

80代以上で元気に過ごしている女性の 社会関係・人間関係・生活信条に見られる傾向

担当 富安 兆子

はじめに

80歳を過ぎてなお矍鑠として暮らしている女性たちには何か共通点があるのだろうか。あるとすれば、その共通点はどのようなものであるのだろうか。全国の地域から寄せられた183票を通してどのような傾向が読み取れるのか、社会関係・人間関係・生活信条を中心に、生活環境のいくつかの柱をふまえて考察してみる。

1) 生活形態—独居か、同居家族はいるか

80歳を過ぎても独居（全体の約36%）で、家事もほとんどすべてか、可成りのことを自力で行っている人の割合が高いことには驚かされる。但し、85歳を過ぎると独居の割合はやや低くなる（31%）。同居家族も息子夫婦（37%）、娘夫婦（12%）、独身の娘または息子（6%）、夫と2人（6%）、孫（2%）、甥などと多岐にわたっている。夫と死別している人が大部分なのは夫婦の年齢構成と男女の平均寿命の違いから当然と言えるだろう。

2) 経済状態

回答者の大多数の経済状態は一般のレベルより高いと考えられる。従って生活は比較的安定しており、明記されていない票もあるが、おおむね一戸建の持家やマンションに住み、経済的充足性は高い。

収入は国民年金月額5万円余と答えている例もあるが、その場合も生活費の大部分は同居の家族が主に負担し、年金は小遣いの部分を賄っているに過ぎない様子が窺える。遺族年金と自分の年金・家賃収入等で月額50万円を超える例もあるし、83歳で現役、年収1600万円以上の人もある。

3) 健康状態

大部分の人はかかりつけ医を持っているが健康は概して良好、異常なしと答えている人も可成りいる。高血圧に代表される内科的疾患や足・腰の痛みなど老年期特有の症状を持っている人は少なくないが、一病息災を地で行く人々が大部分である。

総入歯の人もある一方で、22本以上の自分の歯を維持している人もある。いくつになっても好き嫌いなく

何でも良く食べ、しかもバランスのよい食事を心掛けている様子は頼もしい限りである。

4) 職業の有無

年齢から言っても大部分の人が現在引退しているのは当然としても、かつては職業を持って働き通して来た人が多い。職種では教員が最も多いが、医師や自営業も多い。行商や雑役婦として身体を張って頑張り抜いて来た例も見られる。

職業を持つようになった動機としては、母親が女性も自立して生きていくことが必要だからそのための専門教育を受けるように進めてくれたと書いている人が目につく。夫と死別して（当時は戦死が少なくなかった）止むなくとか、生活が苦しかったからという記述もある。当時の慣習として10代にお屋敷に女中奉公に上った人も何人かいた。

5) 共通する生活体験

この世代の人の生活に色濃く影響を及ぼしているのは何よりも戦争体験である。父親や男兄弟の戦死、食糧不足で大変だったこと、食糧を手に入れるために様々な苦労があったことなどが述べられている。

父・母の若死にも珍らしくなく、養女に出されたり、祖母に育てられたりした体験が記されているのも印象的である。

6) 恋愛や失恋などの思い出・結婚の形

ごく淡い思い出としてならあるが、殆どの人が恋愛の経験をもたず、したがって失恋の思い出もないと言っている。戦時中でそんな浮ついたことはしていられなかったという記述もあった。

恋愛結婚をしたのはごくまれな例で、多くは見合いで結婚している。夫との出会いがよくて結婚生活が順調だったケースもあるが、アルコール依存症だったり暴君だったりする夫に耐えて結婚生活を完うしたと語る人が多いのが印象的である。

7) スポーツ・趣味

この年代の女性たちが成長期・家族形成期にスポーツや趣味に取り組んだ形跡はあまり見られない。女学

校時代にバレーボール、テニスをしたことがあると答えている人が数例ある程度である。一般に貧しく、また戦争をくぐり抜けて来た時代背景がそれを許さなかったのであろう。スポーツや趣味とは無縁の世界で親の手伝いや弟妹の世話、農作業等に明け暮れていた人が大部分である。自分自身や家族の生活のために必死で働いて来てそれどころではなかったという事情が言外に窺える。

だからこそと言うべきか、経済的にゆとりが生じた引退後にゲートボール、水泳、散歩等のほか、手芸、油絵、踊り、カラオケなど多様な趣味を心から楽しんでいる様子が語られている。中には4～5種類の趣味を同時進行で手掛けている人もある。65歳を過ぎてハーモニカを始めたり、78歳で卓球をするようになった人もいるのは驚きである。どの人の場合もスポーツや趣味の場を通して接する人の輪が広がっている。

自由に使える時間は十分あるのだから、ある程度の経済的ゆとりと体力、そして何よりも意欲があれば、高齢期になっても新しい世界にチャレンジすることは可能なのだということをこの調査は示している。その場合、それ以前に持っていた知識や情報、または知識や情報にアクセスする能力が開発されていたかどうかが決め手になるように見える。

8) 社会的活動

社会的活動には無縁で、接する人は家族かごく限られた人のみと答えている人はきわめて少ない。大部分の人が何らかの社会的活動を積極的に行っている。例えば、80歳のAさんは女性問題・高齢者問題・福祉の問題などをそれぞれテーマとする幾つもの組織に属して活動しており、「ほとんど毎日外出して」と記入している。教職についていたBさんは、在職中から使命感をもって組合活動に積極的に取り組み、退職した今は退職者の組織でリーダーシップを発揮している。

クリスチャンとして信仰上の仲間と教会活動に多くの時間を割いている人は、活動を通して励まされ、勇気を与えられ、元気をもらっていると答えている。

ボランティアとして趣味のろうけつ染めやパンフラーを教えることで喜びを得ている人もいる。

老人会や老人クラブで何らかの役割をもっている人も多い。老人会でのおしゃべり会や会食、ゲートボール、カラオケなどその内容は多彩である。70歳代になってから町会の集金や資源ゴミの世話人などを引き受けるようになった82歳の人もある。85歳で炊事、洗濯

すべてこなし夕食や音楽会に週2～3回、陶芸教室に月2～3回、俳句の会月2回といったペースで外界との接触を持つ生活の達人も存在する。

これらのほか、かかわってきた社会活動として挙げられているのは民生委員、日赤奉仕団、日中交流、更生保護婦人会、ソロプチミスト、ゾンタクラブなどである。

9) 交流する人間の数と範囲

「友人・近隣・よくつきあう人の数」については、年齢が高くなるほど友人・知人の数が減少するのは自然の流れである。友人・知人が少なくなった分は家族や親類（子や孫・甥・姪やその子供）の出入りが多くなる傾向があるがヘルパーの場合もある。

接する人の数が「0」は皆無だが、全くの孤老という立場の人がこのような調査に応じる可能性は低いから当然であろう。よくつきあう友人・知人の数で最も少ないのは「1人」であるが、この例の場合は、比較的最近現在の所に来たと書いている。「3人」「7～8人」「10人位」から「数え切れない位」いるまで交友関係の巾は広いが、おしなべて閉じこもらない暮らし方をしていることは共通している。

10) 好きな言葉・生活信条

この項目もまた多様な広がりを持っているが共通しているのは誰もがその人なりの大切な「言葉」を持っていることである。その表現は様々だが、つまるところ伝わって来るメッセージは「前向きに！」と「努力！」である。以下にいくつか列記してみる。

