を測りに通っている。耳も健在。

10. 閉経50歳頃。更年期症状だったのか、調子が悪く、ほてりや冷えをいつも感じていた。

\*慢性気管支炎で開業医に。歯は3本のみ義歯で、

あとは全部自分の歯。目は両側とも白内障手術。

11. 更年期の頃、坐骨神経痛で歩けない時があった。娘や婿にリヤカーに乗せてもらっていた。いろんな薬も飲んだ。閉経は50歳くらいだったろうか。

\* 歯は自分の歯は1本のみ、あと入れ歯。白内障の手術を7年前にしたあとはだいぶ良好。耳はだいぶ不自由だが、面と向って話せば分かる。循環器科、眼科、整形外科。

12. 更年期症状、うつ病2年ほど。

\* 整形外科にかかっている。

13. 更年期—心臓がどきどきした。医者に診てもらったら、更年期ということで何もしなかった。閉経42歳くらい。

\* 白内障で開業医に。高血圧。乳がんで大学病院外科。

14. 更年期の時にはめまいがひどく、しばらく病院にかかり、しばらく休みました。50歳過ぎ頃に閉経。

\* 股関節手術。目が弱って、目薬。血圧の薬。

15. 更年期障害が強かった。肩こり、めまい、不安感。閉経46歳。

\* 高血圧症（かかりつけ医あり）

16. 今思えば、ひどい頭痛、冷え、のぼせがあったが、仕事があったためか、とくに意識せず更年期は過ぎた。閉経48歳のころか。

\* 高血圧。歯は下総入れ歯、上半分（前歯を除き）入れ歯。不自由なし。目は両目とも白内障手術を受け（74歳）、まったく不自由なし。耳はかなり遠いようだが、生活に不自由はない。かかりつけ医は外科。

17. 頭に釜をかぶったように重かった。40歳で子宮摘出をした。1年間薬を飲んだ。

\* かかりつけ医の内科で、甲状腺と高血圧。整形外科に骨の老化による痛みで通院中。白内障治療中。

### 【担当者感想】

更年期症状が重い人であっても、元気な高齢期を生きることが出来ると知って、安心した思いである。

いくつかの持病があるのはやむを得ないが、病と上

手につきあって元気に生きている姿には、学ぶものが多い。

## 2. 記入されている更年期症状

*頭痛・頭重い	7
*めまい	6
*肩（こり・痛み・四十・五十肩）	6
*子宮筋腫	5
*子宮摘出	4
*体調悪い（全体に悪い・だるい）	4
*出血	3
*高血圧	3
*メニエール氏病	2
*胃下垂	2
*自律神経失調症	2
*ほてり・のぼせ	2
*冷え	2

<1件ずつ>

* 鼻血	* 骨粗そう症	* 吐き気
* 血がのぼる	* 難病エリテマトーレス	
* 椎間板ヘルニア	* 湿疹	* 腰痛
* 心不全	* 心臓ドキドキ	
* 坐骨神経痛	* 胃ガン	* 卵巣腫瘍
* うつ病	* 糖尿病	* 不安感

## 3. 親世代の介護経験と更年期症状

期間の長短を問わず、「看病」というのまで含めて、介護経験者は213人中73人。

介護した相手は、実の両親、夫の両親、祖父母、夫、他に“子ども”であった。

介護経験者のうち……更年期症状のあった者は、21名だった。

80代以上元気高齢者のうち、ほぼ1割が「更年期症状」と「介護経験」の両方を経験している。

介護経験者73人のうち、主として親世代の介護をした人は51人だった。

その51人の介護状況と更年期症状を抜き書きした。

1. 夫の父、母。夫は生来病弱で、20歳まで生きないといわれた人だったが、いろいろな病気（結核で入院

もあり)とともに82歳まで生きる。最後の3年間は寝たきりで家族介護と入院。

\* 娘や息子の進学・就職、在宅で書き物する夫の世話、高齢の姑との同居、寝込んだり、落ち込んだりしている余裕はなかったと思う。

2. 長らく一緒に暮らした祖母が中気、半身不随となり、ほとんど寝たきり。約1年間介護した。

\* 更年期を意識することもなく過ぎた。

3. 養母を(88歳)、60歳ごろから一年間介護した。養母は心を開かず、おもらししてもわたしはやらないで通した。

\* 良好。血圧が不安定となり、薬を飲むようになり、現在も続いている。閉経は46歳ころ。高血圧以外はとくになく、元気に過ごした。

4. 姑介護。45~53歳まで8年の介護(ボケ4年)

