

厚生労働科学研究
(子ども家庭総合研究事業)

生涯を通じた健康の管理・保持増進のための
健康教育・相談支援等の充実に関する研究

平成14年度研究報告書

平成15年3月

主任研究者 稲葉 裕

厚生労働省科学研究補助金（子ども家庭総合研究事業）研究報告書

生涯を通じた健康の管理・保持増進のための

健康教育・相談支援等の充実に関する研究

目 次

1. 総括研究報告書	241
2. 女性医療の実態とそのフォローアップ研究（平井愛山）	
調査実施計画書	243
女性の健康に関するアンケート（中間集計）	261
3. 生活習慣上のリスクファクターの発現に関する性差の追跡調査研究	
1) 栗源町コホートの再解析（三上春夫）	351
2) 高山コホートの再解析（永田知里）	355
3) 国民栄養調査による女性の年齢別栄養摂取量（松村康弘）	359
4) 人口動態死亡統計の解析（稲葉 裕、邱 冬梅）	364
5) 千葉県安房地域における女性の長寿の要因に関する疫学調査（水嶋春朔）	369

厚生労働省科学研究補助金（子ども家庭総合研究事業）

総括研究報告書

生涯を通じた健康の管理・保持増進のための

健康教育・相談支援等の充実に関する研究

主任研究者 稲葉 裕（順天堂大学医学部衛生学教室）

分担研究者

平井愛山(千葉県立東金病院院長)

三上春夫(千葉県がんセンター部長)

松村康弘(国立・健康栄養研究所部長代理)

永田知里(岐阜大学医学部助教授)

水嶋春朔(東京大学医学教育国際協力センター講師)

[研究の目的]

女性に対し女性の健康問題をより適切に教育することで医療の効率化につながるか、健全な食生活や適切な身体活動度の維持などの一次予防を行っている者では医療費が減少し健康寿命が向上するか、また生活習慣病の発生が遅延するか、逆に喫煙や過度な飲酒など健康を害する生活習慣を行っている者では医療費が上昇するかを明らかにする。

自分の健康及び疾病に関する状態を適切に把握している者では健康寿命が向上するか、更年期の女性の症状は、適切な食生活または身体活動度を維持していた者では、その発現が少ないかどうかを明らかにする。

[研究の概要]

4. 女性医療の実態とそのフォローアップ研究(平井愛山)

千葉県下の6つの医療機関で開設されている女性専用外来受診者と15の保健所に開設されている女性のための健康相談窓口の受診

者を対象にアンケート調査を実施中である。2003年2月12日現在で合計1100名前後のアンケートを回収した。回収したアンケートについて、概要をまとめると以下のようである。

1) 現在の健康状態について:健康があまりよくないと考えている者の割合が、最大で39%、最低で17%と地域により2倍近い差が見られた。健康状況については、「健康ちば21」で指摘されたように千葉県では地域差が大きい可能性がある。

2) 自分の体の変化で定期的にチェックしているのは、圧倒的に体重が多く、血圧や乳房などについては体重の半分以下であり、健診の受診については、子宮ガン・乳がんが50%前後であるのに対して、骨粗鬆症の健診受診は16%と著しく低かった。必ずしも健康管理が正しい知識に基づいて行われているわけではないことが判明した。

3) 健康に関する情報の入手源としては、テレビ番組が76%と圧倒的に高く、新聞・雑誌、健康セミナーの3~4倍であり、健康に関して相談できる医療関係者がいると答えたのは半分に過ぎないことから、偏った情報・知識に基づいた行動形態である可能性が示唆された。

4) 更年期に伴うからだの変化については、必ずしも正確な知識が普及しておらず、のぼせ・ほてりについて30%程度が理解しており、高コレステロール血症については15%程度し

か理解されていないことが判明した。

5) 更年期についてはできることなら緩和したいと考えているものが70%に達している。しかし、ホルモン補充療法について聞いたことがあると答えたものは、55%に過ぎず、関心があると答えたものも50%に過ぎなかった。一方、ホルモン補充療法の副作用が心配というのが35%、情報が不十分が43%と正確な情報が広く提供されている状況とは程遠いことが判明した。