今日一日を大切に／人生の意義は努力にある／自分の人生は自分で切り拓く／流汗鍛練同胞相愛／自分を愛す如く人を愛せ／過去を振り返らず常に前向き明るく暮らす／愚痴を言わない・人の悪口を言わない／6分の安心と4分の不安で仕事をする／いつも思う存分仕事に専念／努力・人に親切に／すべてありがたいの精神で／無理しない・ストレスをためない／何事も善意で／気持を楽に持つ／自分でできることは自分でする／朗らかに・くよくよしない／身体を動かす／“もう”ではなく“まだ”86歳と思い元気で生きる／平目になるな・上を見るな／自分から友達を作る・楽しく生きる・人にはよく仕える・つらいことは忘れる・おてんとうさまありがとう／明るく優しい心で人に接する・いつも感謝の気持ちで・くよくよしない。

11) 長寿の秘訣

食生活の工夫のほかに長寿の秘訣として挙げられているのは、前項の生活信条と重なっているものが多いが、その他のものを拾ってみると、

人間が好き／自分に合った楽しみを喜ぶ／病気の予防／積極的に生きる／1. ユーモア・2. 好奇心・3. 色気／人間関係がよかった・家族や友人に恵まれた／家事はできるだけする／与えられた人生を受け入れる／よい上司・同僚・親友に恵まれた／健康に気をつける／無理をしない／人生に目的を持っていたこと／規則正しい生活。

おわりに 一考察一

この調査での調査表配布は機縁法によるものであり、しかも主として「高齢社会をよくする女性の会」の会員の聞き取りによるものであるから、回答者の知的・行動的レベルは一般の高齢者のレベルより相当程度は高いとみなしなければならないであろう。そのほとんどは自分の健康を維持増進するための基本的な知識を持ち、しかもその実行を可能にする方法（自由な暮らし方、必要な栄養や人間関係、社会的支援策）を入手できるだけの経済的背景を持った人々である。

さらに言えば、広範な社会的関心や社会問題に対する自分自身の考えを持ち、尚且つ自分の意見を表明することが可能な人々でもあった。

このような人々に共通する因子にはどのようなものがあるのだろうか。ここで取り上げるべき分野としての社会関係、人間関係、生活信条（生活の仕方）の領域から見えることを以下にまとめてみよう。

1. 社会関係が良好であること

健康な状態で年齢を重ねるためにはいくつかの条件が必要だが、特に周囲とのつながり一人間的絆が非常に大きな意味を持つ。つまり社会との結びつきが欠けていないことが重要である。周囲からの支援があることで大きな安心感が生れ、生活も充足するからである。

しかし、この場合も、本人が望まない支援は無意味なだけでなく自立して生きようとする人間的誇りを奪うことになる。この調査からも、独居していても十分に元気でいられるのは自立心や自尊心を傷つけない形での社会的支援が保証されているからだと見ることができる。家族や肉親が身近にいないでも、友人・知人との交流やヘルパーの支援などによって孤立せずに生きていくことができている人々が大部分である。

2. より多くを与える者はより多くを受ける

フロイトは人間生活にとって必要且つ重要な要素として「愛と労働」を挙げている。この調査でも多くの人ができるだけ「お荷物」にならず「できることは自分でする」と答えている。自分のことだけでなく、とどまらず、家族や友人、他人のために進んでできることをする精神と行動力の持主が非常に多かったのが特徴的である。「81歳になっても仕事をしてきた（それもいやいやではなく、喜んで）」というニュアンスで答えていた人がいたが、そのような働き方ができたからこそ周囲の人から認められ、尊重される結果になったのであろう。ボランティア活動をしている人も多かったが、人のために奉仕するというよりは、人の役に立つことで自分の存在の価値を実感していることがうかがわれた。いくつになっても社会的に有用な存在として自己認識できることが元気で生きる大きな要素になっているのは否定できない事実のようである。

3. 積極的な知的関心と参加意欲

米・マッカーサー財団の成功加齢研究（“Success Aging” 邦訳『年齢の嘘』日経BP社発行、2000年10月）によると、60歳以上の男女を対象とした調査で、将来の健康と幸福の度合いを的確に予測する因子として二つあげるとすれば、それは「友人と話す回数」と「（組織の）会合に出席する回数」だということである。健康に与える影響は活動の中身が濃いほど大きいのだそうである。たとえば「自分は信心深いと思っているだけの人」よりも「宗教集会に実際に参加する人」の方が健康に過ごせる割合は高くなるし、それも積極的に関わることで、単に出席するだけより効果ははるかに大きくなる、ということであった（前掲書252ページ参照）。

『成功加齢研究』のこの調査結果は、今回調査の回答者の傾向の多くにそのままあてはまるものであって、友人と頻繁におしゃべりしたり、電話で話したり、多くの仲間と熱心に活動したりしている姿と見事に一致していると言えるだろう。

関連項目一覧表 (84歳までの8人と、85才以上9人を無作為に選んだもの)

年齢	独居/同居 (誰と)	経済状態	健康 (更年期症状)	スポーツ 趣味	社会活動 職業	交友関係	家事は誰が	生活信条
80	夫と独身の娘	夫と自分の年金 充足	大腿骨折 (77才) (無し)	音楽・読書・古典 の聴講	市保健所の健康相談業 務 医師	数名	大部分を自分で	人生の意義は努力にあり 日 々学び続けること
80	自助とその子 二世住宅	自分の年金と夫 の遺族年金 月40万円	耳聞こえにくい B型肝炎 50肩腕上がらず	油絵・演劇鑑賞	女性会議等8つの組織 で活動 教師 (家庭科)	30人以上	大部分を自分で	自分の人生は自分で切り拓く
81	独居	年金・恩給	高血圧 (無し)	ラジオ体操 俳句(週2~3)	教会の奉仕活動	10人	全部を自分で	自分を愛する如く人をも愛せ
82	独居	遺族年金・持ち 家 充足	下半身に痺れと痛み (自律神経失調)	創作ダンス(指導)	教師(体育)	10~20人	洗濯は自分で	努力・誰にでも親切に
82	独身の娘	年金・娘の扶養	病気は無し (子宮筋腫手術)	水泳・旅行 講演を聞く	ボランティア活動(人 の相談にのる)	多数	家事全て自分で	一日一日を大切に 流汗 鍛錬・同胞相愛
82	息子夫婦と孫 (2人)	国民年金5万円 貯金の取り崩し	腰と膝痛・入れ歯・ 白内障手術 (無し)	映画	おしゃべり会 ふれあいセンター	かなりの 仲間	できるだけする	ありがとう・くよくよしない
84	息子夫婦	農業と夫の遺族 年金	腎臓・自律神経の薬 ・耳が聞こえにくい (無し)	記入無し	田舎にいた時未亡人会 の世話	現在は1 人	手伝う程度	愚痴を言わない。人の悪口を 言わない
84	孫	年金	少し血圧が高い (無し)	短歌	専業主婦(子育てに専 念)	7~8人	ほとんどする	健康第一
85	息子夫婦と二 世帯住宅	年金・恩給・家 賃(月50万円)	補聴器必要・階段の 昇降手すりいらず (子宮筋腫)	短歌・謡曲・陶芸	人形・パンフラー	30~50人	炊事・洗濯自分 で	自分にあった楽しみを 人間が好き
85	長男・二女・ 三女	満足	持病無し (無し)	旅行	更生保護婦人会・日赤 奉仕団・民生委員・家 業手伝い	30人	家事の半分をす る	他人に迷惑をかけない
86	息子夫婦と孫 (2人)	息子夫婦に依存	眼科 (無し)	ゲートボール 水墨画	老人クラブ	クラブの 仲間	草取り・屋内掃 除	くよくよしない
86	娘夫婦	月額32万円	コレステロール高い ・耳や遠い・眼か すむ	俳句・水彩・旅行 健康教室(月3回)	退職婦人教職員の会役 員 教師	友人・近 隣の交流 多い	洗濯全部と炊事 の後片づけ	まだ86歳と思い前向きに
87	息子夫婦	年金・持ち家	腰痛・歯科・内科 (気にならなかった)	ニュース・日舞・ 邦楽をテレビで視 聴	81歳まで働いた(ホテ ルで仲居責任者)	2~3人	買い物以外は自 分で	感謝の気持ちで
88	息子夫婦	年金は小遣程度 息子に依存	血圧やや高い (無し)	ピンポン 編み物	老人会	近隣の人	家族の洗濯	自分でできることは自分で
89	息子夫婦	国民年金9万円 充足している	皮膚科 (無し)	生け花・踊り・編 み物 カラオケ	老人会役員	老人会の 友人多い	洗濯物を干す、 たたむ	迷惑をかけない
92	孫家族と同居 (長女の子)	年金(月12万円) で充足	入れ歯・目・耳は大 丈夫 (無し)	踊り(民謡)	85歳まで現役で働く 女中方向・会社の雑役	沢山いる	90歳まで家事全 般を自分で	辛いことは忘れ楽しく生きる おてんとうさまありがとう
95	独居 (娘英国)	遺族年金・厚生 年金 年114万円余り	白内障・緑内障の手 術 総入れ歯 (無し)	別に無し	社会活動に集中	沢山	家事全般	人生に一つの目標を持つ

