

17. 40歳半ば～60歳半ばの時期は？

17-1. 重要なライフイベントが重なるので、健康には留意したい

サンプル数	全体 [100%] N= 309	年 層 別					
		～39 [100%] N= 50	40-44 [100%] N= 51	45-49 [100%] N= 52	50-54 [100%] N= 53	55-59 [100%] N= 50	60～ [100%] N= 53
1. とてもそう思う	58.9% 182	56.0% 28	70.6% 36	36.5% 19	62.3% 33	62.0% 31	66.0% 35
2. ややそう思う	30.1% 93	40.0% 20	21.6% 11	44.2% 23	26.4% 14	24.0% 12	24.5% 13
3. どちらともいえない	9.4% 29	4.0% 2	3.9% 2	19.2% 10	9.4% 5	14.0% 7	5.7% 3
4. そう思わない	0.6% 2	0.0% 0	2.0% 1	0.0% 0	1.9% 1	0.0% 0	0.0% 0
5. 全然そう思わない	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0
無回答	1.0% 3	0.0% 0	2.0% 1	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	3.8% 2
得点	4.5	4.5	4.6	4.2	4.5	4.5	4.6

17-2. 最後のキャリアを積むことのできる時期だとおもう

サンプル数	全体 [100%] N= 309	年 層 別					
		～39 [100%] N= 50	40-44 [100%] N= 51	45-49 [100%] N= 52	50-54 [100%] N= 53	55-59 [100%] N= 50	60～ [100%] N= 53
1. とてもそう思う	27.8% 86	24.0% 12	37.3% 19	15.4% 8	24.5% 13	36.0% 18	30.2% 16
2. ややそう思う	31.7% 98	42.0% 21	33.3% 17	26.9% 14	26.4% 14	30.0% 15	32.1% 17
3. どちらともいえない	31.4% 97	26.0% 13	17.6% 9	53.8% 28	37.7% 20	24.0% 12	28.3% 15
4. そう思わない	5.8% 18	4.0% 2	3.9% 2	3.8% 2	9.4% 5	8.0% 4	5.7% 3
5. 全然そう思わない	2.3% 7	4.0% 2	5.9% 3	0.0% 0	1.9% 1	2.0% 1	0.0% 0
無回答	1.0% 3	0.0% 0	2.0% 1	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	3.8% 2
得点	3.8	3.8	3.9	3.5	3.6	3.9	3.9

17-3. ボランティアなど、新しいことに挑戦したい

サンプル数	全体 [100%] N= 309	年 層 別					
		～39 [100%] N= 50	40-44 [100%] N= 51	45-49 [100%] N= 52	50-54 [100%] N= 53	55-59 [100%] N= 50	60～ [100%] N= 53
1. とてもそう思う	16.5% 51	20.0% 10	13.7% 7	13.5% 7	15.1% 8	18.0% 9	18.9% 10
2. ややそう思う	35.3% 109	34.0% 17	41.2% 21	25.0% 13	34.0% 18	36.0% 18	41.5% 22
3. どちらともいえない	34.3% 106	34.0% 17	25.5% 13	51.9% 27	41.5% 22	30.0% 15	22.6% 12
4. そう思わない	9.4% 29	8.0% 4	9.8% 5	7.7% 4	7.5% 4	12.0% 6	11.3% 6
5. 全然そう思わない	2.9% 9	4.0% 2	3.9% 2	1.9% 1	1.9% 1	4.0% 2	1.9% 1
無回答	1.6% 5	0.0% 0	5.9% 3	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	3.8% 2
得点	3.5	3.6	3.5	3.4	3.5	3.5	3.7

17-4. ようやく自分の時間が持てる時期なので、充実させたい

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. とてもそう思う	54.0% 167	58.0% 29	56.9% 29	36.5% 19	54.7% 29	62.0% 31	56.6% 30
2. ややそう思う	32.7% 101	34.0% 17	31.4% 16	55.8% 29	37.7% 20	20.0% 10	17.0% 9
3. どちらともいえない	8.4% 26	6.0% 3	5.9% 3	7.7% 4	7.5% 4	10.0% 5	13.2% 7
4. そう思わない	1.9% 6	2.0% 1	2.0% 1	0.0% 0	0.0% 0	4.0% 2	3.8% 2
5. 全然そう思わない	1.6% 5	0.0% 0	2.0% 1	0.0% 0	0.0% 0	2.0% 1	5.7% 3
無回答	1.3% 4	0.0% 0	2.0% 1	0.0% 0	0.0% 0	2.0% 1	3.8% 2
得点	4.4	4.5	4.4	4.3	4.5	4.4	4.2

17-5. 夫婦の関係がうまくいくように、考え直したい

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. とてもそう思う	20.7% 64	32.0% 16	17.6% 9	13.5% 7	17.0% 9	26.0% 13	18.9% 10
2. ややそう思う	32.7% 101	32.0% 16	37.3% 19	38.5% 20	37.7% 20	30.0% 15	20.8% 11
3. どちらともいえない	30.1% 93	28.0% 14	29.4% 15	40.4% 21	28.3% 15	26.0% 13	28.3% 15
4. そう思わない	4.5% 14	4.0% 2	0.0% 0	3.8% 2	5.7% 3	6.0% 3	7.5% 4
5. 全然そう思わない	9.1% 28	4.0% 2	7.8% 4	3.8% 2	11.3% 6	10.0% 5	17.0% 9
無回答	2.9% 9	0.0% 0	7.8% 4	0.0% 0	0.0% 0	2.0% 1	7.5% 4
得点	3.5	3.8	3.6	3.5	3.4	3.6	3.2

17-6. この時期の過ごし方は、女の人生の分かれ道だ

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. とてもそう思う	20.7% 64	20.0% 10	25.5% 13	7.7% 4	17.0% 9	30.0% 15	24.5% 13
2. ややそう思う	28.2% 87	34.0% 17	35.3% 18	34.6% 18	20.8% 11	18.0% 9	26.4% 14
3. どちらともいえない	32.0% 99	26.0% 13	21.6% 11	48.1% 25	34.0% 18	36.0% 18	26.4% 14
4. そう思わない	10.4% 32	16.0% 8	7.8% 4	5.8% 3	15.1% 8	8.0% 4	9.4% 5
5. 全然そう思わない	6.8% 21	4.0% 2	5.9% 3	3.8% 2	13.2% 7	8.0% 4	5.7% 3
無回答	1.9% 6	0.0% 0	3.9% 2	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	7.5% 4
得点	3.5	3.5	3.7	3.4	3.1	3.5	3.6

17-7. 女性らしさを保つように努力したい

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. とてもそう思う	35.3% 109	44.0% 22	39.2% 20	28.8% 15	24.5% 13	38.0% 19	37.7% 20
2. ややそう思う	43.7% 135	42.0% 21	43.1% 22	55.8% 29	49.1% 26	38.0% 19	34.0% 18
3. どちらともいえない	14.2% 44	8.0% 4	11.8% 6	15.4% 8	15.1% 8	20.0% 10	15.1% 8
4. そう思わない	2.6% 8	2.0% 1	0.0% 0	0.0% 0	5.7% 3	2.0% 1	5.7% 3
5. 全然そう思わない	2.6% 8	4.0% 2	2.0% 1	0.0% 0	5.7% 3	2.0% 1	1.9% 1
無回答	1.6% 5	0.0% 0	3.9% 2	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	5.7% 3
得点	4.1	4.2	4.2	4.1	3.8	4.1	4.1

□年齢

サンプル数	全体 [100%] N= 309	年 層 別					
		～39 [100%] N= 50	40-44 [100%] N= 51	45-49 [100%] N= 52	50-54 [100%] N= 53	55-59 [100%] N= 50	60～ [100%] N= 53
～39歳	16.2% 50	100.0% 50	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0
40～44歳	16.5% 51	0.0% 0	100.0% 51	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0
45～49歳	16.8% 52	0.0% 0	0.0% 0	100.0% 52	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0
50～54歳	17.2% 53	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	100.0% 53	0.0% 0	0.0% 0
55～59歳	16.2% 50	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	100.0% 50	0.0% 0
60歳以上	17.2% 53	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	100.0% 53
無回答	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0

□職業

サンプル数	全体 [100%] N= 309	年 層 別					
		～39 [100%] N= 50	40-44 [100%] N= 51	45-49 [100%] N= 52	50-54 [100%] N= 53	55-59 [100%] N= 50	60～ [100%] N= 53
1.主婦	50.8% 157	54.0% 27	33.3% 17	51.9% 27	54.7% 29	54.0% 27	56.6% 30
2.フルタイム	11.3% 35	10.0% 5	19.6% 10	9.6% 5	11.3% 6	10.0% 5	7.5% 4
3.パート・アルバイト	29.8% 92	32.0% 16	39.2% 20	36.5% 19	26.4% 14	22.0% 11	22.6% 12
4.自営業	5.2% 16	4.0% 2	2.0% 1	1.9% 1	3.8% 2	10.0% 5	9.4% 5
5.その他	2.6% 8	0.0% 0	5.9% 3	0.0% 0	3.8% 2	4.0% 2	1.9% 1
無回答	0.3% 1	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	1.9% 1

□婚姻状況

サンプル数	全体 [100%] N= 309	年 層 別					
		～39 [100%] N= 50	40-44 [100%] N= 51	45-49 [100%] N= 52	50-54 [100%] N= 53	55-59 [100%] N= 50	60～ [100%] N= 53
1.未婚	1.6% 5	2.0% 1	3.9% 2	0.0% 0	1.9% 1	0.0% 0	1.9% 1
2.既婚	88.0% 272	92.0% 46	88.2% 45	92.3% 48	90.6% 48	86.0% 43	79.2% 42
3.離別	5.5% 17	6.0% 3	7.8% 4	7.7% 4	7.5% 4	0.0% 0	3.8% 2
4.死別	4.5% 14	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	12.0% 6	15.1% 8
無回答	0.3% 1	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	2.0% 1	0.0% 0

