

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)	齢
011	更年期は病気ではないと思っています。無理をせず自分の好きなことを1日のうちに1つは入れるよう心がけ自分のために生きていくと思うように心がけています	51
185	最初更年期とは思わなくて病気だと思ってしまい気分も落ち込んでしまいましたが個人差はあるかも知れませんが誰もが通る道なので気持ちで負けてしまわずに病気を対処していきたいと思いました	51
014	子供の成長(将来を見据えての教育など)や自分の老後・親の介護など自分の身体が疲れてきた頃にいろいろと考えることが多いので心身共に疲れる	51
067	私の場合は体調の変化が辛いほとんどなかったのですが精神面だけで考えると、子ども達の親離れ、反抗期などに直面する時期で気分の減入ことがある。これで体調がすぐれなかったらさぞ辛いものと想像出来る。楽になるためなら積極的にカウンセリングを受ける。治療を受けるなどの対処をしたと思う。親の介護の必要も出てくる時期でもあり自分のことと照らし合わせてやっとな人生の道筋が見えてくる時期でもあると思う	51
260	自分の心身をいたわりつつ家族や周囲の人との関係を円満に保って常に前向きに生きられるように心がけることが必要です	51
102	周りの理解、本人の自覚(深刻に考えない)で少しでも早くこの時期が過ぎて欲しい	51
010	専業主婦は家庭内での夫や同居する人達の理解や感謝や強力が大切だと思う。実家の母は昔の使用人のようにこき使われ、働かされ小姑達をお嬢様扱いを強要された。いつも「不平等な待遇に対する強い不満」を持っていた。大変重い更年期障害に悩まされて長い間苦しんでいた。昔の人達は厳しい上下関係の中女性の更年期障害はどうやり過ごしたか?と思うことがある	51
182	老年期にはいるための身体の変化期を更年期だというのだと思う。少しでも症状の軽減は、はかりたいものです	51
262	この年令になると女同士が集まれば自然に更年期の話題がでてくる。私自身は殆ど更年期を感じずに過ごしているが、やはり同じような症状が出てもんきにやり過ぎず性格と申告に落ち込んでいく性格とかなり性格的に左右される側面もあると思います	52
181	一番大変なときに体の調子がすぐれないと本当につらい気持ちになると思う	52
231	現在私自身更年期らしいものがないので、実際更年期が怒ったときにきちんと対処出来るかが心配です	52
123	仕事に前向きになることが出来ないことについて誰でも来ることなので周りの理解が有ればよいと思う	52
034	自分に問題がないので良く分からない	52
359	生理から解放されるが腰痛はなくなるのだろうか、いろいろと不都合なことが起こるかと思うと憂鬱になる	52
047	40前半に1回だけ日照りのようなものを感じました。ヨガやストレッチと体を動かすようにしました。機会があり少しヨガの指導することが出来るようになり勉強を続けています。今は気功と太極拳も勉強を始めました。身体の柔軟性も年と共に高まり体調では今がベストと思っています。努力を続ければ確実に健康で過ごせると思います	53
033	せつかく自分の時間が持てるようになっても体調が良くないのではもったいない。なんとか更年期を克服したい。克服出来るようなものをあてて欲しい	53
104	幸せなことに更年期だから更年期だからと意識しないでいられる自分をほめてあげたい	53
050	更年期の症状「耳鳴り・寝汗・鬱状態」など人から聞いて自分はどうなるか心配してました。子供の受験と重なり気持ちを外に向けてパートに出ました。寝汗汗の症状だけで終わってしまい本当に個人差があると感じました	53
144	子育てが落ち着き親の面倒を見なければならなくなり人生の中で一番自分自身以外の者に対する責任の一番多くかかるときに出来れば体調不良がないに越したことはないと思うが、これは家族または身近にいる人間の全て思いやりと愛情により大分違ってくると思うし自分自身が常に前向きに考えられる環境が必要だと思う	53
229	正確な情報を集め対処法を考えていきたい	53
069	皮膚のカユミ等や肌荒れが起きやすくなるように思います。目の疲れや足腰の疲れも起きやすくなる	53
204	毎日忙しく働いているのでこれが…という症状はないけれども自然と年令と共に身体の動きが鈍くて重くて歩き方もおぼさんくさくなってヤダヤダと思います	53
103	なるべく軽く過ぎれば良いと思っています	54
160	一番身近にいる夫が理解がないと思う。男性にも女性の身体の仕組みを理解する必要があると思う	54
713	5年から10年続くと聞いていますが2・3年で過ぎてくれるとそれほど悩まなくても良いかとは思いますが	55
107	気にせず生活すれば、そうひどい症状はでないと思う	55
234	軽くすませることができれば良いと思う	55
077	心身の疲れが自然とたまるのではないのでしょうか。更年期は誰にでもあると自分に言い聞かせてまわりにもわかってもらう必要があると思います	55
236	体調の変化を感じさせられる事によって、その時に必要な身体に対するケアを要求するサインとも考えられるように思う	55
233	外で働く人には大変だと思います。更年期は大切なものだと思うので、それをうまく乗りこえられる薬があれば良いのではないのでしょうか	56
232	外に出る機会を増やし友人と飲む、歌うなど楽しく生活する事により減入することなく過ごしたい	56
208	現在特別の体長の変化は感じられない。体力については低下していることは感じている	56
707	現在忙しく毎日を過ごしておりますので体調が悪かったことも有りますが寝込んだり入院することもなくこのまま通り過ぎていって欲しいと思います	56
537	私はもう終わりの方でまだかあ一つのぼせますがあまり更年期だということを気にしないようにし友達と会ったり外出をすることだと思います	56
539	一応女性なら殆どの人に起こるわけですからあまり深く考えず、自分の身体を考えながら行動する必要があると思います。良き先輩を持ち話を聞いてもらう	57
142	気持ちが不安定になることで家族にも迷惑がかかる。家族の理解によって重くも軽くもなる	57
709	個人差が大きいとつくづく思っているのであまり心配するのどうかなと思う	57
268	更年期の時は本人の気持ちの持ち方も大事だと思いますが周囲の方々の理解も必要だと思います	57
071	今現在も更年期だとすれば無神経な人にカッとしたり、イライラするのはそのせいかなと安心しました	57
704	仕事を持っているせいかな更年期とは感じずに過ぎてきた。疲れたりはするが毎日が元気で嬉しい。これからは健康管理に気を付けたい、もしそうならたまたまめで自殺した人もいるので婦人科や周りの人にアドバイスを受けたい	57
209	私は仕事が忙しかったためか幸い更年期症状をあまり自覚せずすんだ。しかし老化は確実に進んでいる。更年期のメカニズムを知って不足しているホルモンを補ったり快適な過ごし方のノウハウを知って上手に付き合うことが大切。自分が更年期障害でなくても友人にアドバイス出来る知識を得ておきたい	57
015	無理をせずマイペースで自分の身体に合わせて仕事、家事、運動等に接していると思う	57
080	50歳になり一年近く治るまでかかりましたので後で考えたら、あれが更年期だったのかと自分では思っています	58
529	あまり意識をしなかったけど更年期は確実にあると思いました	58
186	一番忙しい時期なので、それで気が紛れて落ち込まないで更年期を過ごせると思うし、落ち着くに従って生活面も忙しさから遠のいてゆくの、よくできていると思う	58