80代以上健康女性の聞き取り調査 一覽転記

	問V、更年期 1) 健康状態、更年期の症状と対処法、閉経年齢、評価あるいは感想	V6)介護経験の有無	問1. 現在の健康状態、持病の有無、歯、目、耳などの状態、医療機関との接触(かかりつけ医の有無や、どんな病院の何科にかかっているか)
01	知らないうちに。生活に必死だった。	なし	かかりつけ医あり、内科。歯は入れ歯。
02	45才、子宮筋腫を全部とる。その前には出血が多かったり、頭が痛くよく寝込んだ。	なし	持病・高血圧、網膜色素変性症(特定疾病)日常生活に不自由なし、外出は人とぶつかりやすい。内科月2回、目医者月1回通院。
03	特に更年期は感じませんが、鼻血がよく出ました。閉経は50才。	なし	去年の秋頃から少し血圧が高くなり(160-90)お薬を朝2錠。60才前から左膝関節炎になり痛み止めを時々服用しています。近くの町医者にかかっています。
04	良好で、多忙な生活をしておりましたので、後であれが更年期であったのかという程度です。	ありません。	薬で血圧のコントロールをしています。現在のところは正常です。膝を痛めておりますが、自分で身の回りのことは出来ます。
05	娘や息子の進学・就職、在宅で書き物の仕事をする夫の世話、高齢の姑との同居、寝込んだり落ち込んでいる余裕はなかったと思う。	夫の父、母。夫一生来病弱で20才まで生きないといわれていた人だった。いろいろな病気(結核で入院もあり)とともに82才で没。最後の3年間は寝たきりで自宅療養で、家族介護の後入院。付き添いさんを頼んで貯金を使い果たした後、平成2年没。まじめで家族のために働き、働くことが趣味といわれた人で、その分医療で使い果たしたと思う。	持病-心不全といわれ心臓薬の投薬を受けている。高血圧気味。血圧(少々高め)歯-ぬけているのもあるが受診の気はない(元来は丈夫だった)。目-88才で白内障の手術(両目で1週間入院)月に1度受診中。耳-補聴器なし。最近少し耳が遠くなったと思う。テレビの音が大きいといわれる。医療機関は近くの診療所(中野の共立病院付属)。近いし親切だし、夫の時からずっとだから(10年以上)。
06	更年期を意識するほどのこともなく過ぎた。閉経は50才位。	長らく一緒に暮らした祖母が中気となり、半身不自由となり、ほとんど寝たきりの状態になり、約1年間介護した。夫は胃ガンの手術を受け、約1年6ヶ月自宅療養、割合普通の生活であったが急変し、約20日入院(病院に付き添う)、死亡。	かかりつけ医(有り)日比医院(自宅より2分位)。コレステロールが高く投薬と診察を受けている(日比医院)。総入れ歯。目(右0.7左かすむ)。耳(やや遠い)。
07	特になし。	介護体験なし。	東邦医大循環器センターにかかっている。整形外科(時々膝が痛む)。入れ歯(自分の歯は2本位)。耳が少し遠い。目は眼鏡をかければ見える。

08	忙しい為、メニエール氏病が更年期だったよう。休む暇もなかった。50才で骨粗鬆症と診断され正座が出来ず背中が丸くなっているのが気をつけて歩いている。	実家の両親は父(88才)が老衰、母はぼけましたが次兄夫婦がよく介護してくれ、87才で亡くなり、たまに行く位でした。義父母は2、3日でも手もかからず亡くなりました。父88才、母78才。主人が70才まで診療しておりましたが、体調が悪くなり10年間入退院をくり返し、最後2年間は筋萎縮症と診断され、尿カテーテルをつけたまま治療の必要なしと退院させられました。特別室のみの入院で医師は教授が多くついに預金もなくなり、1年間自宅で両腕マヒの介護を娘と二人でしてましたが、私が高血圧症になり、説得して土地を売り有料ホームに入ってもらいました。白内障の手術を三浦市民病院で受け、退院直後、点滴中に心停止し84才で逝きました。娘と二人でホッとされたのが心境でした。	健康状態良。高血圧。部分入れ歯5本、84才の4月に入れる。目、白内障気味。耳少し遠い。骨粗鬆症。自宅より7分位の内科医院。
09	難病(エリテマトーレス)に罹病中のため特に更年期症状の自覚はなかった。	なし	持病あり(エリテマトーレス)難病指定。耳-少し遠い。目-近視。かかりつけ医(内科)あり。
10	胃下垂が発見され、健康状態はあまり良くなかった。	なし	かかりつけ医(内科)市内の医院。
11	足・肩・腕等痛み、病院やお灸で治療。完全には治りませんが、仕事には差し支えありません。有り難く思っています。閉経は48才。	60代の時足の関節手術で3週間姉妹に介護してもらい助かりました。	立神リハビリテーション温泉病院外科。足の関節以外はありません。
12	全然、更年期の症状が出なかった。閉経は50代半ば、ホッとしました。	両親ともコロっと亡くなったので、介護経験はない。	不整脈があるが、健康。右目が白内障気味。耳は遠くなった。歯科検診、目医者へ時々行く。
13	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才頃。高血圧以外は特になく元気に過ごしてきた。	養母を(88才)60さいごろから約1年介護した。養母は心を開かず、おもらししても私はやらないで通した。	持病-高血圧症、かかりつけ医内科、月1回受診、薬は毎3食後服用。歯-上下義歯(入れ歯85才から)。目-右目白内障手術(70才)。耳は遠い。補聴器はもっているが使ったことがない。きらいのようです。
14	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才頃。	姑介護-45才~53才(ボケ4年)8年 夫介護-70才前後(60才後半~80才死亡)身体不自由、介添え10数年間	老化現象。持病-腰痛。歯-義歯。目-霞む。耳-少々遠くなる。かかりつけ病院は国立道川病院-整形、風平(文字不明)病院-個人、内科。