□出産経験

サンプル数	全体 [100%] N= 309	年 層 別					
		～39 [100%] N= 50	40-44 [100%] N= 51	45-49 [100%] N= 52	50-54 [100%] N= 53	55-59 [100%] N= 50	60～ [100%] N= 53
1.あり	93.5% 289	92.0% 46	90.2% 46	92.3% 48	94.3% 50	98.0% 49	94.3% 50
2.なし	6.1% 19	8.0% 4	9.8% 5	7.7% 4	5.7% 3	0.0% 0	5.7% 3
無回答	0.3% 1	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	0.0% 0	2.0% 1	0.0% 0

F2. 20～30歳代の頃の月経前や月経時の症状について(MA)

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. 月経の前によく胸が張る	53.1% 164	54.0% 27	58.8% 30	48.1% 25	60.4% 32	48.0% 24	49.1% 26
2. 月経の前によく手足がむくむ	6.1% 19	4.0% 2	5.9% 3	3.8% 2	13.2% 7	8.0% 4	1.9% 1
3. 月経の前によくおなかが張る	36.2% 112	30.0% 15	35.3% 18	34.6% 18	43.4% 23	30.0% 15	43.4% 23
4. 月経の前によくイライラする	38.8% 120	54.0% 27	43.1% 22	36.5% 19	34.0% 18	32.0% 16	34.0% 18
5. 月経中に下腹部の痛み	47.6% 147	52.0% 26	41.2% 21	48.1% 25	45.3% 24	60.0% 30	39.6% 21
6. 月経中に頭痛	12.6% 39	24.0% 12	17.6% 9	9.6% 5	7.5% 4	10.0% 5	7.5% 4
7. 月経中に腰痛	30.7% 95	44.0% 22	27.5% 14	36.5% 19	30.2% 16	32.0% 16	15.1% 8
無回答 または 無し	8.4% 26	6.0% 3	9.8% 5	9.6% 5	5.7% 3	6.0% 3	13.2% 7

F3-ア. 月経の記録による健康管理をしていますか

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. はい	29.4% 91	46.0% 23	49.0% 25	44.2% 23	28.3% 15	6.0% 3	3.8% 2
2. いいえ	38.8% 120	52.0% 26	49.0% 25	48.1% 25	43.4% 23	24.0% 12	17.0% 9
3. 月経はない	28.8% 89	2.0% 1	0.0% 0	5.8% 3	26.4% 14	66.0% 33	71.7% 38
無回答	2.9% 9	0.0% 0	2.0% 1	1.9% 1	1.9% 1	4.0% 2	7.5% 4

F3-イ. 過去1年以内に月経がありましたか

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. はい	60.8% 188	92.0% 46	100.0% 51	94.2% 49	67.9% 36	12.0% 6	0.0% 0
2. いいえ	36.6% 113	8.0% 4	0.0% 0	3.8% 2	30.2% 16	84.0% 42	92.5% 49
無回答	2.6% 8	0.0% 0	0.0% 0	1.9% 1	1.9% 1	4.0% 2	7.5% 4

F3-ウ. 子宮または両方の卵巣摘出などの外科手術を受けたこと

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. はい	10.4% 32	4.0% 2	7.8% 4	7.7% 4	9.4% 5	14.0% 7	18.9% 10
2. いいえ	87.1% 269	96.0% 48	92.2% 47	90.4% 47	86.8% 46	82.0% 41	75.5% 40
無回答	2.6% 8	0.0% 0	0.0% 0	1.9% 1	3.8% 2	4.0% 2	5.7% 3

F3-エ.すでに閉経がありましたか

	全体	年 層 別					
		～39	40-44	45-49	50-54	55-59	60～
サンプル数	[100%] N= 309	[100%] N= 50	[100%] N= 51	[100%] N= 52	[100%] N= 53	[100%] N= 50	[100%] N= 53
1. はい	37.9% 117	2.0% 1	2.0% 1	3.8% 2	39.6% 21	80.0% 40	98.1% 52
2. いいえ	59.2% 183	98.0% 49	96.1% 49	90.4% 47	56.6% 30	16.0% 8	0.0% 0
無回答	2.9% 9	0.0% 0	2.0% 1	5.8% 3	3.8% 2	4.0% 2	1.9% 1

NO	Q2.現在の不調状態(回答のあったもの)	その治療	齢
238	下痢が続いている		35
216	子宮内臓症・生理痛・頭痛	婦人科	35
042	運動をしなくなると心も体もたるんでいる、生理痛もひどい		36
087	少し太り気味		36
024	疲れやすい・風邪をひきやすい・頭痛		36
247	貧血がひどい	内科	36
025	歩くのは好きだが膝から下のだるさがいつまでも取れない。胃腸が弱くカレーなど刺激物は翌日ずっと残り、また少しでも寒いとすぐ下痢をする		36
083	肩こり		37
166	かなりの冷え症。年間を通してくるぶしから下がいつも冷たい		38
040	肩こり	エステティックサロン	38
110	肩こり・腰の痛み		38
019	肩こり・太りすぎ		38
200	肩こり・頭痛・手に力が入らない・風邪をひきやすくなった・膝がすぐ痛む	整体マッサージ	38
164	胃の不快感・肌荒れ	胃腸科	39
057	肩こりがひどい	マッサージ	39
218	腰痛・肩こり・頭痛	整骨院	39
165	生理の時固まりが出る	産婦人科	39
109	背中が痛い		39
193	リウマチ	整形外科・内科	40
173	肩こりが常にある		40
027	太りすぎで体が重くてだらだらしてしまう、疲れやすい		40
196	貧血で時々立ちくらみがある		40
043	不眠・冷え症		40
089	2年ほど前より自律神経失調症が衰えて身体の痛みや不安・苦痛が続き通院・昨年入院して治療、現在は通院	心療内科	41
252	めまい		41
171	気温の変化から喉が荒れている	耳鼻咽喉科	41
090	腰痛		41
253	睡眠不足と運動不足		41
061	生理でもないのに出血がある。月に1回1日程度生理時に固まりがある		41
175	頭痛・腰痛がひどい	脳外科・整形外科	41
003	変形性頸椎症で右腕がしびれている	整形外科	41
221	腰痛を少々感じている		42
116	椎間板ヘルニアの手術をしました	整形外科	42
001	疲れやすい		42
091	めまい・イライラ・疲れる	神経内科	43
255	血圧が高いので時々めまいを感じる	内科	43
004	肩こり・偏頭痛・耳鳴り		43
045	時々頭痛と肩こりがある。疲れやすい	内科	43
113	午前中身体がかたつる		44
058	生理不順	婦人科	44
194	全身に発汗がある		44
115	疲れやすい、寝不足に耐えられない。生理痛がひどい		44
180	月1回かぜをひいてしまう	内科、耳鼻科	45
031	肩こり、腰痛		45
157	甲状腺機能亢進症	内科	45
177	腰痛が時々でます	整形外科	45
118	手のひらにしびれを感じる		45
122	睡眠が浅く疲れやすい。月経不順	婦人科	45
258	足のむくみと肩こり		45
032	足先がしびれる、ひざが痛い		45
066	冷え症で足首あたりが冷える	漢方薬	45
064	左足腿の付け根からずーっと重たい		46
072	心臓の調子があまり良くない、更年期障害	内科、婦人科	46
030	頭痛、肩こり		46
176	便秘気味		46
062	アレルギー症状		47
158	疲れやすい		47
132	肩こり、腰痛	整形外科	48
096	疲れやすい。眠い。少し出血している	産婦人科	48
097	疲れ気味		48
149	腕・膝が痛い	整形外科・マッサージ	48
120	肩こり		49
226	手の先がしびれている	整形外科	49
150	風邪気味である。時々ものが詰まる感じがして胃が重い		49
105	月経の周期が以前より少しずつくるってきている。腰痛がひどい月があるし、月経量がひどいことが時々あります		50
125	肩こりがひどい	外科	50
159	身体的でなく精神的に(やる気が出なかつたり何をやるにもおっくうである)		50