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
546	自分はそのような状態を経験していない。他人・薬に頼らず自分なりの解決法を取得すれば気にもならない	58
708	頭痛が続き心配事などもあって自律神経失調症になってしまった。肩こり・五十肩などで指圧・鍼灸などに良く通った	58
701	個人差があり一口には言えない。けれど若い人も多いようだ	59
191	個人差があるのではないかと、私はあまり感じなかったのでわかりません	59
703	今までで更年期のバランスの悪い時期は終わったと思う。これからは少しでも食事・サプリメント・健康食品に気を付けたいと思います	59
711	子育てが終わることによって自分自身の役目が棄ってしまう気がして、その時に心の切り替えによって更年期の起こる人と起こらない人が出来ると思う	59
207	自分には更年期がこないと思っていたところ遅い閉経の前後にやってきた。人によって年令の幅があることを知った	59
263	自分自身ではあまり症状が強くなかったので特に感じていない	59
206	生殖の必要がなくなった時期を示す自然の営み、成り行きである。しかし人生の最も忙しいときにこのことを経験することは男性に比べて女性がより深く人生を味わうゆえんとなっているように思う	59
541	本当に困ったことで元気がよいが、ホルモンの崩れを何とかして楽しい毎日でありたいものだ	59
507	更年期がひどくなくて仕事もできて本当に良かったと思う	60
514	更年期という言葉にとらわれず前向きに生きていく	60
081	更年期にはストレスも大きく関係していると思います	60
214	更年期の時期にまだ子育ての状態でも更年期を感じる暇がなく過ぎてきたのでいつの間にか過ぎてしまったという感じである	60
052	更年期の時期は1日1日目的を持って忙しく過ごしていった方があまり気づかず、終わっていきような気がします	60
513	自分の体調をよく知り、生活すること	60
522	症状が出始める前に予防できれば良いと思う	60
509	人によっては強く感じると思うので変調をきたした人は治療すればよい。とても個人差があるのではないかとと思う	60
505	体調の変化も気の持ちようで随分違うように思われます。明るい生活をするよう努力する時期だと考えられます	60
520	毎日「こんなはずではなかった」と思うことが多くなる。自分自身に自信が持てなくなる時もある	60
506	予測できない不安に備えお金を借ります試せることは治療として受け入れ、いつまでも元気で若くありたいと願っています	60
212	このことは人間として生まれた以上、定められていることなので、みんなが通る道であればうまく付き合いながら受け入れていきたい。他人のつらさも分かるような気がする	61
511	更年期は知らずに過ごしてしまいました	61
525	副作用も心配なく、自分の症状に合う薬剤を市販でさがしたい	61
261	閉経を挟んだ数年が更年期と思われるのですが私自身は仕事で多忙を極めた生活が幸か不幸か殆ど自覚のないまま過ぎました	61
248	何か目的を持って夢中になれることがあれば更年期は感じないと思う	62
129	私はいつの間にか更年期を終えていたので軽かったと思います。中にはとてもつらい思いをしている方もいると聞きもって周りの理解と協力が必要だと思えます	62
053	私自身は更年期症状が出なかったし、周りの友人達も特にそのようなことはなかったように思う。テレビなどでひどい症状が出る人もあるそうで予防が出来るといいなと思う	62
508	自分には全くこのようなことが起こらなかったことを幸せに思っています	62
215	いわゆる更年期障害の症状に見舞われず今日まで来ました。友人・知人のつらさに接していますが私自身の経験ではないので何とも申せません	63
265	何をしても健康が一番大切でありますので健康に関することが手軽に安く続けることが有れば取り入れたい	63
082	個人差があるので、それほど強く更年期を感じなかった。私は幸せだったのでしょか	63
038	更年期という知識はとても必要と思います。知識は知っておいて、それに惑わされず、そうなるのだという意識はしないようにしています。意識が強くなるとちょっとしたことでも溜うかなど不安になり体長の変化ばかり気になってしまうのではないのでしょうか？	63
526	趣味を持ち、自由に暮らしています	63
041	30歳と31歳の時に子宮と両方の卵巣摘出手術をしましたので更年期がとても不安でした。勤めていたせいもあり気にしている暇もなかったのが更年期らしい症状も知らないまま50歳くらいからめまいやふらつきが現在まで続いています。あまり深刻に考えない方がよいのではないかと考えます	64
101	個人差があるけど家族の理解が必要と思う。私は更年期がなく幸せでした。良き友達と楽しい井戸端会議が良かったのでは	64
501	個人差があるので、その時点で対処すれば良いと思う	65
128	更年期後は生活的にも安定し(経済・体力的)でいる時期、いろいろとやりたいことなど挑戦出来る時期だと思います。更年期は夜明け前だと思う	65
156	自然の摂理で仕方がないが男性に比べてハンデがある女性にとって理解	65
017	総コレステロールが高く中性脂肪がやや高いので食事に気をつけ運動(歩く)を多くすることに心がけているがなかなか改善されずあまり薬に頼りたくないで困っている	65
515	あまり感じないまま過ごせたので特にない	66
524	老いに向かっているのに更年期という追い打ちをかけられているようで、更年期という言葉に暗いイメージを持つ	66
192	気持ちの持ちようで気分良く過ごすことが出来ると思います。私は楽天的なので更年期もかるくすみとても助かっています	67
213	私の場合娘達の結婚と重なったのですが、さしたる障りはなかったのですが個人差があると聞いているので出来れば不快症状がない方がよいと思います	67
523	特に気にした事がなかったが、そのこと自体が幸運だったと思う	67
512	人を頼らず自分で良い方向に行くよう努力する	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、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のかやはり不安になる	35
240	先のことはあまり考えないでどうとも思っていない。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のが恐いなーと思う	36
167	みんな通る道だと思わずに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おう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ことも、早くも遅くもこないで欲しい	36
108	現実と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の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ないことだと思うので、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。長い歳月だと思います。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廻って聞いてあげて、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やあまり気にも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ます。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するのはとも思っています	38
241	更年期も個人差で違うと思う自分でもうまく付き合っているといいと思う	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の友人がツ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するような気がする	39
217	まだ変化はないが出来ればこない方がよいなーと思います。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出て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うかも知れない。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げてもらいたい。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ち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よくよく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考えている。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る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。女性には強い。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出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	年齢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考えています	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ないことだと思います。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物な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みると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う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伺いますが心理的・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。自分だけがと思いこまないと前向きに考えたいと今は思います	41
171	女性なら誰し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	忙しさにまかせ誰でも経験することだから仕方がないと思いついて。違う重大な病気を見落とすがちににならないよう注意したい	41
092	無理をせずよくよくせよ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。でも私は元気に振舞うタイプなので更年期にはまることはないと思っています。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な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思います。自分自身「この症状は更年期かな」などとあまりよく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っています。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、自分で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が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	個人差があって一概に言えませんが気持ちよはずいぶん違うと思います。時間がすぎると、やはり考えることはそういう風な方に行くと思います	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驚く知らない人には気が付かないで過ぎてしまう人もいる。忙しく毎日を過ぎていき生きているのかもしれないと思ってしまう	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	自分の意志はどうしようもない事だと思うので自然に受け入れ、更年期と仲良く前向きに生きたい	48
257	もし自分に更年期の症状が強くなっ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過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います。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えます	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う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もち協力して欲しい	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います。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過ごしたい。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ていきたいと思えます。そしていつまでも女性らしくありたいと思えます	50
140	知識ばかりたくさん持って「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いて欲しいと思う。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う	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。この症状が何が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う事か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う	51