6) 今後試してみたいと考えている治療法では、カウンセリングや漢方薬を希望する割合が20%前後と高く、食事療法についても同程度に高い。また、40歳台後半から60歳台にかけて行いたいことのトップは健康づくりで60%に達しており、健康づくりについて、今回の対象者はモチベーションが相当に高いことが判明した。

これらのことから、健康づくりに対して高いモチベーションを有する中高年女性に対して、更年期を含めた人生後半の健康増進のための正しい質の高い情報や知識を継続的に提供する一方、健診や治療について、受診や受療の機会を高める健康福祉政策が必要と考えられる。

次年度に女子高校生の生活習慣とくにカルシウム摂取の調査を実施する予定。

5. 生活習慣上のリスクファクターの発現に関する性差の追跡調査研究

1) 栗源町コホートの再解析(三上春夫)

1989年に設定された2160人のコホートにつき、1999年までの死亡票・住民票の調査から316件の死亡、転出35件を把握している。今年度は1997～2002年の検診データと2002年末までのがん登録データとのリンケージを実施し、転出者21名・死亡者140名およびがん罹

患者165名を同定した。

2) 高山コホートの再解析(永田知里)

1992年に設定された34,018人の高山コホートの結果を用いて女性の栄養摂取量、特にカルシウム、イソフラボン摂取量を分析した。50歳未満のカルシウム摂取の少ないことが推定された。

3) 国民栄養調査による女性の年齢別栄養摂取量(松村康弘)

国民栄養調査の目的外使用申請が認められ、地域別性年齢別栄養素摂取量と食品摂取量を解析している。1995年のカルシウム摂取は、20歳未満が牛乳・乳製品から、30歳以上が魚介類からと推定された。

4) 人口動態死亡統計の解析(稲葉 裕)

1995・2000年の人口動態死亡票の解析を実施し、年齢調整死亡率が男性より高い死因として、老衰、くも膜下出血、慢性リウマチ性心疾患が注目された。

5) 千葉県安房地域における女性の長寿の要因に関する疫学調査(水嶋春朔)

平成7年(1995)の地域別平均寿命では、千葉県で最も長い(男76.9、女85.4)地域である。市町村、安房医師会、安房保健所の協力体制がしっかりしており、生活習慣も特徴があることが知られている。2003年度からコホート調査を開始するための準備が進められている。

調査実施計画書

平成 14 年度厚生労働科学研究費補助金による子ども家庭総合研究事業
生涯を通じた健康の管理・保持増進のための健康教育・相談支援等の充実に関する研究
(14071001)

分担研究：女性外来受診者等に関する調査研究（千葉県）

研究期間：平成 14 年 4 月 1 日から平成 15 年 3 月 31 日

（3 年計画の 1 年目）

主任研究者 稲葉 裕（順天堂大学医学部 衛生学教室 教授）

分担研究者 平井愛山（千葉県立東金病院 院長）

調査実施計画の概要

項目	内容
調査研究名称	生涯を通じた健康の管理・保持増進のための健康教育・相談支援等の充実に関する研究（14071001） 分担研究：女性外来受診者等に関する調査研究（千葉県）
調査期間	平成14年4月1日から平成15年3月31日
研究者	主任研究者 稲葉裕（順天堂大学医学部 衛生学教室教授） 分担研究者 平井愛山（千葉県立東金病院 院長）
目的	① 千葉県において「生涯にわたる女性の健康支援施策」の一環として展開されている「女性専用外来」「保健所における女性医師による健康相談窓口」「女性の健康づくり教室」等に訪れる女性における「女性医療ニーズ」「健康認識」「生活習慣」「医療・検診の受診状況」の実態を把握し、女性医療に関する医学的・社会的ニーズを明らかにする。 ② 明らかにされたニーズをもとに女性医療のあるべき姿の検討を行い本邦における生涯にわたる健康支援に関する行政提言を行い本邦全体の女性医療の質の向上を図る基盤とする。
対象者	「女性専用外来」「女性医師による保健所健康相談」「看護師によるまちの健康相談」「薬局における女性健康相談」等に訪れた女性（施設一覧添付）で 調査の主旨を理解し同意をされた方
同意	対象者本人からの自由意思による文書同意(同意書添付)
目標件数	2000例
データ処理と解析	同意取得後、連結不可能匿名化の形態にてデータ処理および解析を行う。
調査・解析スケジュール	手順書にしたがって執り行う。
調査実施施設	施設一覧添付
疫学研究に関する倫理指針	本調査は平成14年6月14日発令「疫学研究に関する倫理指針」を遵守し実施する。
倫理面配慮	上記指針を遵守し、プライバシーの保護を図るものとし主任研究者、分担研究者の施設の倫理委員会の承認を得るものとする。