NO	Q2.現在の不調状態（回答のあったもの）	その治療	年齢
100	睡眠不足	内科	50
140	疲れやすい		50
012	鼻炎・手荒れ	耳鼻科・皮膚科	50
228	貧血	内科	50
266	不整脈	内科	50
048	緑内障	眼科	50
185	ストレスが溜まるとめまいが起きることがあります	耳鼻科	51
014	とても疲れやすい		51
138	花粉症が少しのこりくしゃみ鼻水が時々出る		51
011	腰痛・皮膚炎	整体・皮膚科	51
102	風邪をひいている。吐き気・肩こり・倦怠感・のぼせ・喉の痛み	内科	51
260	風邪気味・梅雨時は毎年憂鬱な気分になります	耳鼻咽喉科	51
123	だるく気力が湧かない		52
037	めまい・頭痛がひどい		52
144	何もしてなくても時々カーッとすることがあり、肩こりなどもある。そして以前よりも疲れやすくなっている	内科・リハビリ	53
033	関節痛や腰痛がひどい。頭痛耳鳴りがする	内科	53
204	手足がむくんでいて立ったり座ったりがとても嫌な感じ	特にないけど太りすぎといわれている	53
183	糖尿病になっている	国立病院の内科	53
036	動悸がする。疲れやすい		53
160	更年期で汗が出る	内科	54
103	年相応に	内科	54
051	疲れやすい。からだがだるい		54
713	肝臓とリウマチっぽいのと五十肩	内科・整形外科	55
234	月経が不規則で出血が止まらない時がある	内科、婦人科	55
107	肩が痛い		55
077	時々体が熱くなって汗がふき出る。首の後ろが冷たく感じる		55
537	29年前から高安病という病気で心臓が悪い	内科	56
208	血圧は高めだが自覚症状は感じたことがない	内科	56
233	高血圧、肥満	内科	56
707	風邪をひきやすく長引くことがある		56
545	眠い・デブがいや		56
704	更年期というハッキリした症状はないが集中力に欠け疲れやすくだるい		57
015	高血圧	内科	57
209	腰痛・背中の痛み		57
076	ひざが痛い		58
710	過敏性大腸炎	内科	58
702	左の脇腹が痛いときがある		58
126	時々熱っぽい、疲れやすい		58
078	少し無理をすると全身に疲れを感じる	甲状腺科	58
075	肩こり		59
206	腰痛・両足のしびれ・動悸	整形外科・婦人科	59
187	糖尿病	内科	59
703	風邪をひいて微熱がある		59
705	冷え症で困っている。疲れやすい		59
081	肩こり・腰痛・目のかすみ	整体	60
214	鼻炎	耳鼻科・内科	60
525	肩こり		61
211	足・腰・手に痛みがある。肩から背中にも	カイロプラティック	61
053	血圧が高い。浸出性中耳炎	循環器科・耳鼻科	62
129	疲れやすく背中にいつも痛みがある。喉に違和感がある	耳鼻咽喉科で診てもらったが今は受診していない	62
215	気管支喘息のため鼻つまりと臭覚が極めて鈍い	内科	63
510	腰痛	内科	63
101	運動のしすぎで膝を悪くし、正座が出来ません。立ったり座ったりが不便です	整形外科	64
041	高コレステロール・肥満・手足の節々の痛み・めまいふらつき	内科(高脂血症治療)	64
504	ひざが痛い		65
156	血圧・膝が痛い	内科	65
190	寝付きが悪いので睡眠誘導剤を服用している	内科	65
127	疲れやすい		65
128	疲れやすい。しっかり歩いていてもつまずきやすい	リウマチ科・神経内科	65
213	腰痛・膝関節痛	整形外科・カイロプラティック	67
518	左手のふるえ、左足の不調	内科	67
503	ひざの痛み		68

NO	Q3.～であるのが心配	～になるのではないかと	心配な理由（回答のあったもの）	年齢
238	下痢	大腸の病気	長く続いているから	35
216	子宮内膜症	子宮癌	子宮癌になると死の危険もあるので	35
240	太り気味		体脂肪が多い、コレステロール値が高い	35
084	脳外科の病気をしたことが			35
020	肥満		成人病などになると怖い	35
168		糖尿病	父がその病気を患っていたから	35
108	ヘビースモーカー	肺ガン	タバコがやめられない	36
025	胃腸虚弱	癌または子宮筋腫	遺伝的な物があるのではと不安である	36
087	少し肥満		体が重くなって洋服が着られなくなった	36
085	低血圧	肺ガン	最近タバコの量が多い	36
055	頭痛・腰痛		頭痛はやはり命取りになるような大きな病気の前兆ではないかと心配。 腰痛は将来骨粗鬆症になりはしないかと心配	36
167	頭痛持ち		クモ膜下とか重病になったらどうしようかと心配	36
024	疲れやすい	病気	体力が落ちてやる気がなくなることがあるので、クセになってしまうようでは だらけてしまうことが心配	36
042		子宮筋腫	生理痛がとてもひどいので	36
044	なかなか眠れない	更年期障害	夜なかなか眠れないので将来更年期に入ったとき精神的な傷害が出る のではないかと心配です	37
251		ガン	今は健康だと思うけど無理をしたり疲れが溜まったりするとそう思うことがある	37
243		過労	職場が転勤で遠くなったので朝夕の帰りが遅くなったため	37
166	お菓子が大好物	かくれ肥満	食後に必ず甘いものを食べているため。生活習慣病になっているのでは ないかと少し心配	38
019	太りすぎ		太りすぎによる病気が起こるのではないかと心配している	38
245	太り気味	大腸癌	昨年母が初期の大腸癌の手術をしたため	38
200	体力が低下	寝たきり	自分のやりたいことが思うように出来ないのが不満	38
249	低血圧	アルツハイマー	立ちくらみがひどい。物忘れをする	38
110		更年期が早く	社会との接触がなく子育てに追われて自分の時間もない。ストレスが溜 まるだけでは口がないので更年期が早まる気がする	38
250		糖尿病	親が糖尿病であるし、私も太っているから	38
161	コレステロールが少し多い		比較的20代の頃より多めでした	39
170	子宮内膜炎		出血が多い。今後どうなるか不安	39
163	心臓病	心臓病	母親が心臓が悪いから	39
109	太り気味	糖尿病	親がひどい糖尿病だから	39
218	頭痛持ち	クモ膜下出血	父がクモ膜下出血で死亡しているので	39
164	病気	癌		39
165	貧血	糖尿病	貧血は生理の時の量が多いためだろうといわれている。父が最近糖尿 病になり自分も少しだけ血糖値が高かったため	39
162	老化が始まっているのでは		首が痛いので骨が老化しているのではと心配	39
056		リュウマチ	実母はリュウマチではないが関節異常がある私も時々指・膝などが痛い 時がある	39
193	リュウマチ		現在落ち着いているがいつ又具合が悪くなるのではと	40
026	太り気味	更年期障害	仕事に埋没して健康管理を怠っている。身近な人が更年期障害の ため	40
173	中性脂肪・コレステロールが 高い		他の病気の原因となる可能性があるから	40
254	頭痛持ち		生理前後頭痛が激しいので更年期障害も重いのではないかと少し不 安に思っている	40
174		ガン	親戚がガンでなくなっているから	40
027		糖尿病	甘いものばかり食べている。炭水化物ばかり摂取している	40
092	コレステロール値が高い	肺ガン	油っこい物が好きで太り気味である。喫煙している	41
061	何か子宮の病気		生理でもないのに出血がある	41
171	喉がすぐ荒れるので	ガン	本当に頻りに咽頭炎になるので	41
146	腰痛持ち	骨粗鬆症	母親が骨粗鬆症で歩行困難になりつつある	41
175	頭痛	アルツハイマー	昨年頭を強く打ち脳を検査をたくさんし、未だ頭痛も取れず脳を傷つけ たのかと思う	41
090	肥満	糖尿病	両親が糖尿病なので	41
253	慢性疲労	更年期障害	年齢的なものもあるし睡眠時間がなかなか取れない	41
089	鬱病		最近落ち着いているが苦痛が再来するのが恐らく心配である	41
252		ガン	両親がガンで亡くなっているから	41
003		更年期障害	年齢的にそうではないかと思う。2~3歳上の人からそういう話を聞くので	41
060		視力が落ちる	現在コンタクトですが老眼も少しはいついて目に合わなくなってきた いる。作り直すことはするが年を重ねるたびにコンタクトだと目の老化が 早いといわれる	41
242	コレステロール値が高い	脳血栓		42
001	過労			42
117	良く頭が痛くなり家事が出来 なくなる			42
116		歩行困難	夜に麻痺がひどくなる	42
148	更年期		生理の様子が変化したため	43

NO	Q3.～であるのが心配	～になるのではないかと	心配な理由(回答のあったもの)	年齢
004	少し太り気味	更年期障害	何となく上記の不調から思っている	43
147	太っていること	高脂血症	少し太めであること。ビールが好きなことから	43
255	太り気味		高血圧の病気になりやすいのではないかと	43
091	薬を一生飲まなくてはならないのか		副作用	43
045		膠原病	血液検査の結果でなりやすい数値といわれた	43
222	高脂血症		高脂血症によって他の病気を併発するのではないかと	44
046	子宮筋腫		昨年の検査で子宮筋腫があるがまだ小さいので毎年検診をしてチェックが必要といわれ、貧血もあり	44
021	生理の間隔が長くなったこと		終わってしまうには少し早いのではないかと？骨粗鬆症も心配	44
115	体脂肪が多い	糖尿病	甘い物が大好物で毎日大量に食べているため	44
113	低血圧	心臓病	横になったとき胸がドキドキするようなことがある	44
131		ガン	親族に多いから	44
180	胃炎		空腹時に胃が痛かったり食べた後、胃がはってしまうので	45
157	高脂血症			45
177	生理不順	ガン	タバコを1日15本くらい吸うため	45
121	足に痛み、しびれ	椎間板ヘルニア	17年前から椎間板ヘルニアを患っている、ここ5年は腰痛はないが足のしびれが気になる	45
032	太り気味	糖尿病	身近に多くいるので自分もいつかなるのではないかと不安	45
066	低血圧		血の巡りが悪くてどこか悪くなるかなと心配	45
178		ガン	家系的に多いので	45
258		ぼけるのでは	最近姑がボケてきたのを見て	45
153		更年期	年齢的に	45
122		更年期障害	色々話を聞いたりみたりする内に自分も更年期の可能性が大きいように思ってしまう	45
023		骨粗鬆症	知っている人が骨粗鬆症である。みんな女性なので、長生きしたら私も心配	45
022	運動不足			46
179	高血圧	ガン	父がガンで亡くなっている	46
064	腰痛	まひ、しびれ	今現在少しずつ、そのような症状が出て来つつある状況です	46
007	腰痛	高血圧	親がそうだったので	46
094	肥満	糖尿病	祖母、母とも糖尿病になっているので	46
176	便秘気味	大腸ガン、肺ガン	便秘が原因となるのではないかとと思うので大腸ガン。タバコを吸うので肺ガンが心配	46
225	目と歯が悪くなる		今でもあまり良くないので	46
135		ガン	祖父、母がガン	46
029		子宮ガン	親が子宮ガンで遺伝するのではないかと	46
072		心臓病		46
074	やる気がなくなる		朝起きた時すべてが面倒に思えることがある、疲れやすいので	47
136	今まで大きな病気がない	ガン、アルツハイマー	親戚にガンで亡くなった者が何人かいる、なっている人がいる	47
119		更年期障害	母が苦しむ姿をみているため	47
065	コレステロール値が高い		毎年検診は受けていて常にコレステロール値が高く、昨年からは薬を服用しています。生活習慣病へと移行するのではないかと…	48
096	月経不順	入院	月経が多量でなおかつ不順である	48
097	太り気味			48
257	コレステロールが高い		今はなんでもないが将来もっと高くなったら良くないと思う。でも家系的に皆高いが健康である	49
063	関節炎	アルツハイマー	固有名詞を時々ふっと忘れることがある	49
150	慢性胃炎	胃ガン	年1回の検査でいつも引っかかっている。腸の潰瘍が完治したものの胃は慢性胃炎といわれているので	49
009		心臓病	両親を心臓病で亡くしている	49
106	運動不足による中年太り			50
154	喫煙	肺ガン	不調を感じないので早めにやめたい。出来るのなら漢方薬タバコなど作って欲しい	50
105	太りすぎ	糖尿病	親が糖尿病でそれによる合併症でいろいろ大変でした。特に目で苦しんだのを見てきていますから恐ろしいです	50
137	糖尿病の家系	糖尿病	母・姉が糖尿病だから	50
266	不整脈	脳梗塞	不整脈のため	50
048	緑内障		常に眼圧を適正に維持しないと失明の危険があるかと思う	50
228		リュウマチ	母親がリュウマチで大変つらい姿を見てきた	50
138	アレルギー体質		年々少しずつアレルギー症状がひどくなるので心配だ	51
185	コレステロールが高い・メニエール病	めまいで動けなくなる。脳梗塞	メニエール病になったとき3年前なんですけど寝ていてもめまいがして嘔吐の繰り返し6時間位続き耳鳴りと耳の聞こえが悪くなりました	51
049	血圧が高め	痴呆症	高血圧は大病の要因の1つ、又祖父の家系は老人性痴呆症が多いので遺伝しているかと心配	51
014	更年期		最近疲れやすく何となくイライラして胸が苦しい感じがある	51
182	高コレステロール	アルツハイマー	コレステロール値が高い。記憶低下	51
010	若いときより体重が増えた		太りすぎは健康面で悪い影響があると常に情報が流れているから	51
260	体力不足		体力がないので疲れやすい	51
067		ガン・骨粗鬆症	祖母・母と癌で亡くなったから。母が骨粗鬆症だったから	51