\* 普通。更年期知らずに過ごす(働くことに夢中で、更年期など考えている余裕がなかった)閉経年齢、52、3歳ころ。

5. 養母の晩年とつきあう位。最後の2週間ほどおむつ交換しただけ。

\* 時にめまいしたが、概ね良好。

6. 親の介護をした体験が多かったと思う。

\* 良好。とくに問題なかった。閉経は50代くらい。忘れた。

7. 姑91歳で痴呆のため亡くなるまで1年くらい。

\* 閉経51歳くらい。身体は良好であった。

8. 姑が90歳で死亡したが、今と違って家族で介護した。

\* 毎日多忙に暮らすので、更年期を患っている事がなかった。50歳できっちりと、少しの狂いもなく閉経した。

9. 結婚後すぐ養父(中風)を7年介護した。

\* 更年期は45歳くらいから。大変ひどく、朝は吐き気、血が昇る、自律神経失調症といわれた。生理は、子ども出産後止まってしまった。

10. 実父と母は最後はわたしたちが引き取って世話を

しました。父は母をみましたが、母は世話をしました。

\* まったく更年期はなし。閉経は40代の中頃だと思う。

11. 夫の両親の介護、3年。

\* 問題なく52歳で閉経。

12. 夫の両親の、晩年の介護。母一半年、寝たきりを自宅で、家族で介護した。父一なし。

\* 48歳の時、子宮筋腫の手術。更年期も気持ちの持ちよう、暗くも明るくもなると思う。

13. 身内も他人も、介護と看護

\* 睡眠不足、栄養不足、過労でめまいがして、仕事中はつらかった。閉経は45さいころか。50代で椎間板ヘルニアとなり3カ月休職。

14. 両方の母親の介護。入院中も。実家の母親は1ヶ月。夫の母も1ヶ月だった。

\* 健康だったが、工場をやめて夫の病気、ショックで生理が止まった。更年期はわからない。50~51歳頃かと。

15. 隣居の母が高齢期に入り、寝たきりは約半年。その間とその前後は昼間パートを頼み、夜はわたしが世話をする。その期間2年半くらい。長女の結婚などもあり、疲労から中耳性の難聴となる。

\* 五十肩で右腕が上がらず、腰痛があり、この頃からコルセットをつける。

16. 夫の両親、夫。

\* 毎日の生活が忙しく、更年期など意識するひまがなかった。

17. 曾祖母、夫の両親、自分の両親を介護。

\* 良い。とくになし。

18. わたしとわたしの子ども二人を育ててくれた祖母が96歳で亡くなった。家で死にたいといっていたので、家で2ヶ月介護し、眠るように逝った。長女(高校生)も介護した。

\* 高血圧で医者にかかり、食べ物には十分注意した。

19. 父の病気のため、高知へ帰り開業した。母はその

- 前に死亡。帰高後、2年で父は老衰のため死亡。直接の介護には、住み込みの人を雇った。  
\*健康。更年期を意識しなかった。
20. 姑の介護、20日間自宅介護。  
\*忙しかったから、知らぬ間に50代が過ぎた。60代で更年期症状が出た（肩が痛くて、腕が後に回らなくなった）。
21. 父は4カ月（肺ガン）、母は6カ月（老衰）。  
\*更年期の症状はとくになし。しいていえば、血圧くらいのこと。
22. 1年間、母の介護。  
\*健康状態良好、悩みなし。
23. 義父の晩年の世話を2、3年。寝たきりでした。  
\*更年期障害（めまいなど）に悩まされた。
24. 姑、18日介護。  
\*リュウマチ、1カ月寝たきり。
25. 家で寝たり起きたりだった母が、約5カ月ほど寝たきりとなり介護する。部屋の一部に簡単なトイレを作ってもらうが、それも使えなくなり、オムツ使用となる。オムツも今のような紙オムツはなくて、着物をほどいて作った。  
\*1年ほど仕事もできないくらい体調が悪くなり、金沢の病院へ夫によく連れていってもらった。とてもつらかった。48歳くらいで閉経。
26. 舅は一晩で、姑は2、3年寝たが、少し手がかかっただけだった。  
\*自覚なし。50歳で閉経。節目やなと思った。
27. 実母が2年ほど寝たり起きたり。腰巻きを二つ折りにして、下に当て、それを毎日取り替えた。  
\*51で閉経。さして症状なし。
28. 1年ほど姑を。さほど手がかからなかった。  
\*健康で自覚なし。45歳。
29. 姑は「嫁の世話にならぬ」と娘3人に交代で介護させていた。姑なき後、舅と同居。短期間身の回りの世話など。
30. 姑は中気で、7年寝たきり。  
\*良し。農家にて常に忙しくて病むひまなどなし。知らぬ間に終り。
31. 主人の母は、山県に疎開をする前から5年間くらい。寝たり起きたりの期間は3年くらい。  
\*結核もよくなった。帯状ヘルペスとか、生カキを食べてA型肝炎になったりしたが、海外旅行も。閉経50歳くらい。
32. 夫の母が86歳で死亡。亡くなる4～5年面倒をみた。  
\*記憶するほどのことなし。
33. S61、母が転倒による骨折で寝たきりとなり、以来97歳で死亡するまでの4年間、自宅で介護した。大満足ではなかったろうが、満足してくれたと思う。  
\*健康。とくに支障なし。仕事に脂ののり切った頃で、元気があった。閉経56歳頃。
34. 姑の介護、やく1年。寝たきりだったため、食事作りから身体介護まで。  
\*気管支拡張症初めて入院。更年期の症状はなし。閉経45歳。
35. 両親の介護を約10年。  
\*特別なことはなかった。閉経は51歳くらいか。
36. 義父の介護9年。大便、小便の世話。  
\*更年期の症状を感じなかった。55歳閉経。
37. 姑（75歳～83歳）脳溢血で寝たきり。舅92歳、晩年、痴呆状態が少々。寝込むことは時々。  
\*閉経49歳。更年期症状、高血圧、足の腫れで歩行困難。
38. 年寄り5人をみさせていただきました。  
\*記入なし。
39. 一人暮らしの伯母を、同居だったため1カ月くらい自宅で看取った。  
\*閉経は48歳。更年期症状はとくになし。
40. 母親を看とる。