調査実施スケジュール

項目	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
調査計画作成	⇔									
問診票作成	⇔									
同意文書作成	⇔									
実施施設選定	⇔									
試験説明会	⇔									
施設へ文書通達		⇔								
施設実務者決定		⇔								
問診票による調査開始			⇔							
問診票の回収			⇔							
同意確認			⇔							
入力						⇔				
仮解析								⇔		
最終解析										☆

施設一覧 番号は施設番号

	保健所名	代表等電話		病院名	代表等電話
01	習志野保健所	047(475)5151	31	千葉県立東金病院	0475(54)1531
02	船橋保健所	047(431)4191	32	千葉県循環器病センター	0436(88)3111
03	市川保健所	047(377)1101	33	県立佐原病院	0478(54)4497
04	松戸保健所	047(361)2121	51	国保直営総合病院 君津中央病院	0438(36)1071
05	柏保健所	04(7167)1255	52	国保直営君津中央病院大佐和分院	0439(65)1251
06	野田保健所	04(7124)8155	53	医療法人鉄蕉会 亀田総合病院	0470(99)1111
07	佐倉保健所	047(483)1134	54	総合病院国保 旭中央病院	0479(63)8111
08	香取保健所	0478(52)9161	55	順天堂大学付属順天堂浦安病院	047(353)3111
09	海匝保健所	0479(22)0206			
10	山武保健所	0475(54)0611	61	千葉県看護協会主催 まちの保健室	
11	茂原保健所	0475(22)5167	71	山武郡市薬剤師会所属 保険薬局	
12	勝浦保健所	0470(73)0145			
13	安房保健所	0470(22)4511			
14	木更津保健所	0438(22)3743			
15	市原保健所	0436(21)6391			