NO	Q3.～であるのが心配	～になるのではないかと	心配な理由(回答のあったもの)	年齢
102		更年期障害	時々めまいのぼせがある	51
231	頭痛持ち		痛みが激しいことが多いので	52
262		大腸癌	父・兄とも大腸癌を患い医者である兄より遺伝的なものも大きいから定期的に検診するようにとすすめられている(…がしてない)	52
144	肝機能の低下	脳の病気	母が脳腫瘍で亡くなり先日右にふらつくことがあり、その晩床に入ってから目が回っていたことが心配だが家族には話せないでいる	53
033	更年期	癌	更年期で体調が悪く、その他の病気になったときに発見が遅れるのではないかと思う。癌家系なので不安	53
069	腰痛	足が不自由	自分の母と同じような体質をしているので、母を見ますと多少足の不自由さを思います	53
229	腰痛もち		歩くことが不便になるのが心配です	53
204	脂肪肝	糖尿病	親兄弟もそうだから	53
050		ガン	母親が胃ガンで亡くなったので	53
160	高コレステロール	脳梗塞	父が脳血栓で倒れたから	54
107	高血圧	糖尿病	親がそうであるから	55
236	頭痛		薬を使用する事が多いので副作用が気になる	55
713		肝ガン・リュウマチ	何となく	55
077		痴呆	祖母が痴呆	55
208	血圧が少し高め	心筋梗塞	血圧が高めであることと肥満傾向であるため	56
233	高血圧	脳溢血	半身不随になったり寝たきりになるのが怖い。家族に迷惑がかかる	56
232	高脂血症			56
235	歯周病		年を増すごとに歯が少なくなっていくのでは?	56
707	耳に雑音が入っている		突難と診断され耳に雑音が入り1年中止まらない、疲れると音が大きく感じるので両方の耳になったら心配しています	56
537	難病	ガン	父も癌で死亡、姉も乳ガンなので	56
706		癌	父親が癌でなくなっている	56
142	コレステロール値が高い			57
015	高血圧		時々めまいがする	57
071	高脂血症	狭心症	コレステロール値が高い、血圧も時々高い、時々胸が痛む	57
704	静脈瘤(足)		2年前に手術をしたが、手術が成功したとはいえないので又最近目立って足がだるい	57
709	糖尿病の境界		親がそうだったので	57
209		ガン	身内にガンが多い	57
268		ガン	父方の祖母がガンで死亡したため	57
210		子宮癌	母親が子宮癌でしたので心配です	57
702	ガン	ガン	身内にガンが多いから	58
126	更年期	痴呆		58
710	糖尿病		兄弟が糖尿病の人がいるため	58
708		ボケ		58
703	過労	クモ膜下	伯母2人が亡くなっている。父が高血圧症だった	59
187	血糖値が高い	脳や血管の病気	糖尿病は様々な病気を引き起こすので	59
206	子宮頸ガンの初期(前癌症状)	歩けなくなる	婦人科の検診で前癌症状が発見され定期的に検査を続けている。腰痛は毎年にひどくなっている	59
070		アルツハイマー		59
701		ガン	周囲の友人が多くガンになっているから	59
207		高血圧	親が高血圧である	59
263		高血圧	両親が高血圧が原因で亡くなっているから	59
075		心臓病	肩こりがひどいのは血流が悪いのではないかと	59
522	アレルギー		薬による副作用	60
505	コレステロールが多い	高血圧	親、兄弟が高血圧にて半身不随のため	60
506	肥満	心臓病や高脂血症、脳血管疾患	体脂肪数が高いことから内臓器も脂肪が多いと思う	60
520	肥満		ひざに負担	60
052		癌	母親が癌で亡くなっているから	60
081		痴呆	7年前に死んだ父が痴呆で家族にずいぶん苦勞をかけたため自分はあぁなりたくない	60
525	運動不足		肥満気味。コレステロール値やや高め	61
511	肥満		高脂血症	61
211	慢性肝炎	肝臓癌		61
129	血圧の変動があり常に一定していない	癌	血縁者にいることと仕事柄健康診断を受ける機会もなく、なかなか時間も作ることが出来ないのでは	62
018	高血圧症		年のせいではないでしょうか?多少肥えてもいます	62
038	筋力低下		職業上仕事が続けて行かれるか…。続けられるよう努力している	63
082	血圧が低いので	ガン	体質的なものと血縁がガンが多いので	63
510	腰に力が入らない	足がもろく歩行困難	腰痛をしたので運動も適当にといわれても、どの程度が適当かわからず、すっかり楽をしすぎて心配	63
265	寝不足			63
526		脳梗塞	体脂肪が多い、コレステロール値が高い	63
039	痴呆症	痴呆症	周りの人を見て世話なども大変そうなので	64

NO	Q3.～であるのが心配	～になるのではないか	心配な理由（回答のあったもの）	年齢
041	肥満・めまいふらつき	肝臓癌	肥満は全ての元凶の様な気がする。内臓内のどこかに出血があるのではないかと。母と兄が肝臓関係の癌で死亡した	64
101	歩けなくなるのではないかと	ぼけやガン	両親・兄・叔父など癌で亡くなっています	64
516	ひざが痛い		動けなくなると仕事もできなくなってしまうので	65
127	高血圧	ガン	両親とも癌と高血圧で死亡しているのでガン家系ではないかと思っている	65
156	高血圧	脳溢血・脳溢血	日常注意はしているが発作が起きたとき不安	65
017	骨量が少なくコレステロールが多い		検査の結果があまり良くない	65
501	肥満、高血圧	半身不随	家族に多い病気で遺伝かなと思っている	65
128	薬を飲み続けているので			65
521		大腸ガン、高血圧	親がその病気で死んだので	65
524		病気	今が健康だから漠然とした不安がある	66
523	腰痛		ころばないように心がけている	67
192	少し血圧が高い		体重が3.5kg増加したため血圧が少し高くなったので少しダイエットするため食事に気をつけています	67
518	太りすぎ	血栓	高脂血症なので	67
502	便秘、耳鳴り		便秘からの直腸ガンなど心配	67
503		ボケ	周りへの迷惑	68