\*べつに更年期を知ることもなく。43歳。

41. 夫、姑、夫の姉を二人、地域の人（民生委員をしていたので）を介護した。10年くらい。食事、排泄の世話、体を拭く、話し相手、病院への連絡（薬をとりに行く）など。

\*更年期症状は感じなかった。閉経51歳。幸せだと思った。

42. 義母。長男夫婦と別居して、孫と同居。4人のきょうだいが交代で世話に通った（半年くらい）。その後入院したので、今度は病院へ1年ほど交代で通った。最後は三男だった夫が引き取って、家で面倒みた（1年くらい）。フトンを洗っていて、ぎっくり腰になり、近くの特養に入れ、そこで亡くなった。

\*胃下垂でよく寝込んだが、夫が食事を作ってくれたりした。病院通いがこの頃続いたが、だんだん50代後半で元気になった。

43. 母を20年近く看護した。母は徐々に目がみえなくなり、まったく見えなくなって15年間は母の手足となって世話をした。寝たきりになったのは1年くらいだった。

\*20代後半から40代にかけて無理して働き続け、血圧が上がり入院するなど、健康をこわしてしまった。心身ともによくなかった。

44. 63～73歳、母の介護。

\*働いていたので、あまり問題はなかった。閉経年齢は覚えていない。

45. 舅—1年、姑—3年強。

\*更年期障害がなく、健康がとりにくくでした。閉経48歳。

46. 姑の介護5年くらい。

\*健康。更年期は知らぬうちに過ぎた。閉経51歳だったか。

47. 舅、姑の介護、在宅5年間。

\*仕事に専念していたので、あんまり気にしなかった。40代後半、閉経。

48. 姑

\*記入なし。

49. 昭和29年、祖母の看護（89歳死亡、その前5カ月くらい）。昭和31～33年まで母（子宮がん）。仕事の合間を縫って、寝ない日もあった。健康故に続いたと思う。

\*52歳の時、子宮がん早期発見。子宮摘出と同時に閉経。更年期症状なし。

50. 別居の母の介護を週2日する。3年間。食事、おむつ換え。

\*更年期障害が強かった。肩凝り、めまい、不安感。閉経46歳。

### 【担当者感想】

この調査の結果からすれば、親世代の介護が大きく更年期障害に影響を与えたとは思えないが、それは多くが「短期間介護」であったからだと思う。

「20年近く介護した人」は、「血圧が上がり、心身ともによくなかった」と述べており、また「結婚直後に7年間養父の介護」をした人は、「更年期は45歳から。5、6年、大変ひどく、吐き気、血がのぼる、自律神経失調症、出産後の生理なし」などを述べている。

しかし、それでも現在は80代を超え元気に暮らしている。更年期後の健康管理がよかったのだろうと思う。

## コメント（産婦人科医の立場から）

堀口 雅子（医師）

現在、主婦会館クリニック 元虎ノ門病院産婦人科医長  
女性成人病クリニック

人間の一生には、いろいろな節目がある。特に女性の節目は男性に比し、多彩且つ、鮮明である。例えば毎月訪れる月経、これは卵巣の周期的働きという最小の節目。続く、妊娠・出産・授乳は、卵巣の休止期という中位の節目。思春期は卵巣の働きの開始、更年期は、卵巣の働きの停止という大きな節目。これらを通して見ると、どの節目もそれ以前の生活の反映であり、これからの基礎作りとして大切な時期である。

高齢女性の Herstory of her Health は、今後急激に押し寄せる更年期女性（戦後のベビーブームの産物）の次世代への移行に対応するために大切な資料である。有訴率の低い快適な生活の可能な高齢女性をつくりだすためにこの資料の検討は有益であろう。