15	子宮全摘で54才で閉さ。	なし	有り(循環器系の病院)(眼科専門病院)
16	記入なし	記入なし	大森診療所。
17	時にめまいがしたが、概ね良好。	養母の晩年とつき合う位。最期の2週間ほどおむつ交換しただけ。	内科的にはたいへん良好だが、左半身少し不自由。歯は8本残り。あとは入れ歯。目一片目はほとんど見えないが、もう片方は眼鏡で見える。耳補聴器使用。かかりつけ医有り。常時、薬服用。
18	四十肩でつらい思いがある。	なし	三浦医院(3年前に腸の手術を受けているため)。朝霞台中央病院外科。
19	記入なし。	記入なし	歯も入れ歯ですが何でも食べられます。目も白内障、手術しましたが並に見えます。耳も会話に不自由はありません。新谷医院に2週間目にかかる薬を飲んでいきます(骨の薬、血圧の薬半分)
20	良好。	なし	市内新谷医院内科。
21	良好。特に問題なかった。閉経年齢は忘れた(50代くらい?)	親の介護をした体験が多かったと思う。	良好。現在でも伊豆高原の住居から中野の救世軍資料館まで月に1、2度、公共交通機関を使ってひとりで通っていらっしやいます。そして数日滞在し、資料館の仕事をされたあと、またひとりで帰っていかれます。現在も頭脳明晰、ボランティア精神あふれた素晴らしい方です。70代に軽い狭心症の発作、および軽度の高血圧あり。歯は現在22本。耳は遠くなりつつあり、鼻は臭覚が衰えた。医療機関との接触は有り。救世軍ブース記念病院内科。
22	いたって健康、更年期なんか知らない。	なし	持病なし。
23	健康状態良好、更年期の症状等なし。閉経年齢50。	特になし	循環器科、心臓疾患(動脈硬化の治療)。日常生活には異常なし。右目失明(緑内障)。
24	閉経年齢51才位。身体は健康であった。	姑91才で痴呆のためなくなるまで1年位。夫脳血栓で半身不随となり6年間、最期の1年位は寝たきり。本人75才まで老々介護で苦勞であったけど元氣であったので乗り切れた。	高血圧症-広島県山県郡加計町清水医院(内科)。白内障-大朝町市頭眼科。

25	更年期の症状はなし。53才頃閉経、ホッとした。	親たちの世話はしませんでした、夫の介護をしました。	腰痛と足が弱くなった。整形でリハビリを受けていたが、この一年はリハビリをしていない。歯—一部入れ歯（自分の歯は8本）。目—白内障（2年前手術）。耳—普通に聞こえる。
26	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。更年期の時季はなかった。50才できっちり少しの狂いもなく閉経した。	介護経験は姑が90才で死亡したが、今と違って家族で介護した。	高血圧で緩下剤を服用、開業医にかかっている。耳は補聴器使用。目は眼鏡なしで新聞が読める。近所の内科と整形外科、かかりつけ医有り。
27	46,7才の時、少し身体がおかしかっただけで過ぎていった。40代後半に閉経と思う。	実の父母も早く死んだし、夫の親ともつき合いがなかったので、介護体験はありません	健康、持病なし。歯—入れ歯。目—眼鏡なしで糸通しOK。耳—OK。健康診断のみで特に医者にはかかっていない。
28	更年期は45才位から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。	結婚後すぐに養父（中風）を7年介護した。	現在は何でも自分で出来て元気。18年来のかかりつけ医は、内科にかかり、心臓の薬と自律神経の薬をもらっている。歯—前歯は自分、奥歯は入れ歯。目—3年前に白内障手術。耳—低音が少し聞きにくい。
29	全く更年期はなし。閉経は40代の中頃だと思う。	実父と母は最期は私達が引きとって世話をしました。父は母がみましたが、母は世話をしました。	健康だが、腰と膝痛のため、整形外科に通院している。内科は風邪で年1～2回いくだけ。歯は入れ歯（40代）、目は白内障（7年前手術）、耳は普通の会話は良し。
30	問題なく52才で閉経。	夫の両親の介護（約3年）	普通。内科医院で血圧の薬。
31	40才代、両手両肩3年間激痛で、自分1人で夫、2人の息子の食事、洗濯、家事一般人に頼ることなく、和裁の専門の仕事をやり通した（68才まで）。49才閉経。	介護体験なし	持病、高血圧。歯、目、耳余り異常なく毎日の生活は大丈夫。自宅近くの町医者、33年位お世話になり、毎月2回検診を受け、毎年練馬区では老人健診を受けている。
32	48才の時、子宮筋腫の手術。更年期も心の持ちようで暗くも明るくもなると思う。	夫の両親の晩年の介護。母—半年、寝たきりを自宅で家族で介護した。父—なし。	耳が遠く最近補聴器を使用しておりますが、歯は22本自分の歯、手すりを持たず階段を上り下りします。年に一度老人健診を受けるだけ。
33	更年期症状はたいしたことなくわからずに過ごしてしまった。（夫59才で亡くなった為、考えるひまなし）	夫が7ヶ月入院（腎臓、透析が長かった。）	持病なし。耳が遠くなった。治療が出来ない、年のせいと言われた。左膝、足首の治療中、正座が出来ない。ケアハウスの主治医が近くに開業。

34	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50才前。45才頃かもしれない。50代で椎間板ヘルニアになり職業病で3ヶ月休職（国立病院勤務の頃）。	身内も他人も、介護と看護。	持病有り（複数有り）。かかりつけ医有り。内科、眼科、歯科。
35	健康。更年期症状なし。閉経年齢、覚えていない。	なし。夫は20年前63才で亡くなった。入院1週間。	持病なし。接骨院に通院中。かかりつけ医有り。
36	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。移転したのが50～51才、その頃閉経と思う。	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ヶ月位だった。	持病有り—心臓に欠陥（子どもの頃から）。目—白内障と乱視、薬で治療中。かかりつけ医有り。月2回。
37	つらかったことはない。閉経は50才代、知らないうちに過ぎてしまった。	夫の病気。胃と脳梗塞で入院。病院と家とを通過して腰の骨を痛めた。	上下入れ歯。目は大丈夫。耳も良く聞こえる。かかりつけ医有り、通院。整形外科・腰、骨粗鬆症。
38	毎日看護婦さんが注射に来てくれた。身体に湿疹が出た。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。	なし。	腰が悪くてコルセット使用。歯科治療中、ブリッジの両側がぬけた。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 気持ちを落ち着ける、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 脈の乱れを整える。6 骨吸収をおさえ、カルシウムが出ていくのをおさえる。6 骨のもろくなるのを防ぐ。
39	特別ひどくなかった。仕事があったので気にしなかった。閉経55才。	夫が寝たきりになったので半年間面倒をみた。	持病なし、耳については聞きにくくなっている。目・健康、歯・自分の歯3本。内科・血圧が高く通院（薬だけ）。
40	至極良好。仕事が緊張と多忙の毎日なので更年期など考えたこともなく、定期健康診断以外はほとんど病院には行かなかったことありません。閉経50才？	私達は（夫は寮長、私は調理師として）住み込みのため、姑さんが病むようになってからは太平洋病院に入院。転勤により川湯の大山病院、退職時には釧路市内の中央病院に転院、この病院はわりと近いので毎日欠かさず付き添いに行きました。同病院に入院して2年8ヶ月目に亡くなりました。96才。	血圧が少々高い位で、歯・目・耳その他足・腰ともに異常有りません。近所の個人病院（島崎医院）に月に2度ほど行っております。
41	働いていましたから苦にならず終わりました。閉経年齢51才です。	職業として働いていました。（保健婦）	持病—骨粗鬆症（76から）