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
011	更年期は病気ではないと思っています。無理をせず自分の好きなことを1日のうちに1つは入れるよう心がけ自分のために生きてい ると思うように心がけています	51
185	最初は更年期とは思わないで病気だと思ってしまい気分も落ち込んでしまいましたが個人差はあるかも知れませんが誰もが通る道 なので気持ちで負けてしまわずに病気を対処していきたいと思いました	51
014	子供の成長（将来を見据えての教育など）や自分の老後・親の介護など自分の身体が疲れてきた頃にいろいろと考えることが多いの で心身共に疲れる	51
067	私の場合は体調の変化が辛いほどなかったのですが精神面だけで考えると、子ども達の親離れ、反抗期などに直面する時期で気分 の滅入ることがある。これで体調がすぐれなかったらさぞつらいものと想像出来る。楽になるためなら積極的にカウンセリングを受け る。治療を受けるなどの対処をしたと思う。親の介護の必要も出てくる時期でもあり自分のことと照らし合わせてやっとな人生の道筋が 見えてくる時期でもあると思う	51
260	自分の心身をいたわりつつ家族や周囲の人の関係を円満に保って常に前向きに生きられるように心がけることが必要です	51
102	周りの理解、本人の自覚（深刻に考えない）で少しでも早くこの時期が過ぎて欲しい	51
010	専業主婦は家庭内での夫や同居する人達の理解や感謝や強力が大切だと思う。実家の母は昔の使用人のようにこき使われ、働か され小姑達をお嬢様扱いすることを強要された。いつも「不平等な待遇に対する強い不満」を持っていた。大変重い更年期障害に 悩まされて長い間苦しんでいた。昔の人達は厳しい上下関係の中女性の更年期障害はどうやり過ごしたか？と思うことがある	51
182	老年期にはいるための身体の変化期を更年期だというのだと思う。少しでも症状の軽減は、はかりたいものです	51
262	この年齢になると女同士が集まれば自然に更年期の話題がでてくる。私自身は殆ど更年期を感じずに過ごしているが、やはり同じよ うな症状が出てものんきにやり過ごす性格と申告に落ち込んでいく性格とかなり性格的に左右される側面もあると思います	52
181	一番大変なときに体の調子がすぐれないと本当につらい気持ちになると思う	52
231	現在私自身更年期らしいものがないので、実際更年期が怒ったときにきちんと対処出来るかが心配です	52
123	仕事に前向きになることが出来ないことについて誰でも来ることなので周りの理解が有ればよいと思う	52
034	自分に問題がないので良く分からない	52
359	生理から解放されるが腰痛はなくなるのだろうか、いろいろと不都合なことが起こるかと思うと憂鬱になる	52
047	40前半に1回だけ火照りのようなものを感じました。ヨガやストレッチと体を動かすようにしました。機会があり少しヨガの指導するこ とが出来ようになり勉強を続けています。今は気功と太極拳も勉強を始めました。身体の柔軟性も年と共に高まり体調では今がベスト と思っています。努力を続ければ確実に健康で過ごせると思います	53
033	せっかく自分の時間が持てるようになっても体調が良くないのではもったいない。なんとか更年期を克服したい。克服出来るようなも のをあたえて欲しい	53
104	幸せなことに更年期だから更年期だからと意識しないでいられる自分をほめてあげたい	53
050	更年期の症状”耳鳴り・寝汗・鬱状態”など人から聞いて自分はどうなるか心配してました。子供の受験と重なり気持ちを外に向けて パートに出ました。寝汗くらいは症状だけで終わってしまい本当に個人差があると感じました	53
144	子育てが落ち着き親の面倒を見なければならなくなり人生の内一番自分自身以外の者に対する責任の一番多くかかるときに出来 れば体調不良がないに越したことはないと思うが、これは家族または身近にいる人間の全て思いやりと愛情により大分違ってくると思 うし自分自身が常に前向きに考えられる環境が必要だと思う	53
229	正確な情報を集め対処法を考えていきたい	53
069	皮膚のカユミ等や肌荒れが起きやすくなるように思います。目の疲れや足腰の疲れも起きやすくなる	53
204	毎日忙しく働いているのでこれが…という症状はないけれども自然と年令と共に身体の動きが鈍くて重くて歩き方もおばさんくさ くなってヤダヤダと思います	53
103	なるべく軽く過ぎれば良いと思っています	54
160	一番身近にいる夫が理解がないと思う。男性にも女性の身体の仕組みを理解する必要があると思う	54
713	5年から10年続くと聞いていますが2・3年で過ぎてくれるとそれほど悩まなくても良いかとは思いますが	55
107	気にせず生活すれば、そうひどい症状はでないと思う	55
234	軽くすませることができれば良いと思う	55
077	心身の疲れが自然とたまるのではないのでしょうか。更年期は誰にでもあると自分に言い聞かせてまわりにもわかってもらう必要がある と思います	55
236	体調の変化を感じさせられる事によって、その時に必要な身体に対するケアを要求するサインとも考えられるように思う	55
233	外で働く人には大変だと思います。更年期は大切なものだと思うので、それをうまく乗りこえられる薬があれば良いのではないでしょ うか	56
232	外に出る機会を増やし友人と飲む、歌うなど楽しく生活する事により滅入ることなく過ごしたい	56
208	現在特別の体長の変化は感じられない。体力については低下していることは感じている	56
707	現在忙しく毎日過ごしておりますので体調が悪かったことも有りますが寝込んだり入院することもなくこのまま通り過ぎていって欲し いと思います	56
537	私はもう終わりの方でまだかあ一つとほせますがあまり更年期だということを気にしないようにし友達と会ったり外出をすることだと思 います	56
539	一応女性なら殆どの人に起こるわけですからあまり深く考えず、自分の身体を考えながら行動する必要があると思います。良き先輩 を持ち話を聞いてもらう	57
142	気持ちが不安定になることで家族にも迷惑がかかる。家族の理解によって重くも軽くもなる	57
709	個人差が大きいくつづくと思っているのであまり心配するのどうかと思う	57
268	更年期の時は本人の気持ちの持ち方も大事だと思いますが周囲の方々の理解も必要だと思います	57
071	今現在も更年期だとすれば無神経な人にカッとなったり、イライラするのはそのせいかなと安心しました	57
704	仕事を持っているせいかな更年期とは感じずに過ぎてきた。疲れたりはするが毎日が元気で嬉しい。これからも健康管理に気を 付けたい、もしそうならまわりで自殺した人もいたので婦人科や周りの人にアドバイスを受けてたい	57
209	私は仕事が忙しかったためか幸にも更年期症状をあまり自覚せずすんだ。しかし老化は確実に進んでいる。更年期のメカニズム を知って不足しているホルモンを補ったり快適な過ごし方のノウハウを知って上手に付き合うことが大切。自分が更年期障害でなくて も友人にアドバイス出来る知識を得ておきたい	57
015	無理をせずマイペースで自分の身体に合わせて仕事、家事、運動等に接していると思う	57
080	50肩になり一年近く治るまでかかりましたので後で考えたら、あれが更年期だったのかと自分では思っています	58
529	あまり意識をしなかったけど更年期は確実にあると思いました	58
186	一番忙しい時期なので、それで気が紛れて落ち込まないで更年期を過ごせると思うし、落ち着くに従って生活面も忙しさを遠のい てゆくので、よくできていると思う	58