何らかの記入のある178名の回答票から見ると、閉経をはっきり記憶し記入している人が多い（92%）。閉経は、からだと心と環境のゆれうごく時期の大きな出来事なのかもしれない。同じように、からだと心と環境の変動する思春期に見られる、女性の初経、男性の精通現象に注目すると、女性の方が月経を印象深く心にとめている。月経というのは、それだけ一生を通じて大きな出来事なのであろう。

閉経は何才か？50才前が35%、50才以降は57%、早い人で41才、遅い人で56才であった。現在とあまり差はない。

閉経を中心の前5年、後5年、合わせた約10年間で更年期といい、その間、更年期女性の心身には色々な変調が見られる。しかし、多くの人は思春期を通過してきたように、何気無く、或は、何らかの症状があるため多少の医療を必要とするかも知れないが、無事に乗り越えていく。しかし、この変調、症状が日常生活に支障をきたす場合は更年期障害といい悩む人に適切な対応が必要である。

更年期の症状は、卵巣の寿命がつき、卵巣機能の低下によるもの。その結果、脳の中樞(自律神経)にも変調をきたし自律神経失調の状態にある。やがてその変化になじんでいくが、個人差があり長いこと辛い思いをする人もいる。

治療には、薬物療法（漢方・抗神経剤・ホルモン補

充療法）が有効であるが、夫・子供・両親・職場の人間関係等の環境因子、ストレスの改善なくして真の治癒は無い。また、几帳面な人ほど更年期を強く感じるようで、「まあ、いいか」と自分を変えていくことも必要である。

この調査において高齢者達は更年期をどう受止めていたか？「特に感じなかった」、或いは「後で、ああ、あれが更年期だったの」という人が59%である。「辛い、とても辛い」が20%、記入なしが10%。皆、閉経をほっとしたと述べている。

更年期を軽く受止めた人たちは、子供や生活のため多忙でそんなことは感じなかった。ほっとしただけで他人の更年期に対する苦労がわからない。生き生きと働いていたと逞しい。多少の変化、関節痛・めまい・頭痛・子宮下垂・子宮筋腫の心配はあったが受診はしていない。同時にこの頃は、生活習慣病、高血圧・糖尿病などの現れる時期、これも気持ちの持ちようと片付けている。

辛い人たちは、吐き気、のぼせ、動悸、自律神経失調症。ひどいめまいで生活が大変、入院、休職。心の問題、うつ状態や、膝・肩関節痛、椎間板ヘルニア、閉経前の異常出血（子宮筋腫、卵巣機能低下）、子宮筋腫で子宮摘出手術を受け、術後ホルモン療法により発声障害に悩む。湿疹、高血圧などで通院している等々である。

これらを見ていると、本来元気だから更年期を生きてこられた。まあ、いいか、という気持ちになれる人が生き延びてこられたように思う。

更年期女性の置かれている環境問題の一つに老人介護がある。ここでも50%がそこを大変な思いで通過している。当然、夫を看取るケースが多い。現在よりもっと老人問題は個々のケースで深刻だったのではないかと思うが、その反面、当然のこと、或は、周囲の親族が、みんなで世話をしたという記載がみられた。

現在、医療との関わりは、内科が大部分を占め、ついで眼科、整形外科、さらに外科、歯科などである。目、耳、歯の障害の記載が印象に残る。更年期以降に多く見られる尿漏れ・外性器のかゆみや痛みなど婦人

科関係の記載が無いのは、性的問題はタブーの時代、或は尿漏れなどは妊娠・出産に関わる当然なこと、女の勲章などと言われていた関係から言及されていないのであろうか。現在、尿漏れ、腹圧性尿失禁は40~50代才の女性の3人に1人に見られる。今は、骨盤底を鍛える体操、手術など、女性のQOLを高めるための対策が立てられている。更年期外来で尿失禁と共に口に出せないのは性交痛である。女性ホルモン分泌の低下と共に陰粘膜の潤いが減少する結果である。現代女性でも配偶者に苦痛であると告げられない人が多いことを考えると、ホルモン療法も性器へのゼリー塗布も知らされていなかった高齢者の性、女性の立場はどのようなであつたらう。

男性の更年期も問題視されている。女性の更年期に比し、ある年令で急に精巣からの男性ホルモン分泌が減少するわけではなく、ある程度広い年令層でホルモン欠落症状が発生する。性機能低下、疲労、いらいら、うつ状態等女性に比し精神面の訴えが多いといわれる。

性行為は、性器の結合のみではなく、肌のふれあい、精神的サポートのみでよいと云う女性たちの声に比し、男性は性器の結合=性行為、性機能の低下=人間の価値の低下という社会の通念に縛られ勝ちである。お互いがお互いの性について語りあう関係が望ましいのではなかろうか。

今回の調査には無いが、元気な高齢者が男女ともに増加することを考えると、性の問題は重要である。「性は生なり」といわれるように、生命活動に必要なエネルギー源である。性行為は、現在、生殖のためだけではなく、人と人とのコミュニケーションにも欠かせぬ行為として認められている。