42	感じなかった。閉経47才。更年期で具合が悪い人のことを理解できなかった。	なし	健康で現在は(70才から)病院とは無縁。歯、目、耳は良い。持病なし。かかりつけ医有り。風邪の時内科にかかる程度。
43	閉経53才。更年期はわからなかった。	なし	目-中村眼科。
44	更年期特になし。閉経48才。	記入なし	釧路日赤病院耳鼻科。
45	五十肩で右腕あがらず、腰痛があり、この頃からコルセットをつける。	隣居の母が高齢期に入り、寝たきりは約半年間、その間とその前後は昼間パートを頼み、夜は私が世話をする。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。	健康-家族4人の炊事、洗濯等家事全般引き受けている。持病-B型肝炎。人間ドックで見つけ、2カ月に1度大学病院で血液検査。現在異状なし。歯-入れ歯4本自分の歯24本。目-眼鏡かけて1.2。耳-少し聞きにくくなってきたので講演会は前にいく。
46	ぎっくり腰。閉経45才頃。	記入なし	整形外科、眼科、歯科。
47	ある月突然なくなった。50才。	記入なし	血圧と心臓の調整のため、堀川内科医院に月1回。
48	なし。閉経53才。	なし	個人医院。
49	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	有り。夫の両親、夫。	特に病気はない。
50	更年期は教職にあった頃は全く知らぬ間に過ごしていた。結婚して(46才で)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。	介護は受ける一方です。私の住んでいる地域で、私の受けている介護に満足している。	脊椎間狭窄症と診断され、手術を進められたが説明に納得ゆかず、手術しない。そのため下半身しびれと痛みに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。
51	健康には恵まれて、閉経も何なりと過ごした。	なし	どこも悪いところ有りません。
52	57才にて子宮体部ガン手術、極初期で子宮全摘を受けその後約23年変わりありません。閉経53才。更年期症状としていろいろありましたが、特に投薬など受けません。	夫が喉頭癌の手術後25年間の次々の癌の闘病生活でしたが、私が介護体験といえるのはその後期、私の退職後の14年間です。入退院をくり返し、家庭で気管口からの吸引とか食事などたいへんで、介護する者よりされる者の苦しさばかり考えさせられる年月でした。姑の介護も致しました。病院の手当はないと言われた胃ガンの姑を9ヶ月しましたけど、その時、私も若く体力もありましたのでそれほどたいへんさは感じませんでした。	脳神経外科(脑梗塞、高血圧、脊柱管狭窄症腰部)。少し聞きづらい耳は年齢相応とのこと、歯は自分のが22本ある。目は老眼と高血圧のため、眼底出血を月1度起こす。
53	良い。特になし。	曾祖母、夫の両親、自分の両親を介護。	耳は遠い。内科(かかりつけ医有り)一足の血流が悪いため。

54	良。特になし。48才。	なし	義歯、老眼、補聴器、消化器病院1カ月1回。
55	高血圧で医者にかかり、食物には十分注意した。	私と私の二人の子を育ててくれた祖母が96才で亡くなった。家で死にたいと言ったので家で2ヶ月介護し、眠るように逝った。長女（高校生）も介護した。	安芸市博愛病院。20年前、心筋梗塞で倒れた。それからは一度も再発しないが、高血圧でかかっている。
56	健康、更年期を意識しなかった。	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。	10年前軽い脳梗塞になったが現在は安定した状態。狭心症、不整脈有り。歯は総義歯、絶えずよく調整している。目は5年前白内障のOpeをした。耳は難聴があるが、生活に支障なし。かかりつけは民間病院の内科。但し1月前に転倒、後頭部を強く打った。
57	健康だったためか、気にならないで健康で過ぎました。	なし	内科-北小金クリニック、脳外科-新松戸中央病院。血圧を気をつけるよう先生に言われていますが、今の状態では100まで大丈夫といわれて、ちょっと困るほどです。
58	記入なし。	記入なし	持病なし。最近眼科に時々行く。
59	更年期に子宮筋腫の手術をする。故に閉経年齢はなし。	介護体験はなし	健康状態は良。医療機関との接触は娘の勤務先の病院（総合病院）。
60	更年期など知らずに過ごしてしまう。	なし	持病なし。歯全部差し歯、目は遠近両用眼鏡、耳は補聴器使用。常磐平病院胃腸外科、1カ月2回胃腸薬をもらう。
61	閉経57才。	なし	総合病院皮膚科。
62	いつの間にか。	記入なし	なんとなく14日に1度。
63	順調。	記入なし	高血圧、入れ歯、白内障予防、近所の医師。しかし80才の今日まで入院した経験はない。
64	更年期症状別になし。	ありません	全体としては健康、歯は総入れ歯、目は白内障、左目緑内障の手術をする。
65	記入なし。	介護体験あり（1年位）	健康状態良好。持病なし、入れ歯多少難あり、目、耳、異状なし。
66	更年期の症状はほとんどなし。閉経50才前。	なし	H. 6 膵臓炎入院、H. 9 腸閉そく手術入院、H. 12 胆管結石入院、現在異状なし、健康。
67	健康であったが、階段から転落し意識不明になり40日くらい入院したが、更年期の症状覚えていない。閉経55才。	なし	高血圧-町立病院内科。

68	更年期、生理もあつたりなかつたり、体がだるく頭が重く、身体全体がおかしくて婦人科に入院。閉経53才。	週1回デイサービス。2年前からヘルパー依頼、週5回、1日3回、買い物、給油、掃除、薬の確認、安否の確認。	右半身不自由。町立病院内科。薬をもらっている。
69	血圧が少し高く通院したが、特別な症状はなかった。50才前に閉経。	なし	H. 12. 3乳ガンの手術。今は6カ月1回検診のみ（町立病院外科）。日常は膝が少し不自由なだけ、健康である。
70	メニエール氏病で少々難儀をした。	主人の脳梗塞、10年位あつたが重くなってから（最期3年くらい）介護はたいへんであつた。	軽いものであるが、内科（消化器、心臓、肝臓、血圧）、眼科（白内障手術済）。
71	普通、症状なし、50才、無病。	夫。昭和41年12月末、脳溢血で半身不随（右）、平成11年5月死亡。車椅子での生活。	①歯医者に定期的に診察治療（平成11年11月県・市より8020歯長寿者として表彰を受く）②他は薬・医者にかかっていません。血圧良好。
72	毎日忙しく働いていたせい、更年期をあまり自覚しないでしまう。一時期頭痛の続く日があつて通院した、あの頃かとも思う。43才頃か。閉経年齢は52才位。	なし	山形県立中央病院神経内科。かかりつけ開業医－内科、眼科。
73	記入なし。	記入なし。	持病はありません。かかりつけの医者は1カ月1回健康を診ていただくのみ。
74	忙しかったから、知らぬ間に50代が過ぎた。60才代で更年期の症状が出た。（肩が痛くて腕が後ろへ回らなくなつた。）	姑の介護、20日間自宅介護。	内科（病院内）高血圧（月2回検診）
75	閉経年齢40才代。	介護は短期間だつた。	市民病院の内科。
76	閉経年齢は58才位。更年期はなかつた感じ。	なし	長女医師のため、健康管理は一任しています。ただ今は内科（血圧）その他膝関節部痛。
77	更年期なし、常に健康、病気なし、閉経50才。	なし	奥田眼科。
78	健康で、更年期はなかつた。（商売で、忙しかったからと思う）	なし	健康状態はよい。かかりつけの医者有り（近所の内科）。歯－入れ歯の治療（1年前）眼科（1カ月に1回）
79	更年期の症状は特になし。強いて言えば血圧くらいのこ	父は4ヶ月（肺ガン）、母6ヶ月（老衰）	市民病院内科（胃、血圧）
80	健康状態良好、悩みなし。	1年間、母の介護	高血圧。総合病院、個人病院。
81	更年期障害（めまい等）に悩まされた。	義父の晩年の世話（寝たきりでした）を2、3年した。	心不全を時々起こし、一昨年秋、今年の1月、3月に天理いこいの家病院に入院。目下通院中。