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
546	自分はそのような状態を経験していない。他人・薬に頼らず自分なりの解決法を取得すれば気にもならない	58
708	頭痛が続き心配事などもあって自律神経失調症になってしまった。膈り・五十肩などで指圧・鍼灸などに良く通った	58
701	個人差があり一口には言えない。けれど若い人も多いようだ	59
191	個人差があるのではないかと、私はあまり感じなかったのではありません	59
703	今までで更年期のバランスの悪い時期は終わったと思う。これからは少しでも食事・サプリメント・健康食品に気を付けたいと思います	59
711	子育てが終わることによって自分自身の役目が棄ってしまう気がして、その時に心の切り替えによって更年期の起こる人と起こらない人が出来ると思う	59
207	自分には更年期がこないと思っていたところ遅い閉経の前後にやってきた。人によって年令の幅があることを知った	59
263	自分自身ではあまり症状が強くなかったので特に感じていない	59
206	生殖の必要がなくなった時期を示す自然の営み、成り行きである。しかし人生の最も忙しいときにこのことを経験することは男性に比べて女性がより深く人生を味わうゆえんとなっているように思う	59
541	本当に困ったことで元気がよいが、ホルモンの崩れを何とかして楽しい毎日でありたいものだ	59
507	更年期がひどくなくて仕事もできて本当に良かったと思う	60
514	更年期という言葉にとられず前向きに生きていく	60
081	更年期にはストレスも大きく関係していると思います	60
214	更年期の時期にまだ子育てでの状態で更年期を感じる暇がなく過ぎてきたのでいつの間にか過ぎてしまったという感じである	60
052	更年期の時期は1日1日目的を持って忙し過ぎていった方があまり気づかず、終わっていくような気がします	60
513	自分の体調をよく知り、生活すること	60
522	症状が出始める前に予防できれば良いと思う	60
509	人によっては強く感じると思うので変調をきたした人は治療すればよい。とても個人差があるのではないかとと思う	60
505	体調の変化も気の持ちようで随分違うように思われます。明るい生活をするよう努力する時期だと考えられます	60
520	毎日「こんなはずではなかった」と思うことが多くなる。自分自身に自信が持てなくなる時もある	60
506	予測できない不安に備えお金を惜しまず試せることは治療として受け入れ、いつまでも元気で若くありたいと願っています	60
212	このことは人間として生まれた以上、定められていることなので、みんなが通る道であればうまく付き合いつつ受け入れていきたい。他人のつらさも分かるような気がする	61
511	更年期は知らずに過ぎてしまいました	61
525	副作用も心配なく、自分の症状に合う薬剤を市販でさがしたい	61
261	閉経を挟んだ数年が更年期と思われるが私自身は仕事で多忙を極めた生活が幸か不幸か殆ど自覚のないまま過ぎました	61
248	何か目的を持って夢中になれることがあれば更年期は感じないと思う	62
129	私はいつの間にか更年期を終えていたので軽かったと思います。中にはとてもつらい思いをしている方もいると聞きもつと周りの理解と協力が必要だと思えます	62
053	私自身は更年期症状が出なかったし、周りの友人達も特にそのようなことはなかったように思う。テレビなどでひどい症状が出る人もあるそうで予防が出来るらしいと思う	62
508	自分には全くこのようなことが起こらなかったことを幸せに思っています	62
215	いわゆる更年期障害の症状に見舞われず今日まで来ました。友人・知人のつらさに接していますが私自身の経験ではないので何とも申せません	63
265	何をしても健康が一番大切でありますので健康に関することが手軽に安く続けることが有れば取り入れたい	63
082	個人差があるので、それほど強く更年期を感じなかった。私は幸せだったのでしょか	63
038	更年期という知識はとても必要だと思います。知識は知っておいて、それに惑わされず、そうなるのだという意識はしないようにしています。意識が強くなるとちょっとしたことでも浴うかなと不安になり体長の変化ばかり気になってしまうのではないのでしょうか?	63
526	趣味を持ち、自由に暮らしています	63
041	30歳と31歳の時に子宮と両方の卵巣摘出手術をしましたので更年期がとても不安でした。勤めていたせいもあり気にしている暇もなかったのが更年期らしい症状も知らないまま50歳くらいからめまいやふらつきが現在まで続いています。あまり深刻に考えない方がよいのではないかと考えます	64
101	個人差があるけど家族の理解が必要と思う。私は更年期がなく幸せでした。良き友達と楽しい井戸端会議が良かったのでは	64
501	個人差があるので、その時点で対処すれば良いと思う	65
128	更年期後は生活的にも安定し(経済・体力的)でいる時期、いろいろとやりたいことなど挑戦出来る時期だと思います。更年期は夜明け前だと思う	65
156	自然の摂理で仕方ないが男性に比べてハンデがある女性にとって理解	65
017	総コレステロールが高く中性脂肪がやや高いので食事につけ運動(歩く)を多くすることに心がけているがなかなか改善されずあまり薬に頼りたくないで困っている	65
515	あまり感じないまま過ごせたので特にない	66
524	老いに向かっていくのに更年期という追い打ちをかけられているようで、更年期という言葉に暗いイメージを持つ	66
192	気持ちの持ちようで気分良く過ごすことが出来ると思います。私は楽天的なので更年期もかるくすみととも助かっています	67
213	私の場合娘達の結婚と重なったのですが、さしたる障りはなかったのですが個人差があると聞いているので出来れば不快症状がない方がよいと思います	67
523	特に気にした事がなかったが、そのこと自体が幸運だったと思う	67
512	人を頼らず自分で良い方向に行くよう努力する	69