荒木乳根子その他は、中高年を対象の調査「中高年のセクシャリティ…男女のパートナーシップの現状について…」をもとに、「よりよい性生活の実現のために何が求められているか」をまとめている。文献1)

- 1)ともに過ごし、ともに活動する時間を増やし、会話を増やし、夫婦関係を豊かにする。
- 2)性的関係における男性中心の考え方及び行為のありかたを認識し、男女が、対等な性的関係を築き上げていく。
- 3)そのためにも双方の性的コミュニケーションをもち、女性も自分の欲求のあり様や身体の状況について伝える努力をする必要がある。
- 4)自分及び配偶者の身体状態を理解するために、加齢による性機能の変化、性障害への対処法などについて知識を得る。専門家には性知識の普及が求められる。

5)長くなった老年期のセクシュアリティの実現や心の癒しのためにも、性交渉の有無に関わらず、多様な愛情表現、身体的ふれあいを大切にする。

性の意識は、個人の人生の長い歴史のもとに築かれるものだから、中高年になって急にこれらのことができるものではない。男性主導型の性に甘んじていた付けが、或は自分のからだ性と心をあまりにも知らないことが、更に男性の性と心を知らないことが問題である。

某大学の看護学部のスタッフが、若い時に性教育など無かった地域の成熟女性を対象に「学び損なった性教育」と銘うって講座を開いている。これは親としても、自分自身の今後の問題としてもよい試みかもしれない。

性の問題は、介護する立場からも正しく理解され支援されねばならない。老いても性はかれない。高齢者にとって性の持つ意味とは。介助者に求められるもの等々。報告も多数みられる。

## 文献

- 1)荒木乳根子、他：日本=性研究会議会報、12巻1号2000年11月（2p~18p）
- 2)荒木乳根子：在宅ケアで出会う高齢者の性：中央法規1999
- 3)<現代のエスプリ301>老いと性：共編著、至文堂
- 4)堀口雅子：更年期の性問題：心身医療、8、1996、25~31p 堀口雅子：老人の性：老人泌尿器科研究会：10、1997、31~36p
- 5)堀口雅子編著：これで安心更年期障害：小学館
- 6)熊本悦明：男子の更年期をめぐる問題点：日本更年期学界誌：4、1996、150~154p
- 7)熊本悦明：男子の更年期をめぐる問題点：日本更年期学界誌：4、1996、150~154p
- 8)中田真木：尿もれ・尿失禁：主婦の共社
- 9)樋口恵子：更年期：旬報社

# 80歳以上女性老人の食生活の調査

担当 村岡 洋子

80歳以上元気女性の食生活についての結果をまとめてみる。

## 1、誰が食事を作っているか

まず、自分で食事を作っている人が、どれくらいいるのかを調べた。全部自分でしている人、していない人、共同で分担している人に分けて、家族構成別に集計すると、表1に示すようである。

全部自分でしている人は、94人(52.5%)、全部してもらっている人は、64人(35.8%)、一部分担している人は、21人(11.7%)である。約半数の人がまだまだ元気で自分で炊事をしている。

ヘルパー等の外部サービスを利用している人もかなりあるが主として、掃除、買い物が多く炊事をしてもらっている人は、夫と二人暮らしの人が一組、二世帯住宅に住む人が一人、一人暮らしの人が一人だけである。

自分でしているという人も、買い物はかなり負担が大きいようで、同居または別居の家族、特に娘に援助してもらっている人が多い。

一人暮らしの人は89%、夫と二人暮らしの93%の人は自分で炊事をしているが、息子夫婦と同居している人は炊事は、嫁に……という人が84%である。やはり、台所に二人は要らないのであろうか、或いは炊事ができる間は一人ぐらしが可能ということなのだろうか。

同居していても一階と二階を住み分けたり、二世帯住宅で交流はあるが炊事は自分でしているという形も増えてきている。共同で行っている場合朝食は自分で……というのが二例ある。年寄りには早起きというところか。

## 2、生涯各期の食生活

この時代の人の食生活は、幼いころ物資の流通も不十分で日本全体が質素な食生活を送っていた時代である。さらに子育て期に戦中戦後の食糧難時代を経験している。

### 2-1 現在の食生活

記述している人の大部分の人が「好き嫌い無く何でも」を挙げている(105人)。「ふつう」(3)という表し方をしている人もある。

食事の形態も、和食中心が最も多いが、「和・洋」、洋食、フランス料理という回答も何例もあり、現在の食生活の多様さを伺わせる。

主食は米中心(米飯が好きという人も含めて7人)の人が多いが朝はパン・昼は麺類・夜は御飯(1)、朝はお粥・昼はパン・夜は御飯(1)と決めて摂っている人もある。

質素にしている、として食形態をみそ汁・野菜・魚(医者にほめられた)(1)、みそ汁・煮物・御飯(1)と記している人もある。

良く食べるものとして挙げられている食品の種類は、野菜(40)が最も多く、ついで果物(30)、魚(25)等。乳製品を努めて摂っている人(11)もある。

好きなものも大体傾向は同じで、果物、魚、肉、蕎麦・うどん(6)等の食材に加えて、刺身(8)、寿司(5)、等の献立、菓子類は和菓子(5)、おやつと合わせると10)、が多いが煎餅(4)、ケーキ(2)、チョコレート、あんパンなど、多様だが馴染み深い食品が挙げられている。