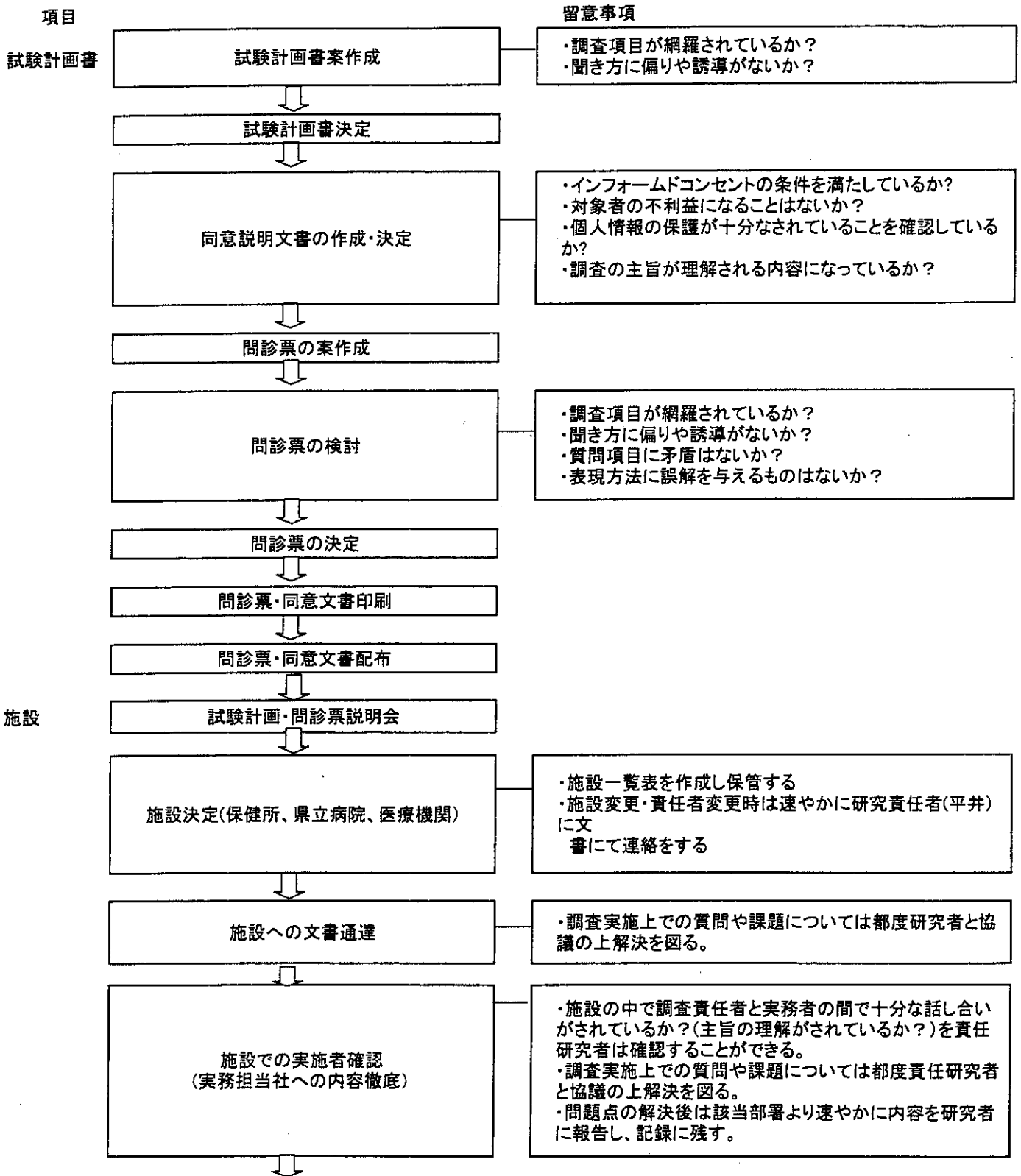
千葉県内管轄部署（健康福祉部）

保健所管轄	健康増進課	課長 小川 えりか	043(223)2669
県立病院管轄	県立病院課	主幹 山下 朱實	043(223)3963
民間病院	医療整備課	主幹兼室長 大森道子	043(223)3900
看護協会・薬剤師会については 責任研究者（平井愛山）が管轄指導する。			0475(54)1531