NO	17(2).更年期について(回答のあったもの)	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、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の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いない。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のが恐いな一と思う	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み過ごしたい	36
042	恐いです。生理痛がひどいので辛いかも、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ないことだと思うので、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。長い歳月だと思います。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廻って聞いてあげて、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なり気にも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自分でも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の友人がソバにいてくれることが重要だと思う。一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一と思います。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出て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るか不安。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・雑誌などで頻繁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うかも知れない。もっと具体的な症状を知りそれを乗り感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
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う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、知らずにやり過ぎてしまった方が良いのかもと思う	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(2).更年期について (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考えている。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考えています	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ないことだと思います。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物な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う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顔がほてるなど伺いますが心理的・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。bnt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	忙しにかまけ誰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なという気がします。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うつ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思っています。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科軸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な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	永井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思います。自分自身「子の症状は更年期かな」などとあまりよくよ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。経験した人から話しを聞きたい	45
178	ホルモンバランスがずれる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(2).更年期について(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	個人差があって一概に言えませんが気持ちよはずいぶん違うと思います。時間がすぎると、やはり考えることはそういう風な方に行くと思います	46
030	効果的な治療法があるなら病院へ行っていいと思う。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。知識はあった方がよ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	子どもが大きくなり、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いいと思っています	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いきたい	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かと楽観視している。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う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なっ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。忘れていられるのは困る	49
150	やっと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過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えます。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と実感しています。私の場合30代までがむしろに働き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えます	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のような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
532	女性という性から一個人、人間として自由に生きていける時期あまりくよくよせず落ち込まず明るく過ごせるように努力する	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います。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	誰でも否定なく通過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ていきたいと思えます。そしていつまでも女性らしくありたいと思えます	50
140	知識ばかりたくさん持って「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いて欲しいと思う。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う	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。この症状が何が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

NO	17(2).更年期について(回答のあったもの)	年齢
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う事か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う	51
548	更年期は誰にでも起こる現象なのであまり気にせず事前に無理のない生活を心がけるようにしている	51
011	更年期は病気ではないと思っています。無理をせず自分の好きなことを1日のうちに1つは入れるよう心がけ自分のために生きていると思うように心がけています	51
542	更年期を告白了した女優の話とか、私の周囲にもそれらしき症状の方がいますが私には自覚がありません。閉経後の話も友人から聞きますがきちんと閉経するまでの不安定な時期に自分の身体とどう取り組むか考えています。婦人科の検診の時に基礎体温の測定をすすめられ再確認しました	51
185	最初は更年期とは思わないで病気だと思ってしまい気分も落ち込んでしまいましたでしたが個人差はあるかも知れませんが誰もが通る道なので気持ちで負けてしまわずに病気を対処していきたいと思いました	51
014	子供の成長(将来を見据えての教育など)や自分の老後・親の介護など自分の身体が疲れてきた頃にいろいろと考えることが多いので心身共に疲れる	51
067	私の場合は体調の変化が幸いほとんどなかったのですが精神面だけで考えると、子ども達の親離れ、反抗期などに直面する時期で気分の減入ことがある。これで体調がすぐれなかったらさぞつらいものと想像出来る。楽になるためなら積極的にカウンセリングを受ける。治療を受けるなどの対処をしたと思う。親の介護の必要も出てくる時期でもあり自分のことと照らし合わせてやっと人生の道筋が見えてくる時期でもあると思う	51
551	自然に受け止められるように気持ちにゆとりを持ちたい	51
260	自分の心身をいたわりつつ家族や周囲の人との関係を円満に保って常に前向きに生きられるように心がけることが必要です	51
535	周りではめまいや頭痛などいろいろあると聞くがなるべく軽くすむよう、日頃から体を動かしたりして物言ひもあまり深く考えないように自然に過ごしたいと思う	51
102	周りの理解、本人の自覚(深刻に考えない)で少しでも早くこの時期が過ぎて欲しい	51
010	専業主婦は家庭内での夫や同居する人達の理解や感謝や強力が大切だと思う。実家の母は昔の使用人のようにこき使われ、働かされ小姑達をお嬢様扱いすることを強要された。いつも「不平等な待遇に対する強い不満」を持っていた。大変重い更年期障害に悩まされた長い間苦しんでいた。昔の人達は厳しい上下関係の中女性の更年期障害はどうやり過ごしたか?と思うことがある	51
528	誰にもわかってもらえる事ではありません。でも自分で時間をかけて乗り越えました。これも主人、娘の力があつたからだと思っております。また友人にも助けられました。誰かに自分の気持ちを打ち明けることはとても大事な事だと思います	51
536	誰もが迎えないわけにはいかない更年期なので、なるべく傷害を少なくするために軽い運動を続けたり歩いたり楽しいことを考えてストレスをためないようにしている	51
182	老年期にはいるための身体の変化期を更年期だというのだと思う。少しでも症状の軽減ははかりたいものです	51
262	この年齢になると女同士が集まれば自然に更年期の話題がでてくる。私自身は殆ど更年期を感じずに過ごしているが、やはり同じような症状が出てものんきにやり過ぎて性格と申告に落ち込んでいく性格とかなり性格的に左右される側面もあると思います	52
181	一番大変なときに体の調子がすぐれないと本当につらい気持ちになると思う	52
231	現在私自身更年期らしいものがないので、実際更年期が怒ったときにきちんと対処出来るかが心配です	52
527	個人差があり様々な症状に現れると感じています。家族の理解が大切で職場、友人等の温かいサポートが必要だと思います	52
123	仕事に前向きになることが出来ないことについて誰でも来ることなので周りの理解があればよいと思う	52
534	自分に起こっていたときはそれが更年期だとは思わなかったけれど後から考えると情緒不安定な時期があつたような気がします	52
034	自分に問題がないので良く分からない	52
552	女性の誰もが経験することだとは思いますが軽く済む人もいるので気持ちの持っていく方に差が出ると思う	52
540	辛いことだが大半の女性がなることなのでうまく乗り越えたいと思う	52
359	生理から解放されるが腰痛はなくなるのだろうか、いろいろと不都合なことが起こるかと思うと憂鬱になる	52
533	積極的な考え方をすると良いと思う。医者・友人・薬・サプリメント何でも良いと思う物は取り入れてくよくよしない	52
047	40前半に1回だけ火照りのようなものを感じました。ヨガやストレッチと体を動かすようにしました。機会があり少しヨガの指導することが出来るようになり勉強を続けています。今は気功と太極拳も勉強を始めました。身体の柔軟性も年と共に高まり体調では今がベストと思っています。努力を続ければ確実に健康で過ごせると思います	53
547	いろんな意味で考えるときである	53
033	せっかく自分の時間が持てるようになっても体調が良くないのではもったいない。なんとか更年期を克服したい。克服出来るようなものをあたえて欲しい	53
104	幸せなことに更年期だから更年期だからと意識しないでいられる自分をほめてあげたい	53
050	更年期の症状"耳鳴り・寝汗・鬱状態"など人から聞いて自分はどうなるか心配してました。子供の受験と重なり気持ちを外に向けてパートに出ました。寝汗くらの症状だけで終わってしまい本当に個人差があると感じました	53
550	更年期は必ず起こることは思っていない	53
144	子育てが落ち着き親の面倒を見なければならなくなり人生の内が一番自分自身以外の者に対する責任が一番多くかかるときに出来れば体調不良がないに越したことはないと思うが、これは家族または身近にいる人間の全て思いやりと愛情により大分違ってくると思うし自分自身が常に前向きに考えられる環境が必要だと思う	53
531	私の更年期の症状は重い方だったと思う。最初は病院に行ったりして楽になりたいと思いましたが後半は具合の悪いときなど、ただ横になって寝てました。今はトンネルを抜け出たような気持ちです	53
544	自分の周りの人々は子育ても終わり、ゆとり余裕のある暮らしをしている人が多い。忙しい時期は終了している世代なので体調の変化も気になるのだと思う。忙しいときはそれすら気づく暇もなく気にもならず過ぎてしまうことが多いが全て日中が自分の時間となるとホルモンバランスの変化にも気になることが起こるのだと思う	53
229	正確な情報を集め対処法を考えていきたい	53
069	皮膚のカユミ等や肌荒れが起きやすくなるように思います。目の疲れや足腰の疲れも起きやすくなる	53
204	毎日忙しく働いているのでこれが…という症状はないけれども自然と年令と共に身体の動きが鈍くて重くて歩き方もおばさんくさくなってヤダヤダと思います	53
103	なるべく軽く過ぎれば良いと思っています	54
160	一番身近にいる夫が理解がないと思う。男性にも女性の身体の仕組みを理解する必要があると思う	54
107	気にせず生活すれば、そうひどい症状はでないと思う	55
234	軽くすませることができれば良いと思う	55
077	心身の疲れが自然とたまるのではないのでしょうか。更年期は誰にでもあると自分に言い聞かせてまわりにもわかってもらう必要があると思います	55
236	体調の変化を感じさせられる事によって、その時に必要な身体に対するケアを要求するサインとも考えられるように思う	55