酒は殆どの人(81)が飲まないと回答しているが、○少々(17)：{ワイン-6、ビール-7、ブランデー-2}、○普通に(ビール-3、ワイン-1)、○お付き合い程度には飲む(4)、○20年くらい前まではかなり飲んだ(2)、○コップ一杯程度(4)、○自家製の梅酒(2)を、と“楽しく嗜む”人もかなりある。

教育期にはさすがに飲むと答えた人は無いが、家族形成期、更年期を通じてこの傾向はほぼ同様である。

煙草は各期を通して少なく、少々(5)、若い時は(1)程度である。2年前まではヘビースモーカーだった人も一人いる。

その他、少し変わったもので常用しているものとして

- 大豆を黒酢に漬けたものを20粒ずつ
- 枇杷の葉をお茶代わりに
- 趣味として薬草を栽培、薬湯、薬膳をつくって人に分けて楽しんでいる人もある。

外食：毎日の食事を外食で済ませると言う例は殆ど無いが、家族(2)、友人(1)、親戚(1)と団欒のために食事を外で摂ると言う記述は、ある。



人間関係、趣味活動が豊かな人が多いので、家族旅行をしたり、行事に参加して友人と共に外食を楽しむという回数は、恐らくかなり多数になると思われる。

食生活の中で気をつけていること

この項には多くの意見が寄せられている。列举していく。

○食べ過ぎない(腹八分)(24)(糖尿病の人2人を含む)

○中性脂肪を増やさない(1)、動物性脂肪をとらない(1)、油こいものは避ける(9)、肉類をとりすぎない(4)、辛いものを避ける(2)、アクの強いものは避ける(1)

○塩分を控えめに(22)、糖분을控える(2)、食物繊維を多くとる(1)、蛋白質とカルシウムを多くとるように(1)

○新鮮な食材を(3)、野菜を多く(3)、

○栄養のバランスを考えて(完全栄養を)(16)、1日30品目、できるだけ多種類のものを(10)

○食生活を大切に(1)、三食定時に規則正しく(13)、朝食をしっかりと食べる(2)、肉と魚を交互にとる(1)、できるだけ手造りを(6)、漬物・佃煮も自分で作る(1)、うす味にする(2)

○よく噛む(3)、ゆっくり食べる(2)、水分補給を忘れずに(2)、食べたものを記録する(1)、よく食べよく働く(1)

と、何とも立派で知識豊富である。

当時の女性の職業は、看護婦、保健婦、医師、学校の先生特に家庭科の先生が多く、栄養のことについては知識豊かで食生活改善運動に取り組んでいた人もある。

## 2-2 教育期の食生活

この時期の食生活は本人というよりはむしろ親や養育者にどのように育てられたか、によってその形が決まってくる。一方、家を出て、学校の寄宿舎や奉公先でそれまでの実家とは異なった食事体験をしたひともある。

好き嫌い無く何でも(38)が相変わらず最も多く、母に厳しく躰けられた(3)ことが伺える。また、ほとんどが母の手作りであった。

主食は米(13)が主だが、麦飯、アワ、ヒエを混ぜてというのも1例ずつある。

副食は一般に野菜が主(28)で山で採った山菜や野草も食前に上る等質素であり、竹輪、蒲鉾、魚(23)等のごちそうであった。魚も地元の川魚(1)、湖魚(1)のように地方で獲れるものであったり、家が魚屋だった(1)、父が土産に買って来た(1)等の入手方法の人もある。肉(4)、コーンビーフ(1)等も挙げられているが肉は高級品でなかなか食べられなかった(2)と記述している人もいる。

好きなもののなかには、寿司(4)、すき焼き(3)等当時のごちそうと甘い物(7){手作りのぼたもち(3)}が挙げられている。

おやつにもこの時代の特徴がよく表れている。自家製の野菜：ふかしいも(12)、焼きいも(1)、ジャガイモ(1)、カボチャ(1)、豆{そら豆(2)、枝豆(1)、南京豆(1)}、とうもろこし(4)、果物(19)も、いちじく(3)、柿(4)、栗(2)等、自家で成ったもの、野生の栗(2)、桑の実(2)、ひしの実等。

お菓子類も、チョコレート(1)やビスケット(1)の市販品もあるが手作りの餅(2)、かき餅(5)、お握り(2)、はったいこ(2)、食パンにバター(1)等が多く挙げられている。