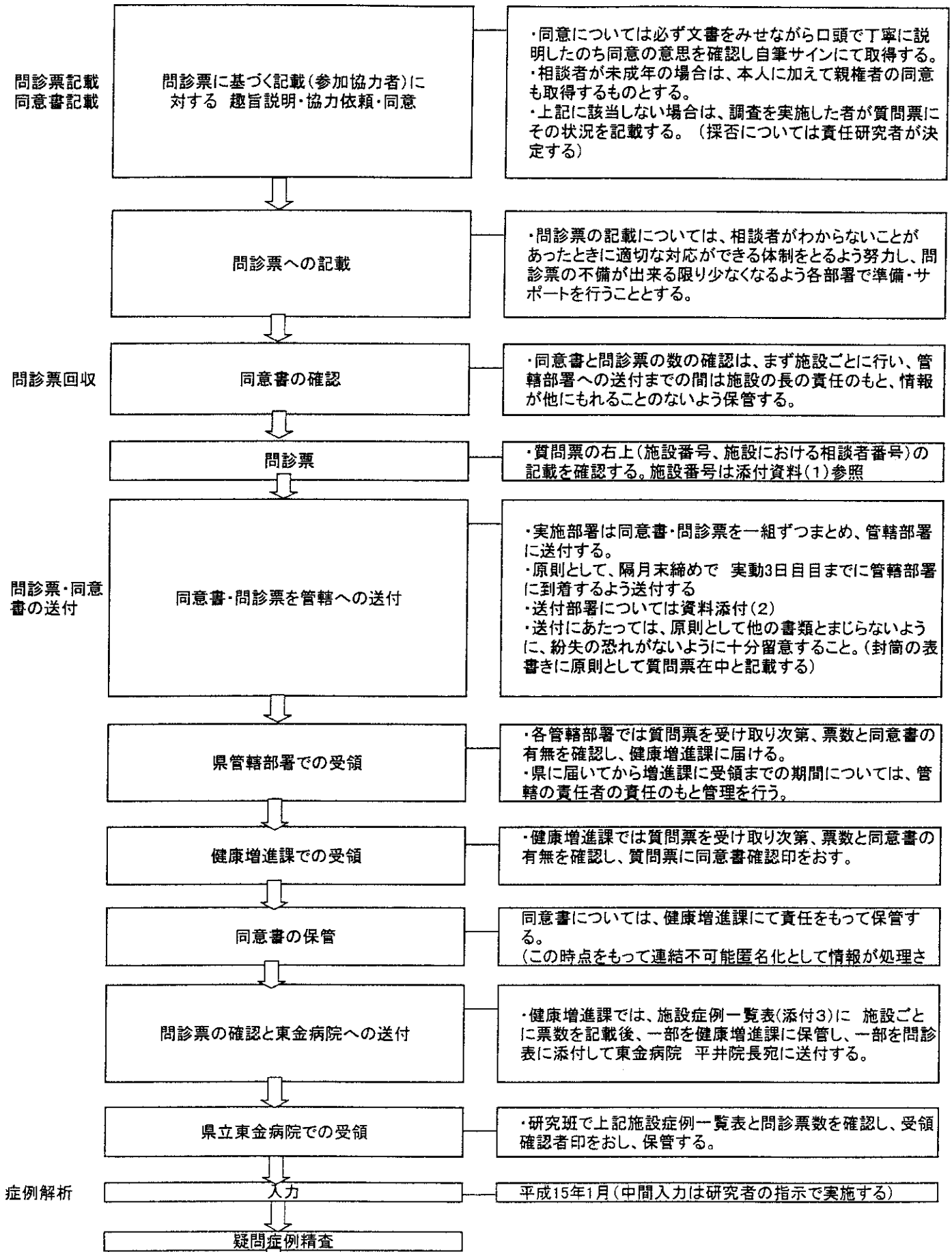
本調査に関する問合せ先

千葉県立東金病院 院長 平井愛山(千葉県東金市台方1229 電話番号 0475(54)1531

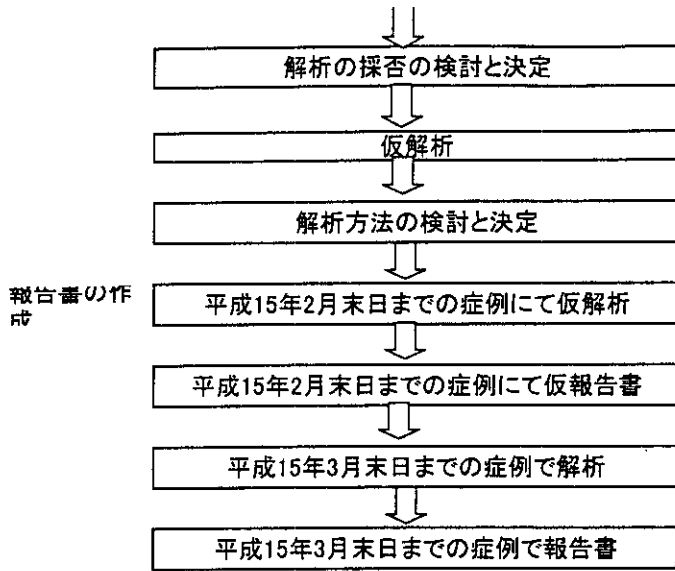
女性外来受診者等に関する調査(厚生科学研究事業平井班疫学調査)標準手順書(SOP)



女性外来受診者等に関する調査(厚生科学研究事業平井班疫学調査)標準手順書(SOP)



女性外来受診者等に関する調査(厚生科学研究事業平井班疫学調査)標準手順書(SOP)