NO	17(2).更年期について(回答のあったもの)	年齢
233	外で働く人には大変だと思います。更年期は大切なものだと思うので、それをうまく乗りこえられる薬があれば良いのではないのでしょうか	56
232	外に出る機会を増やし友人と飲む、歌うなど楽しく生活する事により減入ることなく過ごしたい	56
208	現在特別の体長の変化は感じられない。体力については低下していることは感じている	56
537	私はもう終わりの方でまだかあ一つのぼせますがあまり更年期だということを気にしないようにし友達と会ったり外出をすることだと思います	56
539	一応女性なら殆どの人に起こるわけですからあまり深く考えず、自分の身体を考えながら行動する必要があると思います。良き先輩を持ち話を聞いてもらう	57
142	気持ちが不安定になることで家族にも迷惑がかかる。家族の理解によって重くも軽くもなる	57
266	更年期の時は本人の気持ちの持ち方も大事だと思いますが周囲の方々の理解も必要だと思います	57
071	今現在も更年期だとすれば無神経な人にカッとなったり、イライラするのはそのせいかなと安心しました	57
209	私は仕事が忙しかったためか幸にも更年期症状をあまり自覚せずにすんだ。しかし老化は確実に進んでいる。更年期のメカニズムを知って不足しているホルモンを補ったり快適な過ごし方のノウハウを知って上手に付き合うことが大切。自分が更年期障害でなくても友人にアドバイス出来る知識を得ておきたい	57
015	無理をせずマイペースで自分の身体に合わせて仕事、家事、運動等に接していると思う	57
080	50肩になり一年近く治るまでかかりましたので後で考えたら、あれが更年期だったのかと自分では思っています	58
529	あまり意識をしなかったけど更年期は確実にあると思いました	58
186	一番忙しい時期なので、それで気が紛れて落ち込まないで更年期を過ごせると思うし、落ち着くに従って生活面も忙しさから遠のいてゆくの、よくできていると思う	58
546	自分はそのような状態を経験していない。他人・薬に頼らず自分なりの解決法を取得すれば気にもならない	58
191	個人差があるのではないかと、私はあまり感じなかったのわかりません	59
207	自分には更年期がないと思っていたところ遅い閉経の前後にやってきた。人によって年齢の幅があることを知った	59
263	自分自身ではあまり症状が強くなかったのに特に感じていない	59
206	生殖の必要がなくなった時期を示す自然の営み、成り行きである。しかし人生の最も忙しいときにこのことを経験することは男性に比べて女性がより深く人生を味あうゆえんとなっているように思う	59
541	本当に困ったことで元気がよいがホルモンの崩れを何とかして楽しい毎日でありたいものだ	59
507	更年期がひどくなくて仕事もできて本当に良かったと思う	60
514	更年期という言葉にとらわれず前向きに生きていく	60
081	更年期にはストレスも大きく関係していると思います	60
214	更年期の時期にまだ子育ての状態と更年期を感じる暇がなく過ぎてきたのでいつの間にか過ぎてしまったという感じである	60
052	更年期の時期は1日1日目的を持って忙しく過ごしていった方があまり気づかず、終わっていくような気がします	60
513	自分の体調をよく知り、生活すること	60
522	症状が出始める前に予防できれば良いと思う	60
509	人によっては強く感じると思うので変調をきたした人は治療すればよい。とても個人差があるのではないかとと思う	60
505	体調の変化も気もちようで随分違うように思われます。明るい生活をするよう努力する時期だと考えられます	60
520	毎日「こんなはずではなかった」と思うことが多くなる。自分自身に自信が持てなくなる時もある	60
506	予測できない不安に備えお金を惜しまず試せることは治療として受け入れ、いつまでも元気で若くありたいと願っています	60
212	このことは人間として生まれた以上、定められていることなので、みんなが通る道であればうまく付き合いながら受け入れていきたい。他人のつらさも分かるような気がする	61
511	更年期は知らずに過ごしてしまいました	61
525	副作用も心配なく、自分の症状に合う薬剤を市販でさがしたい	61
261	閉経を挟んだ数年が更年期と思われるのですが私自身は仕事で多忙を極めた生活が幸か不幸か殆ど自覚のないまま過ぎました	61
248	何か目的を持って夢中になれることがあれば更年期は感じないと思う	62
129	私はいつの間にか更年期を終えていたので軽かったと思います。中にはとてもつらい思いをしている方もいると聞きもつと周りの理解と協力が必要だと思います	62
053	私自身は更年期症状が出なかったし、周りの友人達も特にそのようなことはなかったように思う。テレビなどでひどい症状が出る人もあるそうで予防が出来るのかなと思う	62
508	自分には全くこのようなことが起こらなかったことを幸せに思っています	62
215	いわゆる更年期障害の症状に見舞われず今日まで来ました。友人・知人のつらさに接していますが私自身の経験ではないので何とも申せません	63
265	何をしても健康が一番大切でありますので健康に関することが手軽に安く続けることが有れば取り入れたい	63
082	個人差があるので、それほど強く更年期を感じなかった。私は幸せだったのでしょか	63
038	更年期という知識はとても必要だと思います。知識は知っておいて、それに惑わされず、そうなるのだという意識はしないようにしています。意識が強くなるとちょっとしたことでも浴うかなと不安になり体長の変化ばかり気になってしまうのではないのでしょうか？	63
526	趣味を持ち、自由に暮らしています	63
041	30歳と31歳の時に子宮と両方の卵巣摘出手術をしましたので更年期がとても不安でした。勤めていたせいもあり気にしている暇もなかったのが更年期らしい症状も知らないまま50歳くらいからめまいやふらつきが現在まで続いています。あまり深刻に考えない方が良いのではないかと考えます	64
101	個人差があるけど家族の理解が必要と思う。私は更年期がなく幸せでした。良き友達と楽しい井戸端会議が良かったのでは	64
501	個人差があるので、その時点で対処すれば良いと思う	65
128	更年期後は生活的にも安定し(経済・体力的)ている時期、いろいろやりたいことなど挑戦出来る時期だと思います。更年期は夜明け前だと思う	65
156	自然の摂理で仕方ないが男性に比べてハンデがある女性にとって理解	65
017	総コレステロールが高く中性脂肪がやや高いので食事に気をつけ運動(歩く)を多くすることに心がけているがなかなか改善されずあまり薬に頼りたくないで困っている	65
515	あまり感じないまま過ごせたので特にない	66
524	老いに向かっているのに更年期という追い打ちをかけられているようで、更年期という言葉に暗いイメージを持つ	66
192	気持ちの持ちようで気分良く過ごすことが出来ると思います。私は楽天的なので更年期もかるくすみとても助かっています	67
213	私の場合娘達の結婚と重なったのですが、さしたる触りはなかったのですが個人差があると聞いているので出来れば不快症状がない方がよいと思います	67