NO	4-12.健康のためにしていること(回答のあったもの)	年齢
237	食事のバランスを考えて作るようにしている。1日に1回は30~40分歩くようにしている	35
025	アロマテラピー・ストレッチ	36
042	なるべく運動を心がけています。車を使わずに歩くようにしました	36
198	なるべく車は乗らず歩く	36
024	ゆっくりお風呂に入る	36
219	場があれば体を動かすようにしている	37
083	半身浴	37
044	病は気からで少々の身体の不調は気に留めず気分転換をどんどん進んでやっています	37
040	なるべく外に出てウォーキングをする	38
166	週1回エアロビクス。自宅で柔軟体操	38
249	日焼けしないようにしている	38
057	なるべく毎日簡単なストレッチ体操をしている	39
165	週に1度ヨガをしている	39
163	体重の増減にはとても気をつけている	39
109	半身浴	39
217	歩くこと	39
112	歩けるところは車を使わない	39
193	ストレッチ・筋トレ	40
254	ラジオ体操・TVを見ながらストレッチ体操	40
173	健康管理を常に意識する	40
196	考え方をポジティブな方向へ向くようにしている	40
027	時々水泳をする。時間があれば30分歩いて買い物に行く	40
174	週に1回のスイミング	40
043	半身浴・定期検診(婦人科)	40
197	良く歩く・階段を使う	40
253	TV・雑誌・新聞などで広く情報入手し自分に合った健康法や薬などをチェックしておく	41
090	何かしなければと思いつつも子供のことに追われ自分のことまで廻らない	41
003	今は体調が良くないので休んでいるが出来るだけスポーツや歩くことで体を動かすようにしている。	41
092	毎晩ウォーキングをしている	41
002	夜9時以降は食べないようにしている。腹八分目にしている	41
221	規則正しい生活をしている	42
116	軽く歩くこと自転車こぎ	42
001	犬の散歩	42
088	毎日1時間ほどのウォーキング	42
148	なるべく歩くようにしている	43
147	運動をすること	43
021	エアロビクスを続けている。足裏マッサージ	44
113	ストレッチ	44
058	週1回はジャズダンスに通い体は動かすようにしている	44
258	タバコをやめた	45
177	なるべく早く寝るように心がけている	45
023	なるべく歩くようにしている	45
151	何でも楽しんでやる	45
180	階段を使うようにしている	45
178	食生活に気をつけている	45
064	テニス、ゴルフ等週1回は行く	46
176	ゆらゆら金魚運動	46
029	早寝、早起き	46
007	風呂上がりに軽い柔軟運動をしている	46
030	有機野菜	46
074	ジョギング、気分転換になる	47
062	楽しく明るく考えること	47
119	深く考え込まずなるべく明るい気分で毎日を過ごすことにしている	47
224	生活リズムを乱さない	47
158	野菜(根菜・海藻)を多く摂るように	47
143	ウォーキング	48
134	テニス(週2~3回)	48
065	なるべく歩くようにしている	48
132	なるべく歩くようにしている	48
150	ストレスをためないようにしている	49
152	ストレスをためないようにする	49
009	出来る限り自転車に乗らず歩くようにしている。週に1回バドミントンをしている	49
063	歩くことを心がけている	49
257	無理をしない	49
105	なるべく歩くこと	50
154	運動(テニス)ストレスにしない(気を病まない)	50
048	牛乳を飲む。水分を摂る	50
106	体を動かすようにしている	50
100	毎日夜早歩きをしています	50
138	ストレッチ	51

NO	4-12. 健康のためにしていること (回答のあったもの)	年齢
182	スポーツジムに行っている	51
260	ヨガ・自転車に乗ること	51
141	健康によいと聞くと試してみるが長続きしない	51
014	自宅でマッサージ機にかかる	51
010	週1回バトミントン	51
184	水泳・万歩計・ダンベル	51
262	ストレスをためないように気分転換を図る(旅行・ゴルフ・買い物など自分の好きなことをして)	52
037	食事をバランス良く取っている	52
123	年1回半日ドックへ行く	52
183	スポーツクラブに週3回行くことにしている	53
047	ヨガを指導しているので関係する本。中国式健康法に関する本で勉強している	53
144	週に1度近所の仲間とテニスをしている	53
051	自分で出来る指圧をする	54
160	毎日外へ出るようにしている。なるべく徒歩で買い物に行く。友人と花を見に行ったりする	54
077	カルシウムを多くとるようにしている	55
236	週に1回体操教室で軽い運動をしている	55
107	歩くようにしている	55
706	ウォーキング	56
545	くよくよしない	56
208	塩分の摂りすぎには十分注意している	56
232	肩がこりやすいので腕をまわす	56
235	体操、ウォーキング	56
538	ザクロ飲料・ヒアルロン・プラチナフオン製品ジュース	57
071	食事に気をつけ体をできるだけ動かす	57
704	通勤には片道30分を自転車を使っている。なるべく歩くようにする。エレベーターは使わない	57
529	なるべく歩く	58
702	よく寝る	58
076	運動をしている	58
079	健康体操	58
186	仕事柄、腰痛になりやすいので定期的にマッサージに行く	58
078	毎週健康体操をしている	58
191	ストレスを早く解消し楽しく明るく考えるようにする	59
187	なるべく散歩するようにしている	59
541	自分で作ったジュースを毎日飲む	59
070	毎日ウォーキング6km	59
507	お風呂の中で体操	60
505	スポーツ週一回	60
509	まったくしていない。関心はあるが暇がない、考えないようにしている。多分仕事をしていることが全ての健康の源になっているような気がする	60
520	規則正しい生活、適度な運動でストレス発散	60
052	出来るだけ歩くように心がけている	60
212	ウォーキング・毎日プロポリス・ユベラックスを飲んでいる	61
261	ストレスをためない。水分を充分摂る・栄養のバランス	61
508	できるだけ体を動かすこと。十分な睡眠をとること。太らないこと	62
248	ドクダミ茶を飲む・家庭菜園・ストレッチ運動	62
018	体操クラブを作っています。指導者をお願いして軽体操ストレッチ・フォークダンスなどやっています。会員35名くらい	62
082	階段の時にはエレベーターを使わず歩く	63
510	軽いストレッチ。なるべく歩くように、腰に負担のかからないように	63
526	出来るだけ運動をする	63
265	電子治療の器具を購入して毎日使用。四年目です	63
038	歩くことを心がけている。階段を使う	63
101	健康美容体操の自主クラブを作り、その仲間達と30年近くも続けている。ソフトバレー・卓球・リズムダンスなど週2回午前中2時間を楽しんでいます。昔は富士登山もしましたが今はお花見をしたり庭園廻りを四季折々しています。水泳は個人的に膝によいので続けています。食べたり笑ったりいい汗かいてストレス解消しています	64
041	三日坊主で続かない	64
504	ストレッチ	65
156	なるべく歩くようにしている	65
127	ハイキング・ウォーキング	65
128	黒田光線をかける	65
190	週末に2時間ほど歩くことを目的として出かけることを心がけている。無理をしないように注意している	65
017	定期的に社交ダンス(週1回程度)歩く	65
516	歩行	65
523	エアウォーカー	67
502	リハビリ、散歩	67
192	出来るだけ歩くようにしている。毎日数分体操をしている	67
213	食事のバランス・量に注意	67
512	毎朝30分体操をしている	69
519	毎日1万歩を目標にしている	69

NO	14-19. HRTについて考えていること、知っていること（回答のあったもの）	年齢
237	ホルモン療法でイライラがなくなり肌つやがよくなった人がいるということを知っていた	35
020	昔聞いた話ですが頭がぼんやりするらしいです	35
247	うまくやらなければホルモンバランスを崩して太ってしまう	36
025	ザクロに同様の作用があると聞き、出来ればそういった自然食品で摂取したいと思う	36
044	重い更年期障害が軽くなったり、なくなったりするとTVで見たことがあります	37
200	母に話したらもうそれは卒業したと言っていた	38
027	よく解らないのだが以前友人が不妊症でホルモン治療をしていたときすごく太ったと聞いたことがあった。太るのはイヤだと思う	40
201	現在は体調がよいのですが必要とは思っていないがあらかじめ詳しい内容を知りたい	40
026	良く知らないので情報が欲しい	40
090	更年期はホルモンのバランスが狂ったりするといろいろな症状が出てくるので足りないホルモンを補充することにより症状を軽く出来る	41
253	生理が始まったり、胸が張ったりする	41
046	テレビでちらっと聞いただけ	44
115	女性ホルモンを必要量だけ補充することは非常に難しいので効果がうまく得られるとは限らない、副作用がないとはいえない	44
177	ホルモン剤を飲んだため子宮筋腫になったという友人がいます、だとしたら怖いと思います	45
258	安全性に疑問	45
151	減少していく女性ホルモンを外部から補うことにより不快な症状を緩和する	45
065	検診の時などパンフレットでももらえれば良く理解できると思う	48
132	骨を丈夫にする	48
152	ホルモンのバランスを良くすることでひどい更年期症状が良くなるのなら…でも自然な方が良いようにも思う	49
048	これから必要になるかも知れないので、良く知っておきたい。特に副作用について	50
012	何処の病院でも出来るのか。更年期と簡単に診断されて他の病気が隠れているのを見落とすことがないか心配	50
159	更年期の症状が軽減される。以前はガンになりやすかったが最近ではホルモンの投与の仕方によってなりにくくなっていると聞きました	50
105	昔のホルモン療法より現在は副作用が少ないと聞いていますが何となく怖い感じがします	50
125	余りよく解ってないが受けてみたいと思う	50
185	血縁関係の人に乳ガンの人がいる場合は癌にかかりやすいのでやめた方がよいと聞きました	51
260	若さを保つことが出来る	51
067	症状が治る反面適切な治療を受けないと癌になりやすい傾向があるという	51
262	先日テレビで成長ホルモンが人間の老化の重要な鍵になっている事、その投与を続けることで若返ることは出来るが今の段階では非常に効果であるということを放映していた	52
033	更年期症状に効果があると聞いたので試してみたいと思うが副作用がないか不安がある	53
047	初めて聞く言葉ですので解りません	53
160	ガンの副作用がないと言い切れるのか。不安に感じるのでもなるべくしたくないがこれからは主流になるだろうと思う。この療法を試みるのに不都合な場合について知らされていない	54
232	友人はホルモン療法により自律神経をやわらげた	56
142	ホルモンを補充するのは不自然ではないでしょうか。更年期がひどく辛い人には効果的でしょうが、できる限り自然に対処したい	57
209	更年期症状はエストロゲンの分泌不足によるといわれている。エストロゲンを補充することで症状の軽減が期待出来る	57
268	投与することによってガンができやすいと聞いていますので自分では受けようとは思っていません	57
071	保険がきかない。高い。副作用がある。ガンになりやすい	57
709	友人から副作用で肌が敏感になったと聞き慎重にすべきだと思った	57
206	エストロゲンが閉経によって体内に不足してくるので補うこと。癌の心配があるかも知れない	59
214	自分自身があまり更年期を感じなかったので必要や興味がない。(若返りとは関係あるかどうか解らない。もし関係あるとすれば又違った見解が有るように思う	60
507	体には良いと思うが私の場合必要ない	60
509	必要な人は補充すればよい	60
501	若い年齢に見せる事が出来る	65