施設記入欄 施設：

40歳から

お 願 い

千葉県では、女性が生涯を通して健康で生きがいのある生活が送れるよう女性専用外来の開設や保健所における女性医師による相談窓口の開設など女性の健康づくりの支援を行っています。

この「相談票」は、今回のあなたの診療のために使用いたしますが、同時に、千葉県の女性の保健医療行政をよりよくするための基礎データとして統計的に処理させていただきますので宜しくお願い致します。

- * この相談票の記載はあなたの自由意思によるものです。
- * この相談票を記載しない場合でも不利益な扱いを受けることはありません。

あなたの問診票の内容を基礎データとして使わせていただくことにご承諾いただけるかについて下記に○するしでご回答ください。

記入上の注意

ご記入は、ご本人にお願いします。ただし、ご記入の難しい場合は、ご本人がお答えになり、ご家族あるいは、担当看護師が記入するようにいたします。

ご記入が済みましたら、外来担当者にお渡しく下さい。

病院 病院長

*平成14年度厚生労働科学研究事業(14071001)分担研究者 平井愛山
(県立東金病院長)

承諾する · 承諾しない (いずれかに○)

*1471001：平成14年度厚生労働科学(子ども家庭総合)研究事業『生涯を通じた健康の管理・保持増進のための健康教育・相談支援等の充実に関する研究』

女性外来基本 S(40～)

施設記入欄

施設:

記入日 平成 年 月 日(担当医師名:)

女性専用外来相談票

問1. 現在のあなたの健康状態について、当てはまる項目の番号を○印をご記入願います。

1. とてもよい 2. よい 3. ふつう 4. あまり良くない 5. 良くない

問2. 現在、ご自身の健康で心配なことは？

自分は _____ であるのが心配である。

自分は _____ になるのではないかと心配である。

問2-1. 今回の相談内容について○をつけてください。(複数回答可)

1. からだの不調 2. 心のこと 3. 月経に関わること 4. 妊娠・出産に関わること
5. 更年期・閉経に関すること 6. いま受けている治療に関すること 7. 診療施設に関すること
8. がん検診に関すること 9. その他:

具体的に:

問2-2. 今回相談に来られた内容に関して、今までに他の施設で診察、或いは相談を受けている場合は、下記に記入してください。書ききれない場合は余白にもお書きください。

受けた場所の数: _____ 箇所

診療科: _____
治療内容(わかる範囲で)

治療効果(わかる範囲で):

診療科: _____
治療内容(わかる範囲で)

治療効果(わかる範囲で):

診療科: _____
治療内容(わかる範囲で)

治療効果(わかる範囲で):

問 2-3. 今まで受診した医療機関での治療はどのような対応だったのですか？(複数回答可)

1. (更年期といわれ)すぐ薬を出された。
2. 「更年期だからそのうち治る」といわれ、治療はしてもらえなかった。
3. 「精神的なものだから病気ではない」といわれた。
4. ホルモン補充療法を受けているが、十分な説明がなく不安である。
5. 説明を求めると嫌がられそうなので、怖くて聞けなかった。
6. 説明が難しくてわからなかった。 7. 質問をしても十分に答えが得られなかった。
7. その他: 具体的に

問 2-4. 今回、相談にこられた理由について、当てはまる番号すべてを○印でかこんでください。

1. 女性医師に自分の症状について相談したかった。
2. 女性医師でも男性医師でもよかったが 自分の症状について相談したかった。
3. 病気がどうかわからないため病院に行くべきかどうかを相談したかった。
4. 自分自身のからだのことについて総合的に見てもらえと思った。
5. 今、受けている治療について詳しく説明がききたかった。
6. 今、受けている治療に不安がある。
7. 月経(閉経)・子宮・卵巣・乳房をはじめとする様々な女性に特有の症状についてみてもらえと思った。
8. その他()