NO	17(2).更年期について（回答のあったもの）	年齢
523	特に気にした事がなかったが、そのこと自体が幸運だったと思う	67
512	人を頼らず自分で良い方向に行くよう努力する	69

□自由回答、その他一覧（回答のあったもの）

Q4_2. 自己チェック

- ・血糖値
- ・骨密度
- ・骨量検査・血液検査

Q4_3. 気をつけている食生活（健康食品）

- ・アガリクス、ローヤルゼリー、カルシウム、イチョウ葉エキス
- ・いちよう葉エキス・プロポリス
- ・ウコン
- ・オリーブエキス
- ・オリーブオイル、野菜ジュース
- ・オリゴ糖・ブルーン
- ・キトサン
- ・コンドロイチン
- ・しそ梅干し
- ・テレビや新聞で取り上げたものを一品入れるように心がけている
- ・ニンニク卵黄
- ・ハイゲンキ
- ・ピーナツ・ブルーン
- ・ブルーンエキス
- ・マヌカハニー、コラーゲン、ローヤルゼリー
- ・ミキブルーン
- ・ミキブルーンセット・梅肉ニンニク
- ・ヨーグルト、ブルーベリー
- ・ヨーグルト・ビール酵母
- ・ロイヤルゼリー
- ・海藻、ゴマ、魚
- ・健康茶
- ・玄米酵母
- ・黒酢ドリンクを飲む
- ・酢・青汁を飲む
- ・酢タマネギ
- ・青汁
- ・青汁
- ・青粒
- ・腸内細菌をふやす
- ・添加物なし
- ・田七人参
- ・納豆・ごま・若布・牛乳・根野菜を多く摂る
- ・梅肉エキス、プロポリス
- ・発芽玄米
- ・無農薬、国産品
- ・野菜など自然なものにしている
- ・緑の野菜、海藻、繊維食品
- ・緑黄野菜を摂る・濃い味・塩味の強い物は避ける

Q4_3. 気をつけている食生活（サプリメント）

- ・ C、B12、A、コラーゲン
- ・ C、E、カルシウム、プロポリス
- ・ DHA
- ・ QPコーワゴールド・ビタミンC
- ・ アムウエイ（トリプルX）
- ・ アムウエイ自然食品
- ・ いちよう葉エキス・プロポリス
- ・ ウコン・イチョウ
- ・ カルシウム
- ・ カルシウム
- ・ カルシウム、ビタミンC、ビタミンE
- ・ カルシウム+VD・プロポリス
- ・ カルシウム・グルコサミン
- ・ カルシウム・ぼけ防止の薬（血液の流れを良くする）
- ・ キチンオトサン
- ・ クエン酸・にんにく卵黄
- ・ クロレラ
- ・ クロレラ・プロテイン
- ・ コラーゲン
- ・ サクロ、ウコン、コラーゲン
- ・ サクロエキス・コラーゲン
- ・ セサミンE・ガルシニア
- ・ ディリーバック
- ・ ハイシー
- ・ ビタミン
- ・ ビタミン・カルシウム
- ・ ビタミンB
- ・ ビタミンB群・ビタミンC・E
- ・ ビタミンC
- ・ ビタミンC
- ・ ビタミンC
- ・ ビタミンC
- ・ ビタミンC、ビタミンB
- ・ ビタミンC、ビタミンE
- ・ ビタミンC・Ca・天然ビタミンE
- ・ ビタミンC・E
- ・ ビタミンC・E
- ・ ビタミンC・カルシウム
- ・ ビタミンC・カルシウム・コラーゲン
- ・ ビタミンC・カルシウム・ビタミンE
- ・ ビタミンC・鉄
- ・ ビタミン剤
- ・ ビタミン剤、カルシウム
- ・ ビタミン剤、コラーゲン
- ・ プロポリス
- ・ マキシモルソルージュ
- ・ マルチビタミン
- ・ マルチビタミン
- ・ マルチビタミン・カルシウム
- ・ マルチビタミン・ビタミンBコンプレックス・ビタミンE
- ・ ロイヤルゼリー、ビタミン剤
- ・ 鉄分
- ・ 野菜ジュース、ヤクルト