82	リウマチ、1ヶ月寝たきり。	姑、18日介護	民間病院、内・外科。
83	閉経年齢40才代。	夫一病氣入院の介護、約8ヶ月間	市民病院一整形外科でリハビリ。憩病院一分内…痛風。
84	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才ぐらいで閉経となる。	家で寝たり起きたりだった母が、約5ヶ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ったが、それも使えなくなりオムツ使用となる。オムツも今のよ様な紙おむつはなく、着物をこわしてオムツを作った。	胃の調子が悪く、かかりつけ医より薬をもらっている。目薬を野の市町の眼科よりもらっている。老人性難聴があり、テレビなどの音もかなり大きくして聞く。足の痛みがある。
85	自覚なし。50才で閉経、節目やなと感じた。	舅は一晩で、姑は2、3年寝たが、少し手がかかっただけ。夫は17年前に77才で死去。それほど手をかけず。	高血圧、20年以上服薬中。歯一80才で総入れ歯、自分の歯にするのに日がかかった。目一今も水の中でパチパチと洗う、良好。耳一左がやや難聴。
86	51で閉経。さして症状なし。H. 3子宮が下がると手術、今さらと恥ずかしくてならぬことだった。	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灰袋にして下にあって、それを毎日取り替えた。	内の病なし。歯一入れ歯、しっくりしている。目一良好。耳一やや難聴。指圧の勉強を自分なりにして、不都合があるとツボをおさえて楽になっている。
87	健康で自覚なし。45才。	1年ほど姑を。さほど手にかからなかった。	高血圧で月1通院、服薬。歯一5年前に総入れ歯。目一3年前、白内障の手術、楽にきれいに見えてうれしい。5年前転んで足を痛め入院。(骨折)体力がそれを機におとろえた。
88	難なく終わった。47か48の頃。	姑を91才で見送ったが介護いらず。	高血圧といわれ、5、6年服薬中。総入れ歯、目はOK、耳は中耳炎をよく起こすが、なすの汁をたらすと不思議と治る。
89	50代に天井から落下して背骨痛める。(1970)	夫、77才で死去。7年看病(後半の3年は全盲)	高血圧と眼剤を15年間。眠れずに悩むより眠ってすっきり、快適。歯一総入れ歯。目一白内障、5年前手術、良好。耳一良好。
90	特に意識しなかった。閉経、いくつだったか思い出せない。	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。夫、H. 10年4月死去だが、静かに老衰。	本年4月、左肩の血管つまり、心筋梗塞。20年来病知らずで、薬の効き目良く、経過良。公立HPに週1回。歯一5本自歯。目一子どもの頃から眼鏡でしたので眼鏡が合うから細かいことも平気。耳一H10/6~右耳補聴器、快調。
91	良し。農家にて常に忙しく病むひまなどなし。知らぬ間に終わり。	姑(中気)7年寝たきり。主人終戦時よりカリエス、後胃ガン、昭和63年末まで。	飯田病院内の眼科と内科。
92	変わりなし。	記入なし	舞鶴共済病院眼科、3カ月に1度ミケラン点眼薬をもらいます。

93	結核も快くなって、帯状ヘルペスとか、生のカキを食べてA型肝炎になったりしましたが、海外旅行によって更年期も楽しみと生きがいの日々として対処することが出来ました。閉経は50才位でした。	主人の母は山形に疎開をする前から5年間位、寝たきりの期間は3年位。主人は定年退職後は私と旅行、映画、外食等いつも一緒に、自然に寝たきりの介護になりました。	血圧一上が180~200下が50。数年前に背骨を折って、その後遺症が時々出ます。左膝が悪くなって歩行がつらくなりました。気管支炎も時々起こります。歯は差し歯が多いのですが、食事は普通の物を食べています。大病院は時間の無駄なので行かなくなりました。かかりつけ医は30年間位同じ医院の先生です。
94	55才の時、出血が多く買い物先でひどく出血し、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出なくなった。閉経は56才。病院に行ったのに筋腫を見つけてくれなかった。	姑が赤痢になった時、兄嫁はうつろいって看病しなかったので病院に付き添った。介護するまもなく、舅姑は他界した。	膝が痛く座るのが困難だがとりたてて持病といえるのはない。歯は20本ある。目は白内障、網膜裂傷の手術をし、老眼鏡が有れば新聞、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。
95	特に更年期を意識せずに過ぎました。閉経53才頃。	記入なし	健康に暮らしています。歯は入れ歯をしています。新聞、本を読むとき、老眼鏡をかけています。
96	閉経50才頃。更年期障害だったのか、調子が悪く、ほてりや冷えをいつも感じていた。	40才で後妻として結婚、先妻の子ども6人中2人が知的障害児と精神分裂病で苦勞した。	慢性気管支炎一開業医。歯一3本義歯他は自分の歯。目一両側白内障手術。
97	記憶するほどのことなし。	夫の母が86才で死亡。亡くなる4~5年面倒を見た。	歯一総入れ歯。目一左白内障手術。耳一正常。近所の内科に時々診察受ける。
98	特別なことはなかった。閉経は51才位だったと思う。	両親の介護を約10年。	健康、持病特になし。耳一普通。歯一入れ歯。目一白内障（両側）手術。近所の開業医。
99	特記すべき事なし、健康。	無に○	歯、目、耳、特に異状なし。しいて言えば歯槽膿漏、老眼乱視、多少難聴。5年前大腸ポリープ切除、その後異常なし。福岡国立ガンセンターで。
100	大略健康、更年期特に障害なし、閉経52才。	特になし。	特記する疾患はない。但し胃腸が弱いので年々やせる一方、体力の衰えを感じている。3年前、大腿骨脛部骨折、人工骨挿入、そのため歩行やや不自由。
101	すべて健康、閉経50才。	なし	全て健康異常なし。主治医有り（健康診査）。
102	健康、50才	入院中夫の介護2週間。	健康、持病なし。10年前白内障手術。主治医有り。
103	働きすぎて会社の定期検診で心不全といわれたが寝るひまもなかった。閉経54才。	夫の介護3年。	健康、少し難聴ぞみ。4月22日肺炎で入院5月11日退院、医師会病院。
104	更年期の症状を感じなかった。55才。	義父の介護9年（大便、小便の世話）	高血圧。