外食は極めて少ないが、幼い時に父に連れて行って貰った人が3人、自分にとって特別な思い出となっている、と述べている。

行事食は普段は質素でも手まめに作られ、子供もよく覚えていてお正月の餅(10)や御節料理(6)から雛祭りのお寿司(10)、お月見のお供え(1)まで詳細に記述されている。

また少数だが、父が栄養に気を配ってくれた(2)、父が美食家で瀬戸内の魚や京野菜等を取り寄せてくれた、薬剤師でヨードやカリの摂取に気をつけた、等、父親の関与を特に記憶して記述している。

教育期の後半には、学校での寄宿生活や単身赴任先での食生活、住込みでハイカラな食事を覚えた等印象深かった様子が伺える。その時には友人や同僚と喫茶店やお汁粉、ラーメンなど食べ歩きもしている。

地方の産物を主に摂っていたのもこの時代の特徴である。例を挙げると

○雪国新潟の海辺で魚のタラを毎日食べた。

○千葉で、アサリむき身を薪と交換して。

○北海道で、山菜を。これは地方というより、この人の特徴かもしれないが、フキ、コゴミ、ワラビ、ヤチブキ、ヤチハコベ、フクベラ等、多種類に亘っている。

○山形で、山ウサギ、山鳥、時々熊等も都会ではみられない食生活である。

### 2-3 家族形成期の食生活（特に戦中戦後）

この年代の人達は、25～30代にかけて戦争・敗戦による食料難時代を体験している。

感想として、みじめなもの、厳しかった(29)、家族に食べさせるのに苦労した(2)、乳が出なかった(1)、食べられるものは何でも買った(1)、好きな物を買えない(1)、何とか材料を見つけて自分で作った(1)、砂糖や甘い物がほしかった(1)、昔食べた高級品がほしかった(1)、米がなかった(2)、買い出しによく行った(3){子供を連れて(1)}、着物と取り替えた(3)、好き嫌いが無くなった(1)と様々に述べている。

この時期によく食べたものは、さつまいも(5)、切り干し大根(1)、いも飯(1)、ふき飯(1)、カボチャ(2)、麦(2)、山菜(1)、さといも(1)、地の物なら何でも(1)

当時の特別な食品としては、野菜・雑草入り雑炊(1)、乾燥芋の粉(1)、ぬか入り・ふすま入り手づくりパン(1)、豆粕(2)、ふすま(1)、野草(2)、ひえ(1)、どんぐりの粉(1)等がある。おやつも同様で、それ所ではなかった(2)が、子供に何とか手作りで(2)、田舎から手作りのかきもちやせんべいをもたらした(3)という例もある。

一方田舎や外地に住んでいて比較的無難に過ごした人もいる。

### 2-4 更年期の食生活

食糧事情は次第によくなり、様々の食材が揃って、外国からの輸入品も含めて食品が自由に選べるようになった。また既製品やインスタント食品も出回って来た。今から20～30年前、まだ落ち着いたとはいえないが、いろいろな意味で人生の転機である更年期の食生活は、現在のそれと殆どオーバーラップしているが、特徴を拾って見る。

やはり、何でも好き嫌いなく(38)が多く、食糧事情を、豊かになった、食べたいものが食べられるようになった、不自由無く満ち足りている(各1)と表現している。自分の食生活の変化を、あっさりしたものが好きになった(2)、小食になった(4)、肉より魚

がすきになった(7)などもあるが、若い時と同じ(23)という人もかなりある。記述には出てこないが「現在の食生活」により近いとも推察される。

好きなもの・おやつには、甘い物(24)が増え、果物(18)がこれに次いでいる。

気をつけていることも「現在の食生活」と共通である。

## 4、担当者感想

今回の80歳以上の元気女性の食生活の特徴は、まず①好き嫌い無く何でも食べることであり、②質素で野菜中心の食生活であること、③肉より魚を多く摂っていたこと、④ほとんど手作りの食生活であることである。

野菜は、生家に農家が多かったことにもよるが、一般に食生活が質素で、その地で採れた野菜を中心に摂っていたことにも因ると思われる。

教育期には、山菜など山野から採ってきたものも食膳に上っていた。これは、教育期のおやつ等にもよく表れており、自家にある柿、栗、イチジク、さらに桑の実・野いちごなども結構おやつとして食べられていた。

魚もある地方では、一種の贅沢品で地方によっては行事食の中に入っていたようである。

また、この人達は更年期頃までは、加工食品や添加物とは無縁で、食事はほとんどが手作りであった。時代とともに変化した食生活を経験して80歳以上の方々は、食生活にかなりの関心を持っており、栄養のこと、食べ物と健康の関係もよく知っており気をつけて生活している。

特に、戦中戦後の食糧難はやはりよほど辛い体験だったようで、調査票VI.そして今、の3)これまでで一番辛かったこと、の中で

○農家でも米が食べられなかった(2)

○食糧難が辛かった(4)