Q4_3.気をつけている食生活（その他）

- ・ 1日30品目を目指す
- ・ エコナなどの油を使用、肉の脂身を除く、牛乳は低脂肪
- ・ カルシウムの多い食品を多く取る
- ・ ルイホスティ、温泉水
- ・ 塩分は少な目に野菜を多く摂る
- ・ 加工食品はなるべく控える
- ・ 間食をしない。手作りのもの
- ・ 脂身を控えている
- ・ 青色の魚をなるべく食べる
- ・ 添加物を摂らないようにしている
- ・ 薄味にする
- ・ 無農薬野菜・有機卵・肉安心出来る
- ・ 野菜中心の薄味和食が主
- ・ 油・砂糖・醤油など調味料はなるべく添加物の少ない物にしている
- ・ 緑黄色野菜を必ず摂る

Q4_6.相談する専門家(MA) 度数

・ 医師	60
・ 内科	37
・ 婦人科	8
・ 整形外科	2
・ 病院	2
・ 鍼灸師	2
・ エステティックサロン	1
・ 漢方医	1
・ 眼科	1
・ 甲状腺科	1
・ 耳鼻科	1
・ 循環器の先生	1
・ 整骨院	1
・ 精神内科医	1
・ 東洋医学の先生	1
・ 不調になった原因の科	1
・ 薬局の人	1
・ 薬剤師	1

Q4_7.相談する人(MA) 度数

・ 夫	97
・ 友人	41
・ 母	27
・ 家族	19
・ 娘	14
・ 姉	10
・ 子供	9
・ 医師	4
・ 姉妹	4
・ 息子	4
・ 親	4
・ 妹	3
・ 兄弟	2
・ 職場の人	2
・ いとこ	1
・ 看護婦	1
・ 親友	1
・ 親類	1
・ 身内	1
・ 整体師	1
・ 病院の看護婦	1
・ 姪	1

□情報入手先

Q4_11. TV番組(MA)	度数
・おもいきりテレビ	32
・あるある大事典	22
・ためしてガッテン	17
・NHK	5
・NHK今日の健康相談	3
・はなまるマーケット	3
・ワイドショー	2
・生活ほっとニュース	2
・BSII健康相談	1
・NHKホットモーニング	1
・NHK健康相談	1
・きょうの健康	1
・ズームイン朝	1
・ニュースの番組	1
・ホットモーニング	1
・今日の健康	1
・情報番組	1
・料理番組	1
・決まっていない	1

Q4_11. 雑誌(MA)	度数
・わかさ	3
・壮快	3
・クロワッサン	2
・ゆほびか	2
・健康	2
・日経ヘルス	2
・NHKきょうの健康	1
・いきいき	1
・オレンジページ	1
・きょうの健康	1
・サンキュ	1
・ファンケル系の雑誌	1
・安心	1
・家庭の医学	1
・健康家族	1
・健康保険組合の雑誌	1
・私の健康	1
・専門雑誌	1
・特にはない	1

Q4_11. 新聞(MA)	度数
・朝日	25
・読売	16
・毎日	4
・日経	3
・産経	2
・げんだい	1

Q4_11. インターネット	度数
・Google	1
・気になる病名で検索	1
・時々によって違う	1

Q4_11. その他	度数
・医師	1
・学会・講演会	1
・病院内で行う講演会	1
・勉強会	1
・薬剤師の友人	1
・友人	1

Q5. 科目(MA)	度数
・耳鼻科	3
・皮膚科	3
・歯科	2
・小児科	2
・脳神経外科	2
・ペインクリニック	1
・リウマチ整形	1
・外科	1
・漢方医	1
・眼科	1
・神経科	1
・神経内科	1
・内科	1
・内科医の友人	1
・乳腺外科	1
・脳外科	1
・泌尿器科	1
・麻酔科	1

Q5. その他	度数
・薬剤師の友人	4
・会社の医務室	1
・姉兄	1
・身内の医者	1
・整体の先生	1
・整体師	1
・接骨院	1
・電話医療相談	1
・保険の医療相談	1
・母	1

9-1. 更年期前だと思う人に

Q9. 歳頃にくる	度数
・40~44歳	4
・45~49歳	27
・50~54歳	17
・55~59歳	1
・60歳以上	1
・無回答	2

9-3. 更年期だと思う人に

Q9. 歳頃から	度数
・40~44歳	6
・45~49歳	16

9-5. 更年期が終わった人に

Q9. 歳~歳まで続いた	度数
40~45	
40~50	
40~53	
40~55	
40~55	
45~47	
45~50	
45~51	
45~55	
45~55	
45~55	
46~53	
46~55	
47~50	
48~50	
48~52	
48~52	
48~53	
48~54	
48~55	
49~51	
50~54	
50~55	
50~55	
50~58	
50~60	
50~60	
51~54	
52~53	
52~54	
52~58	
54~55	
55~57	

・特になし	1
-------	---

・50～54歳	8
・55～59歳	1
・無回答	4

55～60
55～62
58～60

Q12-1.HRTを聞いたところ(MA)

・テレビ	52
・新聞	23
・雑誌	22
・友人	22
・病院	6
・婦人科	6
・本	4
・母	3
・メディア	2
・知人	2
・医院	1
・義姉から聞いた	1
・人の話	1
・内科医院	1
・病院の婦人科講座	1
・夫	1
・不明	3

Q15.更年期のための治療

・運動療法(5)
・スポーツプログラム
・治療を施すつもりはない
・趣味やスポーツ
・受ける気がない
・専門医の診察
・旅行に行ったり美味しいものを食べる

F1.出産した人数

・1人	40
・2人	181
・3人	60
・4人	4
・5人	1
・不明	1

F3ウ.手術を受けた年齢

	度数
・～29歳	4
・30～34歳	9
・35～39歳	4
・40～44歳	5
・45～49歳	2
・50～54歳	4
・55歳以上	3
・不明	1

F3エ.閉経年齢

	度数
・～39歳	5
・40～44歳	3
・45～49歳	20
・50～54歳	50
・55～	14
・無回答	25

□お住まい	
・台東区	31
・世田谷区	30
・横浜市	29
・中野区	23
・大田区	22
・文京区	21
・品川区	18
・八王子市	16
・越谷市	10
・春日部市	9
・練馬区	8
・牛久市	7
・豊島区	6
・印西市	5
・市原市	5
・蕨市	5
・松戸市	4
・戸田市	3
・小金井市	3
・杉並区	3
・川崎市	3
・相模原市	3
・江戸川区	2
・江東区	2
・習志野市	2
・千葉市	2
・川口市	2
・船橋市	2
・藤沢市	2
・板橋区	2
・羽村市	1
・浦安市	1
・横須賀市	1
・葛飾区	1
・厚木市	1
・国立市	1
・佐倉市	1
・取手市	1
・渋谷区	1
・小平市	1
・西東京市	1
・足立区	1
・中央区	1
・調布市	1
・津久井市	1
・日野市	1
・八千代市	1
・府中市	1
・武蔵村山市	1
・北区	1
・墨田区	1
・木更津市	1
・不明	7