105	健康、なし、50才。	夫の介護、4ヶ月。2人の男の子の判断により癌の夫を自宅介護。	高血圧。ヘルニアの後遺症で足が痛む。
106	更年期の頃、坐骨神経痛で歩けないようなときがあった。娘や娘婿にリヤカーに乗せてもらっていた。いろんな薬等も飲んだ。閉経は50才位だったろうか。	ありませんでした。	歯は自分のは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たい良好。耳はだいぶ不自由、面と向かって話せばわかる。久留米大学医療センター（循環器科）、杉田眼科、猿渡整形外科（膝痛）。
107	胃ガン手術-55才（胃3/4切除）白内障手術-68才（両眼）。ともに早期発見、早期治療で助かり、医学の進歩と周囲の方々のお陰と感謝しています。閉経はいつだったか思い出しません。	ありません。	久留米大学医療センター、循環器科（高血圧、不整脈）整形外科（坐骨神経痛）。林眼科医院、白内障術後の定期検診、コンタクトレンズの消毒のため。歯-総入れ歯。
108	健康、特に支障なし。仕事に脂ののりきった頃で元気があった。閉経-56才頃。	S. 61年、母が転倒による骨折により寝たきりとなったので、以来97才で死亡するまでの4年間、自宅で母を介護した。大満足ではなかったろうけれど、満足して死んでくれたと思う。	脊椎損傷、大腿部骨折による歩行困難、下肢のしびれ。常時、杖を使用。週2回整形外科による電気治療。内的疾患なし。歯-入れ歯（自己歯4本）。目-老眼鏡（新聞を読むとき）。耳-特に障害なし。
109	良好、55才位。	無に○	堺市浅香山病院内科、5年前4回入院、現在月1回診察受ける。歯-ほとんど義歯。目-5年前右白内障手術、結果良好、眼鏡使用。耳-少し遠くなったがまずまず聞こえる。
110	気管支拡張症で初めて入院。更年期の症状はなし。閉経45才。	姑の介護、約1年。寝たきりだったため、食事作りから身体介護まで。	有り。総合病院外科、膝痛。歯-自分の歯9本。耳-難聴気味。目-針仕事可（眼鏡使用）
111	50才。	記入なし	歯悪し、耳が少々悪し、長岐（？）病院外科。
112	更年期の苦しみは感じないで終わった。閉経期年齢は48才頃。	夫、息子とも突然の死でしたので介護はしませんでした。	きわめて健康、歯は総入れ歯、目は眼鏡なし、耳この頃やや遠いと思うときがある。かかりつけの医者がないので、何とか見つけたいと思っている。
113	更年期の変化は特に感ぜず過ぎた。	なし	太田総合病院-循環器科。息子の嫁が同病院の看護婦。
114	別に気になるような事はなかった。55才。	記入なし	腰痛のためリハビリ、毎日通院。佐賀市水ヶ江、百武整形外科。
115	更年期、閉経年齢の頃、卵巣腫、子宮筋腫等で手術をしたので、それらの悩みは気がつかなかったような気がします。	病気をしたことがないので。	腰痛、坐骨神経痛、右の手の人差し指、中指、薬指、親指のしびれ。内臓は元気です。内科の先生に1カ月1回くらい伺って心の病気も治していただきます。眼科の先生。

116	閉経49才。更年期症状、高血圧、足の腫れで歩行困難。	姑(75才~83才)脳溢血で寝たきり。舅、92才、晩年痴呆状態が少々。寝込むことは時々。夫、86才、脳梗塞、前立腺癌で約4年の介護。3人とも家での看取りをした。	かかりつけ医有り。内科-血圧の薬他月2回。眼科-白内障手術後定期検眼、月1回。
117	健康、良。	記入なし	眼科、整形外科。
118	記入なし。	年より5人、みさせていただきました。	記載なし。
119	閉経は48才。更年期症状は特になし。	ひとり暮らしの伯母-同居だったため、1ヶ月位、自宅で看取った。夫-66才の時大きい手術をし、87才で死ぬまで何かと入院が多かった。最期は病院。	耳がちょっと遠いけれど健康。かかりつけ医も特になし。
120	更年期症状はありませんでした。閉経年齢44才。	記入なし	白血球が異常なほど少ないので月1回検査(岡山済生会病院)。歯-入れ歯、目-白内障(3カ月に1回診察、岡山済生会病院)まだ手術の必要なし。耳-異常なし。
121	重し。首から上の発汗。閉経44才。	ない	医療機関は極近くの医院(内科)をホームドクターとしている。持病-心臓が不整脈で、薬を飲んでいる程度。歯は総入れ歯。下には自分の歯が2~3本有り。耳は良い。目も良い。
122	別に更年期を知る事なく過ごした。閉経43才。	母親を看取る。主人は2ヶ月間看取りました。	どこにもかかっています。
123	更年期症状、感じなかった。閉経は51才。幸せだと思った。	夫、姑、夫の姉2人、地域の人(民生委員をしていた関係で)介護した。10年位。食事、排泄の世話、体を拭く、話し相手、病院への連絡(薬を取りに行く等々)。	持病-無。歯-総入れ歯。目-左網膜剥離(怪我による。66才の時手術する。0.1左は1.2)。耳-左少し聞こえにくい、右正常。かかりつけ医者有り、開業医内科。
124	良好、42才で末子出産。	69才頃、夫の看病4ヶ月位。	歯は50代から入れ歯。目・耳は良好。
125	別になかった。	無	耳がとおい。
126	健康状態は良くなかった。	夫(62才)本人(59才)の時、夫が寝たきり病人になり、介護にあけられる毎日であった。11年間介護をする。最初の頃は病人はイライラして始終ついていないとダメであった。少しずつ落ち着いた状態を取り戻したが、食事、入浴、排泄の世話を必要とした。それでも、日曜日には家族に協力してもらい、俳句教室に行くようになり、少しずつ自分の生活を楽しむことが出来た。その間婦人科疾患で入院しました。	無し。目-老眼、耳は正常。

127	頭痛に悩んだ。	他人の介護なし。	持病—気管支喘息有り。腰痛有り。かかりつけ病院—しのぎクリニック（内科、外科）
128	記入なし	記入なし	回答無し。
129	胃下垂で良く寝込んだが、夫が食事を作ってくれたりした。病院がよいがこの頃続いたが、だんだん50才代後半で元気になった。	義父は74才で長男夫婦が同居中だったので、ほとんど面倒見なかったが、義母の時は長男が別居した後、孫(学校の用務員だった)と同居していたときで、たいへんだった。家で1人で寝ている実家に、4人くらいの兄弟で交代で世話をしに通った(半年)。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。最期は3男だった夫が引き取って家で面倒を見た(1年位)。フロンを洗っていてぎっくり腰になってしまった。それで近くの特老へ入り、そこで亡くなった。	ぎっくり腰(1994年夏、背骨の圧迫骨折で入院)。膝関節炎。やや高血圧気味だが、定期的に医者には行っていない。
130	20代後半から40代にかけ無理をして働き続け、血圧が上がって入院するなど、健康をこわしてしまった。心身ともに良くなかった。	母を20年近く看護した。母は徐々に目が見えなくなり、全く見えなくなって、15年間は母の手足となって世話をした。寝たきりとなったのは1年位だった。	かかりつけの医院はある。内科専門の病院。胃薬は40年以上飲んでいる。1週間～10日に1回は受診している。その他の病院(目、のど…)2～3カ月に1回行っている。
131	健康状態は良かった。更年期はわからない程度で終わった。閉経年齢は忘れました。	なし	眼科—月1回検診。整形外科—リウマチ科。内科—月1回検診。緑内障、リウマチの持病有り。車椅子生活で一人では何もできないが頭はしっかりしている。
132	更年期症状、うつ病2年ほど。	介護体験なし。産後は手伝いをやっていた。	整形外科医、有り。
133	働いていたのであまり問題はなかったが、閉経年齢は覚えていない。	63～73才、母の介護。	持病無し。娘婿が医者(耳鼻咽喉科)。
134	頭が痛くてノーシンを飲んでいたら、朝起きれず、気分がすぐれなかった。閉経は48才位。	義父が2～3年寝込んでいたが、義母が元気だったので義母が面倒見ていた。自分は義父が嫌いだったのであまり口もきかなかった。義父が死んで10年位義母が生きていたが、元気だった。	2週間に1度、眼科と内科に通っている(緑内障と高血圧のため)。やや難聴で補聴器をつけている。歯は総入れ歯。3～4年前、狭心症の発作を一度起こす。脳の毛細血管がつまり、一時的に寝たきりになったこともある(10年前)。