○子供達に充分食べさせられなかった(2)

等の食糧難を挙げている人は9人に上る。

さらに質問票 問VI-1)-ii)「こうして元気に過ごせる身体的要因」の回答として約52人が「食生活」を挙げている。

内訳は、「好き嫌い無く何でも食べたから」(10)、「食生活に注意したから」(10)をはじめ、「現在の食生活」に関する質問の中の「気をつけていること」の内容と

ほぼ一致している。

さらに、問VI-5)「元気に生きるために後輩へのアドバイス」の回答の中にも食生活をとりあげている人が22人いる。内容はやはり「好き嫌い無く何でも食べる」(3)を筆頭に、上記とほぼ同様である。

既述の通り、てまめに作られた行事食は、ご馳走であるとともに、行事の楽しさと結び付いて、克明に記述されている。また、父親に連れていってもらった外食は、特別のこととして記憶に残っており、父親が栄養や家族の食事に気を配ってくれたことも印象に残っていて、ともに、食生活への基本的な姿勢の形成に影響を与えてると推察できる。

食生活と更年期や現在の健康の状況を直接結びつけることは難しいが、80歳以上元気女性がこのような食生活をしてきたこと、言い換えればこのような食生活を送ってきた人が80歳以上でも元気であるといえるのではないだろうか。

「血液が語る若者の貧困な食事」(赤十字血液センター 尾関由美、朝日新聞1999.10.11)によれば、「食生活に対する無関心と知識不足から若い女性の3割が貧血であり、生活習慣病にかかりやすい状況である。この状況から引き起こされる合併症である脳血管障害、虚血性疾患、慢性腎不全によって、半身不随、寝たきり、痴呆症の増加につながり、より濃厚な治療と高額な医療費を必要とするようになるであろう。」とある。尾関氏は、その解決法として①教育によって栄養の正しい知識を与えること、②家庭で素材から料理を作ること、③家族で揃って楽しく食べることを体験させること、を挙げている。

今後の高齢社会の進展に向かって、病気で死亡することはより少なくなるであろうが、現代の若者達が高齢期に元気で自立していただけるかどうかの要因の一つは、今後の食生活への関心にかかっているといえそうである。この調査から学ぶべき事は、多いと思われる。

表1

## 炊事をどれ位しているか

全部自分で		94	全部・大部分を人にしてもらっている		64
一人暮らし		57	一人暮らし		7
シルバーハウジング		1	ケア・ハウス		2
ヘルパー利用 (炊事はしてもらっていない)		2	24時間家政婦つき		1
ボランティアの弁当月2回		1	家事サービスと別居家族が作ってくれる		1
隣に住んでいる息子と一緒に食べる		1	有料老人ホーム(朝食は自分で)		1
			近くの長女が作ってくれる		1
			別居の息子夫婦が作ってくれる		1
同居	夫と二人		夫と二人		1
	夫がよく手伝う		パート雇用		
	娘もまめに手伝う				
	週2回家事サービス(炊事以外)				
	息子夫婦(夫、孫同居を含む)		息子夫婦(夫、孫も同居を含む)		41
	自分のことすべて自分で		1、2年前までは自分でしていた		1
	二世帯住宅だから		頼まれればする事はできる		1
	二階と階下で独立して		正月、盆などの郷土料理はする		1
	離れで独立している		二世帯住宅、自分の分は家政婦		1
	娘夫婦(夫、孫同居を含む)		娘夫婦		10
同居	離れで独立している		娘がいないときは自分です		1
	二世帯住宅だから自分のことは自分で		頼まれれば少しは作る		1
	時には娘一家の分もする		後片付け程度は時々する		1
			夜は娘家族と一緒に食べる		1
	娘とその子供		嫁(息子は単身赴任)		1
	家族全員の分を殆ど作る		甥夫婦		1
	息子と		孫夫婦		1
	娘と		娘		1
	二世帯住宅だから自分のことは自分で		孫(近くにいる長女が午前中来て夜の分も作っていく)		1
	娘の分も自分が作る				
時々娘がつくる					
孫(独身)					
他の人と共同分担		21			
同居	息子夫婦		娘夫婦		4
	後片付けをする		家庭菜園から取り入れる、漬け物を漬ける		1
	嫁が忙しいときは家族の分もつくる		朝食づくりは自分、後は共同で		1
	家事全般手伝っている		朝食、昼食は自分です		1
	嫁と二人で炊事も、不在の時は一人で		夕食は娘一家と一緒に食べる		
	夕食(嫁が勤めているので)を担当している・家庭菜園から野菜を採ってくる		娘		4
	みそ汁と御飯炊き		煮物は私の分担		1
	御飯炊き		朝食は娘の分も作る		1
	料理が好き(調理師)なのでよく作る		子供3人(全部独身?)		1
	自分がほしいものは自分でつくる		(約半分程度はする)		
朝食は自分、夜は後片付けをする					