NO	16. 更年期のために食事で気をつけていること（回答のあったもの）	年齢
025	ザクロや干し杏・干しイチジク	36
169	なるべくバランスの取れた日本食を摂るようにしている。魚や海藻類、穀物など	36
108	魚介類	36
251	バランスを良くすること	37
220	大豆製品がよいと聞きました	37
083	納豆・色の濃い野菜	37
200	豆製品を摂ると良いと聞いたので豆腐とか納豆など摂るようにしている	38
166	毎日野菜を摂るように心がけている	38
112	カルシウム・タンパク質を含む食品	39
056	更年期はまだ意識せず	39
109	青魚や温野菜を意識して食べる	39
196	1日30品目バランス良く、ひもの	40
201	カルシウム、抗酸化物質の摂取に心がけている	40
173	キノコ類・海藻類	40
254	大豆食品を摂るようにしている	40
043	薄味の物を摂る。脂っこい物は摂らない。ビタミンを含む食材を摂る	40
253	基礎代謝量が減り体重が増えやすくなるので摂取量を抑える、タンパク質を摂り脂肪の摂りすぎに気をつける	41
060	繊維の多い物、食べ物を適量摂る	41
003	特にはないが豆腐がよいということで出来るだけ摂るようにしている	41
252	乳製品(カルシウム)	41
005	酢を出来るだけ摂るようにしている	42
221	多くの種類をバランス良く野菜を多めに	42
001	豆腐・納豆・大豆製品	42
148	牛乳などのカルシウムの多い食品	43
045	脂肪が多いものは食べない	43
147	肉類・油ものを控える	43
046	いろんなものをまんべんなく食べる	44
115	カルシウム・ミネラルなど不足しないようにしている	44
058	バランスの良い食生活を心がけている	44
222	ポリフェノールを摂るようにしている	44
113	ヨーグルトを食べる・甘い物は控える	44
021	低脂肪牛乳・ごま・若布	44
122	カルシウムや鉄分をとるようにしている	45
151	バランスよく食べる	45
178	ビタミン、ミネラル、鉄分	45
258	ビタミン類を多く摂る	45
066	ヨーグルト、牛乳、海藻	45
177	海藻、野菜、小魚をとるようにしています	45
032	間食をしない、カルシウムをとる	45
093	血圧などが心配になるので塩分は気になる	45
031	骨を丈夫にするためカルシウムの多い食品をとる	45
121	小魚類	45
030	バランスのよい食事	46
064	バランスのよい食事、低カロリー食品	46
007	バランス良く食べること	46
227	脂肪をとりすぎない	46
072	大豆製品、バランスの良い食事を心がける	46
179	豆腐、海藻、緑黄色野菜	46
119	カルシウムをとるように心がけている、塩分を控える	47
224	バランスに気をつける	47
158	野菜・海藻	47
095	野菜を多くとるようにしている	47
062	野菜を多く繊維質のものをとる	47
074	油っぽいものは避けている。手作りのものを適量。大豆、野菜など	47
136	油などグレープシードやオリーブ油にしている。野菜をとる。和食。ゴマ、きな粉は毎日ヨーグルトに混ぜて食べる	47
065	甲状腺機能に少し不安があるので根昆布の錠剤	48
096	油ものや肉類をあまりとらないようにする。牛乳、小魚などカルシウムを多くとるようにしている、それと野菜類など	48
150	気をつけていない。ただアルコールの摂りすぎに注意したい	49
257	更年期のためだけでなく野菜や海藻を良く取る	49
100	カルシウムの多い食事に注意している(バランス)	50
048	カルシウムを摂るように心がけている。牛乳・乳製品・海藻	50
013	カルシウムを多く摂取するようにしています	50
228	バランス良く食品を摂る	50
154	血液サラサラメニュー(ピーナッツ・里芋・サンマ・鰻・しょうが・納豆・鯖・ぶり)	50
068	大豆製品・野菜	50
105	低カロリーであること。カルシウム不足にならないように注意すること。野菜を多く摂ること	50
230	低脂肪・植物性脂肪	50
106	糖質・塩分の摂りすぎに注意	50
140	乳製品を毎日食べる	50

NO	16. 更年期のために食事で気をつけていること (回答のあったもの)	年齢
159	普段の食生活では野菜を必ず摂るかCa食品を意識したりと考えているつもりですが更年期だからと特に気をつけていない。平常通り	50
014	カルシウム(小魚など)	51
067	カルシウム、食材としても小魚を少量でも使うように又夜寝る前にも牛乳を飲むようにしている	51
184	カルシウムの多いものを摂るようにしている、バランス良く	51
185	コレステロール値が高いので脂っこいのはやめてワインなどポリフェノールがはいっている食品を摂るようにしています	51
138	バランスの取れた食事を取る。ザクロジュースを飲むようにしている	51
011	脂を控える。ビタミンC・E・Bを少し多めに摂る	51
049	食事のバランスに気をつけている。納豆・豆腐など大豆製品は毎日摂るように心がけている	51
102	野菜を多く摂るようにしている	51
182	油分を摂りすぎないようにしている。もずく酢	51
260	和食を中心にしています。カルシウム・ビタミン	51
037	バランス良く食事を都る。納豆	52
359	減塩	52
262	骨のためのカルシウム(ヨーグルト)	52
069	バランスの良い食事・野菜など	53
036	バランス良く腹八分目	53
229	栄養バランス・カロリーなど	53
050	塩分の摂りすぎ。カルシウム	53
033	塩分を控えめにしてなるべく多くの品目を摂るようにしている	53
047	肉類は少な目特に油を使うものは少なくしています。野菜を中心にしています。魚と卵は1日1回は食べます	53
144	野菜を多く取るようにしている。1日に1%くらいのウコン茶を飲んでる	53
051	バランスの良い食品を摂る	54
160	油を減らしている。コレステロールの減るオイルを買う。野菜をふやしている	54
234	温野菜	55
713	時間を掛けてゆっくり食べる。野菜を多く摂る	55
107	肉をひかえて野菜を増やしている	55
232	ざくろエキス	56
233	塩分を控えめにする。野菜を多目に肉を控える	56
549	小魚・小松菜・キノコ類	56
537	食事のバランス・カルシウム・ビタミン類を多く摂る	56
706	乳製品	56
209	イソフラボンを多く含む大豆食品の摂取	57
071	キノコを使う。いろいろの食品を少しずつ毎日とっている	57
538	ザクロジュース・ヒアルロン・プラチナフォトン製品など飲用している	57
709	バランス	57
704	家の中に引きこもらず絶えず自分に刺激を与えるよう生活する。野菜・フルーツ中心にしている	57
529	バランスの取れた食事	58
078	塩分、油分を控え砂糖なども食べ過ぎないようにする。バランスの良い食事を心がけている	58
080	食事はいつもの通りにバランス良くとれば良いと思っています	58
079	大豆製品、魚類、野菜	58
263	あまり油の強いものは避ける、塩分もひかえる	59
703	カルシウム剤・牛乳	59
206	小魚や乳製品を必ず1日に摂る。魚を主にした食事メニュー	59
075	便秘にならぬよう根菜類などを食べるよう心がけている	59
507	なるべく塩分の強い物を摂らない	60
514	バランスの良い食事、特に海藻類を多く摂るようにしている	60
520	牛乳	60
506	低カロリーの食事をとるようにしている	60
212	油を控え緑黄野菜と酢を摂るようにしている	61
508	バランスの良い食事。野菜をたくさん、肉より魚	62
129	塩分に気をつける。エリンギなどキノコ類	62
082	3回の食事を大事にしています。ヨーグルト・ごま・きな粉・ブルーン	63
526	バランスのよい食事、野菜を多く摂る	63
510	楽しい雰囲気でも何でも食べる	63
038	更年期のために気をつけているのではないがバランス良く食品を取っている	63
215	納豆・ごま・若布・かぼちゃ・人参・薬物・小魚など(特に更年期のためと限定していないが)	63
041	出来るだけ高脂肪のものは避ける。タンパク質は摂るようにしている	64
039	野菜類を多くとる	64
156	カルシウム	65
190	キノコ類・野菜・海藻類を摂るように心がけている	65
516	バランスよく食べる	65
524	減塩につとめた。意識した食品はない	66
192	ビタミンCなど多く摂るようにしています	67
519	野菜中心の食事をする	69