135	大きな病気もせず良好でしたが、健康診断で糖尿病とわかり食事が制限されるようになりました。閉経は54~55才位。	なし	歯科、眼科、耳鼻科はいつも通っていますが、歯も半分は自分の歯で、虫歯等の治療です。眼科は白内障予防のため。のどは若い頃より扁桃腺が弱く、通院していますが、日常生活に支障はまったくありません。
136	健康（少し前、急性肝炎で2ヶ月ばかり入院したが、その後再発なし）。閉経53才頃。	なし	血圧（152,80）コレステロールー近所の内科の病院。歯ー上側は総入れ歯。目ー両眼とも白内障手術。
137	更年期ー心臓がドキドキした。医者に診てもらったら更年期ということでもしなかった。閉経ー42才位。	無	白内障ー開業医。高血圧。乳ガンー大学病院外科。
138	更年期障害がなく健康がとりえでした。閉経48才。	舅ー1年、姑ー3年強、夫ー1年（今は元気です）。	内科ー小室病院。現在はかかっておりません。
139	ずっと健康で問題を感じなかった。	なし（今言われているような介護はなし）。	総入れ歯（60代）だが、固い物でもOK。眼鏡（普通の老眼）で、聖書も賛美歌も読める。地獄耳と言われるほど聴力は良い。医師にかかっていない。
140	良。51才にて老人ホーム勤務。老人に接して生きることの大切を知り寮長として9年間勤めたこと。	特別養護老人ホームで寮長9年、老いとは生とは人生勉強させていただきました。	町立病院、定期的に検査を受けております。
141	子育ての忙しさに紛れたいして苦痛を感じないですみました。初潮ー14才、閉経ー53才。	ない	健康状態ー良好、持病ーなし。通院中の病院ー眼科（今井眼科）、歯科（*ヶ谷歯科）
142	単身赴任を始めたS.26年9月から28年12月まで、肺結核のため勤務地で入院、休職。退院後、復職できたのは退職者が出たため。家族への仕送りを再開できて有り難かった。更年期障害はなく、閉経は53才頃。	母の介護は父が引き受けてくれ、母の没後父が倒れ、勤務地に父を引き取る準備中に息を引き取ったので、長期の介護はなし。	概ね健康。義歯だが自分の歯が6本健在。目は乱視、老眼、白内障点眼薬（予防）。耳ー健全。2~3カ月に1度検査を受けるのみ、予防のため。
143	疎開先で盲腸になり手術しました。更年期の症状は特にない。閉経は51才。	なし	済生会京都長岡京病院循環器科におられた馬本先生が開業されたので引き続き通院している。現在は腎臓が悪く、血尿、蛋白質が出ているため、血圧が高く、以前はそのため何度も入退院を繰り返した。
144	健康。更年期は知らぬうちに過ぎた。閉経51才頃だったか？	姑の介護5年位、夫の介護1年半。	神経痛、白内障。
145	記入なし。	記入なし	かりゆし病院内科。

146	良好。48才。	夫が心筋梗塞で9年間（痴呆）を患い、大小便の垂れ流し、徘徊等で、4、5年後から老健施設が出来たので、デイケアに週3回、私が具合の悪い時たまに7日位ショートステイに行かせ、後は在宅介護で看取りました。	老健施設のクリニック、内科。高血圧症（150-160程度）および心電図に異常有り（でも元気）。
147	症状なし。	記入なし	博愛病院
148	記入なし。	記入なし	持病なし。
149	特になかったと思う。	記入なし	平成10年までは特に病気がしいのはなかった。医師会の**（不明）の中で毎年人間ドックを受けてた。平成10年、突然胸部圧迫有り、直ぐ入院、急性環症候群にて手術、現在異常はなきも投薬は続けている。内科。
150	更年期の症状はなし。	健康を大事に、介護保険出来るだけあてにしない	健康診断のため、医者との面談。
151	閉経41才。	記入なし	膝の変形。片目失明。腸の手術（92才）をした。県立病院-時々通院。眼科と針（外科病院）に通院。
152	記入なし。	記入なし	健康
153	なし。	姑	記入なし。
154	更年期の症状はほとんどない。	介護体験なし	健康状態良。持病-高血圧（中程度）。歯-総入れ歯。目-読書のみ眼鏡。札幌医大病院内科に月1度位受診。
155	仕事に専念していたのであんまり気にしなかったこと。40才代後半。	舅、姑の介護（在宅）5年間。	かかりつけ医師（内科）有り。
156	健康状態良好、閉経50才前、何も感じることなく過ぎました。	なし	昨年思わぬ病気、側頭動脈炎をし未だ先生の手は放れませんが快方に向かっています。2~3年前より高血圧（ただ今1日半錠服用していますが正常です）。歯1本、目・耳異状なし。開業医に月2回行っています。
157	働きすぎると疲れるが良好であった。あまり更年期症状らしいものが出なかった。少しはあったが医者がよいなどはなかった。閉経は54才位だったと思う。私は自活できるようになる為に、5人姉妹中一番健康になるようにと生んでくれた両親に感謝したものでした。	夫は入院でしたので、ずっと付き添っていましたが介護体験はありません。	持病-70才の時ストレスから血圧が高くなり、一過性ではあったがその後1日1回服薬しつつも安定している。歯-治療してある物が多いが、自分の歯26本。目-78才の時白内障手術、両目。現在不自由なし。耳-老人性難聴が70才位から不自由を感じ出し現在補聴器着用。ホームドクター-徒歩3分のところの内科医。何でも相談できる状態です。

158	とても健康で、たまに風邪をひくくらい。	なし	至って健康、持病はありません。歯は総入れ歯、目は数年前に白内障の手術をしたので、ほこりまでよく見え、掃除ばかりしている。耳も普通に聞こえる。
159	結核が治ってからは健康に恵まれ、よく働いた。更年期はほとんど何も症状がなかった。	夫が早く亡くなったが、その看病には全力を尽くした。	持病なし、耳が遠くなり補聴器を時々使用します。かかりつけ医有ります。愛知診療所野並の内科医。時々健康診断。
160	45才頃より更年期が始まり閉経は50才頃。対処法らしきものはしなかった。気を持ちようだと思って。	介護体験は病院へ入院したとき（ケガ、糖尿病同時に）。主人と子どもに世話になり（洗濯物、食事）、そのくらいで介護をする人はたいへんだと思った。	糖尿病。かかりつけ医有り。内科外科のあるところ。
161	特になし。	記入なし	歯－入れ歯。自分の歯は1本。目－近視。眼鏡使用。白内障の兆候少々と乱視の調整。耳－右耳少し聞こえにくい。
162	良好、更年期はほとんど症状がなかった。	なし	労災病院内科（高血圧）、整形（膝関節変形症）。
163	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才すぎ頃に閉経でした。	なし	昨年12月に股関節手術のため入院し、本年1月22日退院す。現在目のほうが弱いので目薬を使っております。太白区松が丘の千葉医院にかかって血圧の薬をもらっております。
164	52才時、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。	昭和29年、祖母の看護（89才死亡、その前5ヶ月位）、昭和31年～33年まで母（子宮癌）の入退院のため看護（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）。	両膝関節半月板除去手術を受けた（平成5年）ので、階段昇降障りあり。歯－13本残存。目、耳、未だ正常。特にかかりつけ医なし。
165	ずっと健康で更年期障害なども特に感じないまま終わってしまった。	なし。夫も息子たちが見てくれたので自分はほとんど手をかけることはなかった。	目は眼科より目薬をもらっている。耳は良く聞こえる。歯も自分のもので良い。年齢相応の身体の衰えは感じるがどこという病気はない。
166	閉経時1ヶ月くらい出血して、52才で閉経。	実母91才で老衰死（介護らしいことせず）	持病なし。歯－健歯17本、上顎のみ入れ歯。目－白内障。右中耳炎のため難聴、左軽難聴の傾向。
167	閉経49才、健康で過ごしました。	介護とまではいきませんが、夫が3年位入退院のくり返しで手が放せませんでした。	高血圧、心臓、ともに老人なればの病で、薬をきちんと飲んでますので、検診はすべてクリアしてます。
168	更年期らしきものもなく健康である。	なし	内科－コレステロール、眼科－白内障。