NO	17-8. 40歳半ば～60歳半ばという時期について（回答のあったもの）	年齢
020	その時期になってみないと分からないと思いますが看護婦をしている母は超多忙な日々を送っていて更年期のことは考える暇もなかったそうなので、私もそういう風になればいいなと思っています	35
238	もし更年期が起こったら困るので主人にもいろいろしてもらいたいです	35
168	自分を取り巻く人間関係を大切にし、交流を深め、内にこもらないようにしていくようにしたい	35
216	出来るだけリフレッシュして快適な生活を過ごしていきたい	35
237	生理がなくなったときに身体の異変がどうなるのか、その時にホルモンバランスによって自分の身体がどう変化するかやはり不安になる	35
240	先のことはあまり考えないのでどうとも思ってない。更年期の体調不良で苦しんでいる人は気の毒です	35
024	TVなどで大変だった人の話を聞くが恐いなと思う	36
167	みんな通る道だと思うので重大に考えることなくスムーズにリラックスして人生を楽しく過ごしたい	36
025	もし今後出産し子供が生まれたらこの時期は次々と今までの生活にはない新しい経験が出来る。多忙のうちに更年期を通過してしまふのではないかと密かに期待している。豊富な知識があれば更年期の症状が来ても慌てないと思う。一方性格的に「この症状は更年期では？」と結びつけてかえってそのことに敏感になってしまいそうで、知らずにやり過ごしてしまった方が良くいかもと思う	36
042	恐いです。生理痛がひどいので辛いのも、早くも遅くもこないで欲しい	36
108	現実には現実として受け止め自然にまかせて生きていきたい	36
085	更年期についてあまりいいイメージがないのでとても不安である	36
247	更年期にとらわれないですむように充実した毎日を通過ごせるようにしたい、又症状を軽くすることが出来るならそれを試してみたい	36
169	更年期は肉体的に変化すると同時に子供の独立や親の介護・生活環境の変化による女性の様々な心理的な葛藤があったり、そういう全てのことをマイナスにとらえて気持ちが暗くなりやすいことも原因していると思う	36
055	私には3人の息子がおりそのころはいろいろと多忙で悩みも大きく、多くなると思い更年期障害どころではないし元々ストレスもあまりためないタイプなので気にしてない	36
087	前向きに過ごしていきたいと思う。友人など楽しい時間が持てれ乗り越えられると思っている	36
198	誰にでも来る自然なことなのでうまく付き合いたい	36
220	その時期が来るのは少々心配ではありますが、何かあるとすぐに病院に行くタイプなので全体的に更年期のことを診てくれる病院があるといいと思う	37
244	更年期の体長の変化は誰でも経験しなければならぬことだと思うので、少しでも楽に経過出来ればよいと思う	37
219	今のところ実感がないのでどうにかなるかなあとと思っています	37
083	出来れば体調の変化を感じずに過ごすことが出来れば嬉しい	37
243	人生の転機に伴い身体の変化も体験するのは過酷なことだと思う	37
251	母が更年期を体験していないので良く分かりません	37
044	母の更年期を見てきました。毎日沈んだ顔をしており何もやる気になれず、そして父の介護、死本当に生きる気力全て失ったような感じでした。ほぼ10年くらいでした。長い年月だと思います。出も今は自分が辛かった介護のことを今介護している人達に話して聞いてあげて、それを生き甲斐にして頑張っています。更年期1・2年で終わってくれればいいのですが10年もかかると死にたくもなるし周りの人間もイヤになるものです	37
166	どうとう来たかと覚悟を決める。どう乗り切るか工夫したい	38
245	まだ先のことと思いきりあまり気にしていないが前よりTVでも取り上げる内容で多くの人に更年期の内容を知って欲しいし、自分もそろそろ気に留めてゆきたいと思う	38
110	何か夢中になることがあったりすると精神的にも身体にも活性化されて更年期が少し楽になると思います	38
249	個人差があるし母がほとんどなかったので私もないと思っている。今から考えても仕方がない	38
250	更年期は通る道だと思っています。少しでも軽く終わってくれればいいなと思っています。不安はあるけれどその反面どうにかなるのではとも思っています	38
241	更年期も個人差で違うと思うし自分でうまく付き合っていけるといいと思う	38
200	今よりも責任ある立場になると思うので気力で乗り切れるように思っているが年は取るし体力も衰えるだろうからダメなときは休むなり医者に行ったりして、とっとと解決して次のことを考えたい。更年期のために生きるのではなく、たまたまそういう時期なだけなので更年期には振り回されたくない	38
019	心身に何かしらの影響はあるとは思いますが神経質になることなく軽く過ぎていって欲しいと願っている	38
040	精神的な物が関係しているとしたらいつも安定した状態でいたい	38
246	薬に頼らず心がけや食生活で予防出来ることがあれば実践したいと思う(今のところ情報不足)	38
165	この時期にたくさん友人がソバにいてくれることが重要だと思う。1人で悩んだりするのは余計更年期症状が悪化しそうな気がする	39
217	まだ変化はないが出来ればこない方がよいなと思います。但し気持ちの持ち方によってもつがうのでは	39
056	家族の理解と協力が必要と考えています	39
086	更年期という言葉はよく耳にするが実際にその時がこないと分からないことで、出来れば悩みなく通り過ぎることを願っています	39
162	今はまだ39歳で更年期障害といわれてもあまりピンとこない。しかし最近首の痛みや目のかすみなどができて少しづつ老化が始まっているのかなと思うと、これから40代にはいり現実的になっていくのだと思う。更年期が始まってから慌てないように今からいろいろと情報を得たいと思う	39
218	子供が小さいのでいつまでも若々しく健康でいたいと思う。更年期に起こりやすいイライラが心配です	39
112	自分の親・周りの年上の方は一般的な症状(朝起きてどっと汗が出るとか体がいつもほてるなど)で、それほど深刻な話を聞いていない。全然ないという方も。なるべくストレスや疲れをためず前向きな気持ちで生活していければと願っているのですが	39
109	周りの理解がとても必要だが理解してもらえないが不安。自分のことを語る自信がない	39
057	身体の不調だけでなく精神的なつらさもひどいと聞いているので家族の理解とサポートが必要だと思うが面と向かって話し合いにくいので新聞・テレビ・雑誌などで頻りに取り上げて欲しい	39
170	生理がある以上人生の半ばに体調の変化が起こるのは仕方ないが、なるべくなら更年期は避けたい	39
163	体調の変化が起きたらおきたで前向きにその時に考えたい	39
161	知識が全くないのでよく解りません	39
027	すごく不安で心細くなってしまいかも知れない。もっと具体的な症状を知りそれを乗り越えられるようになりたい。治療法の詳しい情報を知りたい。家に閉じこもってしまわないように生きていきたい。うまく更年期障害と付き合っていきたい	40
193	リウマチが悪化しないか心配	40
174	花粉症のように予防が最も重要であるということならば、大切な時期を楽しく過ごすために予防策をもっと広めてもらいたい。母は大変な時期をただ悶々としてひたすらに愚痴で乗り切っていました。私もいろいろな知識がなく教えてあげられなかった	40

NO	17-8.40歳半ば~60歳半ばという時期について(回答のあったもの)	年齢
196	更年期についての正しい知識がないため不安に感じることがあります。親身に心のカウンセリングをしていただけるような意志を近くに持たたいが情報が少ない	40
026	更年期障害で何年も悩んでいる人がいるので人ごとではないがどうすれば予防出来るのか。医学が発達すればよいと思う	40
256	自分はどうなるか分からないがくよくよしないで明るく過ごしたい	40
043	実際このところ生理不順が気になってきたがなるべくストレス発散を心がけ悩まないようにマイペースでありたいと思う。体の不調も気晴らしなどで少しは和らげるのではないかと思っている。性生活にも前向きにずっと女性でありたいと思っている	40
197	周りの方々の話を耳にすると、とても恐ろしい気がします。でも中には軽い症状で収まる人もいますので自分はどうなってしまうか予想出来ない	40
173	女性は大変だ。女性は強い。更年期を乗り越えて更に美しく強く生きていきたい	40
201	上手に付き合えばそれに越したことはないが、なってみないと分からない。個人差がありそうなのでただ事前に来ることがあれば時間・経済的な面が許される範囲で試してみたいと思う。ただ現在そのような情報が不足しているのもっと情報収集したい	40
254	年令と共に体長の変化が起こるのは当然のこととして悠々と構え家族の中でそのことが語られ支え合っていけると良いと思う	40
089	39歳の時体調がおかしくなりました。不眠・食欲低下・起きあがることも出来ません。どうしようもないださ・不安で死んでしまうのではとも思いました。内科を経て心療内科で治療を受けていますが更年期とも全く関係ないともいえないのではないかと思っています	41
114	それは生きていく上で自然なことであって、それをうまく自分自身で取り入れ乗り越えなければいけません。そしてやはり夫の協力、家族の更年期に対する知識も必要だと思います。そんなに重く感じなくても良いのでは	41
002	たとえ更年期の症状が出てきたとしても一時的なものだから神経質にならず上手に付き合っていくことが大事だと思います	41
061	よく解らないが恐いです	41
060	個人差がある物だと思っているし周囲の人の話を聞いてやって良かったことや失敗したことなど耳を傾けながらも気にしすぎることのないようにしたい。その時その時を充実して過ごしていれば困ることもないのでは。友人をたくさん作ることも大事	41
090	更年期は人によって症状が違っていると聞いているので自分の症状が重くないと良いと思う	41
253	更年期障害を家族や周りの人達にも理解してもらいたい。体調が悪いときは無理をせず休み鍛冶などは協力してもらおう。男性にも更年期があると聞いたので詳しく知りたい	41
146	周りの方から汗をかきやすくて顔がほてるなど何かがありますが心理的・精神的な悪い変化は聞かされていない。女性は月経があり出産などの経験によりやはり複雑に体調が変化するのは致し方ないと思う。自分だけが思いこまないで前向きに考えたいと今は思います	41
171	女性なら誰も避けて通れない問題だと思う。しかし個人差もあるだろうし神経質になるほどでもないかとも思う	41
175	避けては通れないことなのでなるべく軽くすむようにしたい	41
003	婦人科の医師だけでなく他の科の医師も更年期による不調を良く知って適切なアドバイスをして欲しい	41
252	忙しさにまかせ雑でも経験することだから仕方がないと甘受している。違う重大な病気を見落としがちにならないよう注意したい	41
092	無理をせずくよくよせずにのんびり構えてやりたいようにやっていきたい	41
223	良く知人に更年期の人がいて、それを聞くと出来ればそのようになりたくないし、もし自分がそのようになったら生活パターンが崩れるのではと心配である	41
195	これまで長年の疲れを出し切って辛いながらも、いやでも体を休める時期なのかも知れないと思う	42
001	やはり身体は老いていくのだという気がします。ただ人生において生殖の時期が終わり又新たなステップに移ったと思うように心がけようと思っております	42
221	何もしないで1人で考え込むタイプは落ち込みやすいでしょう。でも私は元気に振る舞うタイプなので更年期にはまることはないと考えています。もし何か失敗してもみんなに「更年期だから」とわざと大げさに言って吹き飛ばすでしょう	42
005	更年期についていろいろ情報がありこれから迎えるにあたってとても心配です。自分にどんな症状が起きるのか予想がつかず不安です	42
059	更年期の正しい知識と対処法を本人はもちろん家族の人にも分かってもらうことが大切なのは	42
088	更年期はある日突然にやってくるものと思っている。予防法としては趣味を持つとか興味あることをなるべくするようにと聞いたことがある	42
117	私の母は更年期を殆ど感じないで過ごしたというので私もその体質を受け継いでいけばいいあと期待しているのですが	42
242	周りに30代半ばで更年期に苦しんでいる人がいるが更年期は精神的な面が大きく影響していると思う	42
147	あまり深く考えていない。更年期が来たらその時はそれとして受け止めるつもりでいる	43
004	いつ自分が体長の変化と共に更年期になり、どのような状態になるのか不安です	43
091	よくわからない	43
255	自分の気持ち次第なのであまり構えることはないと思う	43
021	これかな?と思うことや上の人から「それは更年期よ」といわれることがあるがだから仕方がないと思うべきなのか、でもいざ直面してみると何か他の重大な症状ではないか?ととても悩みます	44
131	長い子育てがやっと終わり自由になったと思ったら更年期が待っているなんて老けていくということを実感しなければいけない。今ちょっと不安です	44
058	更年期は人それぞれ個人差があるとあります。自分自身「この症状は更年期かな」などとあまりよく考えたり悩んだりせず、前向きな考えでこの時期を楽しく過ごしていきたいと思う。又もし更年期症状が出たとしてもホルモン薬や薬は極力使用したくないと思っている	44
222	周りの人達の理解があれば乗り越えられると思う。もっと情報があれば男性も女性も楽な気持ちでいられると思う	44
046	精神的にも家族にもいろいろ変化が起こる時期と重なっていると思う	44
115	避けては通れない道だと思います。現在は生理痛がひどくそれが悩みです。生理がなくなれば楽になるとは思いますが自分の老化を減じるとして受け止めなくてはならないと思います	44
180	なったとしてもできるだけ軽くなるような努力はしたい。経験した人から話を聞きたい	45
178	ホルモンバランスがくずれからといって必ずしも体調が悪くなるとは限らない。忙しくしているからこそ、さほど気にならないで通り越してしまうかもしれないので、自分もできればそうであつたらいいと思う	45
023	まだ始まっていないので、あまり深刻に考えたことがないけれど前向きな気持ちでいたい	45
031	何か症状があらわれたら病院で相談したいと思う	45
177	結婚が遅かったので子育て中の人は案外気づかないうちに終わってしまうという話もききます。私もそうであつてほしいと思います	45
121	更年期がどんな影響を及ぼすか怖い気がする。ストレスにならず毎日を無事に過ごせるよう情報を知っておいて予防したいと思っている	45
093	更年期は個人差があると良く聞きます。生理がなくなって血圧も下がり調子がよくなった話も聞くので、あまり深く考えないようにしている	45

NO	17-8.40歳半ば～60歳半ばという時期について（回答のあったもの）	年齢
118	更年期は誰にでも起こる変化で、その症状の重い軽いは個人差があるようだ。自然な減少なので、ゆったりと気にせず過ごしていれば良いと思う	45
122	子育ても一段落して落ち着いている頃に自分の人生設計と健康に気を配る時期を見過ごさないよう気をつけたい	45
258	自然に無理せず過ごしたい	45
151	自然の摂理で仕方がないこと。いかに快適に過ごすかが大切	45
028	小さな変化にも注意して運動、食事、睡眠に気をつけながら生活していきたい	45
032	体だけでなく気持ちも弱くなりそうで不安。一気に老化がすすむのでは？	45
066	忙しさに紛れて忘れていられるかもしれない	45
064	あまり気にせず明るく過ごしたいと思います	46
022	なるべく明るく前向きに生きていきたい	46
135	バランスがくずれると精神的にも多少変化が出る。安定して過ごせるよう努力したい	46
094	ほとんどの女性にあることなら我慢しようと思いますが気持ちを前向きに持って生活するように心がけていますが、肉体的の痛み苦痛は薬で治したい	46
227	何かの変化がきても前向きに夫婦や家族で支え合いながら生きていきたい	46
007	個人差があっても一概に言えませんが気持ちよすぎずいぶん違うと思います。時間があると、やはり考えることはそういう風な方向に行くと思います	46
030	効果的な治療法があるなら病院へ行っても良いと思う。情報をどのように手に入れてよいかわからない	46
176	更年期はまだピンとこない。知識はあった方が良いのかもしれませんが、くよくよせず、やりたい事に向かっていくと案外、知らず知らずのうちに過ぎてしまうのかもしれないと気楽に考えています	46
179	子どもも大きくなり、そろそろ自分に目を向けなさいという事なのかしらと考えます	46
225	体調の変化は誰でもあることだから、焦らずつきあうのが大切だと思う	46
029	忙しい人にはおこらないとも聞くので充実した忙しい毎日を過ごしたい	46
224	どのように体調が変化するのか詳しく知りたい	47
062	何でも話せる友人や家族も大切だけど、この時期に迷うことなくカウンセリングが受けられるような体制がとられると良いと思っています	47
136	更年期は気持ちの持ちようで差が出てくると思う。早くから来るという人には重く知らない人には気が付かないで過ごしてしまう人もいる。忙しく毎日を過ごし生きがいを持っていれば悩まず過ぎてしまうと思っている	47
095	自然の摂理なので仕方がないが気持ちの持ちようもあると思うのであまり意識しないようにして趣味や仕事に楽しく暮らすよう心がけている。あまり恐れることもないし、その時の症状で専門医にかかるなりカウンセリングを受けるなりして前向きにとらわれることなく生きて	47
074	正確な情報がほしい。騒ぎすぎるマスコミに乗らないよう自分でできる範囲で自己管理はしていきたい	47
096	これから老化に向かっていくための、いい時期なのだから無理をせず焦らずあるがままの自分でいたいと思う	48
143	更年期と思われる症状がないため、このままなれば良いと思っている	48
132	仕事、日常生活に支障がない程度に抑えたい	48
065	自分が更年期になっても、それほど落ち込むことはないと思観視している。その時になったらHRTのことも考えるかもしれない	48
097	自分の意志ではどうしようもない事だと思するので自然に受け入れ、更年期と仲良く前向きに生きていきたい	48
257	もし自分に更年期の症状が強く出たとき周りの人達はきちんと理解してくれるか分からない。怠けていると思われるのは困る	49
150	やっとな自分の時間が出来たときに不調になるのが残念だが人生の身体の通り道と思って乗り越えたい	49
009	人それぞれ違うのであまり気にしないようにしている	49
152	人間にとって自然の変化を感じ、受け入れ次のステップを女性を卒業し人間としての自分を認める時期、自然に美しく過ごしていきたい	49
063	体調の変化は多かれ少なかれ起こっていくが自分をそれと折り合いをつけながら無理をせず悲観することなしに楽しくいければと思う	49
013	健康でなければ対処出来ないことが多いので更年期を感じないで過ごしたい	50
100	個人差があるにせよ更年期が大変な人はつらいと聞きますので家族友人の協力と理解が必要ではないかと思ます。私は大きな心でのんびり受け入れたいと思っています	50
159	更年期とは人ごとのように思っていました、やはり女性の身体は微妙で少しずつ知らず知らずのうちに変化しているのだなと実感しています。私の場合30代までがむしゃらに働き40代で180度生活が動から静へ変わりましたのであまりに平々凡々として刺激がなくなってしまうこともあるのかなと思ます	50
048	更年期は人によって時期も症状も違うと思うので自分にはどうい事が起こるのか心配。出来るだけ今まで通りの生活を続けていきたいと思う	50
012	更年期を恐れることなく迎えたい、あまり意識し過ぎるとひどくなるような感じがする。夫や家族にも関心を持ち協力して欲しい	50
228	自分の時間が持てると同時に体は変調を来し無気力になったり、疲れやすくなったり、やりたいことが出来ないイライラすることが多い	50
154	少し疲れやすいが今は特に更年期ではないようです。友達からはいろいろ話を聞きますが大変な方がいるようです	50
106	神経的な面もプラスされると思ます。ストレス疲れをなくし休息と運動をバランス良く取れば更年期になったとしても楽では？	50
137	体長の変化と上手に付き合っ無理をしないで自分を大切にしたい。家族・友人の理解が大切だと思うので今から人間関係に気を配っておきたい	50
105	誰でも否応なく通る道であるのだから受け入れるしか有りません。ただ個人差が非常にあるといわれるのでなるべく上手に付き合っしていきたいと思ます。そしていつまでも女性らしくありたいと思ます	50
140	知識ばかりたくさん持つて「頭でっかち」になるのも危険。知識を持たないのも不安だが自然に対処していきたい	50
230	非常につらい人もあるようだが前向きに向き合いたい	50
266	不愉快	50
125	本人の体調の悪さなど家族のものが良く理解して欲しいと思す。ただ自分でもどの部分が更年期に依るものか分からないのでカウンセリングを受けられたらよいと思す	50
141	めまい・身体のふらつきという症状が出て苦しかった時期があったが、更年期による症状だと理解してからは気持ちも楽になった。この症状が何の原因で出てくるのかを探り不安を持たないことも大切。子育ての時期ほど忙しくないで自分のことに気配りも出来るのでは…	51
184	何ごとにも深く考えず現実を受け止めて前進のみ、ストレスをためず	51
138	更年期ということを意識しすぎず症状が出たらその症状を軽くするよう心がけたい。人生の忙しい時期ならば忙しさを楽しんでみたい	51
049	更年期という言葉は10代の頃から知っていても実際自分がその中にはいるまでどうい事が知らないことが多かった。ホルモンバランスの変化が避けられないことであるなら、その時期を乗り越えるいい方法をなる前に勉強しておけば良かったと思す	51