問 3. 下記 1)~12)のそれぞれの項目の内、あなた自身にあてはまる番号を、○印で囲んで下さい。

1) 健康診断を必ず受けている→ 1. はい 2. いいえ

2) 体に変化がないか定期的に自己チェックしている→ 1. はい 2. いいえ

「1. はい」に○をつけた方 → 下記の内であてはまる番号すべてを○で囲んでください。

1. 体 重 2. 体脂肪 3. 血 圧 4. 乳 房 5. 排 便
6. その他: 具体的に

3) 食生活に気をつけている→ 1. はい 2. いいえ

「1. はい」に○をつけた方 → 下記の内であてはまる番号すべてを○で囲んでください。

1. バランスに気をつける 2. カロリーに気をつける 3. 間食をしない
4. 良くかんで食べる 5. 栄養補助食品をとる: 具体的に(ビタミン、カルシウム等)
6. その他: 具体的に

4) 定期的に運動するようにしている→ 1. はい 2. いいえ

5) 休養・睡眠時間を十分にとるようにしている→ 1. はい 2. いいえ

6) 体調が不調になったら、すぐに専門家に相談する→ 1. はい 2. いいえ

「1. はい」に○をつけた方 → 特に良く相談する職種を選びその番号を○でかこんでください。

1. 医師 2. 保健師 3. 助産師 4. 看護師 5. 薬剤師
6. その他: 具体的に

7) 体調が不調になったら、家族や友人など身近な人に相談する → 1. はい 2. いいえ

「1. はい」に○をつけた方 → 特に良く相談する人を選びその番号を○でかこんでください

- | | | | | | |
|-----------------------------|------|-------|-------|-------|----------|
| 1. 夫 | 2. 母 | 3. 姉妹 | 4. 兄弟 | 5. 友人 | 6. 自分子ども |
| 7. その他: <small>具体的に</small> | | | | | |

8) すぐ市販の薬(一般薬、漢方薬)を飲むようにしている → 1. はい 2. いいえ

9) 疲労回復やリラックスの為に、マッサージや整体に定期的に行く → 1. はい 2. いいえ

10) 美容のために、エステやマッサージに定期的に行く → 1. はい 2. いいえ

11) 最新の健康情報をとりいれるようにしている → 1. はい 2. いいえ

「1. はい」に○をつけた方 → 情報を入手する先について、下表の項目の内あてはまる番号を○印で囲み、その項目の中で特に頼りにしているものを具体的に記入して下さい。

項目	特に頼りにするもの
1. TV 番組	番組名
2. 雑誌	雑誌名
3. 新聞	新聞紙名
4. インターネット	サイト名
5. 健康セミナー	覚えているもの
6. その他	

12) その他、自身の健康のためにしていることがあれば、下欄に記入してください。

問 4. 自身の健康について相談できる医療関係者はいますか。

- | | | | |
|------|---|------|----|
| 1. は | い | 2. い | いえ |
|------|---|------|----|

「1. はい」に○をつけた方 → 下記の内、当てはまる番号すべてを○印をご記入願います。

- | | | | | |
|---------------------------------|------------------------|--------|--------|-----------|
| 1. 医師 (<small>何科ですか?</small>) | 2. 薬局 (調剤薬局、かかりつけ薬局) | | | |
| 3. 病院・医院の薬剤師 | 4. 保健師 | 5. 助産師 | 6. 看護師 | 7. カウンセラー |
| 8. 指圧・鍼灸・ヨガなどの先生 | 9. エステ・アロマ・マッサージなどの指導者 | | | |
| 10. その他 <small>具体的に</small> | | | | |

問5. もしご自身の健康について次のようなサービス・システムがあるとしたら、利用したいと思いますか。各項目について、あなたのお考えにあてはまる数字○印をそれぞれご記入願います。

	有料でも利用 したい	保険がきくなら (安価なら) 利用したい	無料だったら 利用したい	利用したくない
1)内科・婦人科など専門医がグループで診察をしてくれるところ	1.	2.	3.	4.
2)医師だけでなく、薬剤師・看護師・助産師・栄養士・運動療法士などもグループになってアドバイスしてくれる施設	1.	2.	3.	4.
3)臓器別ではなく、総合的にみられる医師のいるところ	1.	2.	3.	4.
4)医師の得意分野やこれまでの経歴など、特徴がわかる病院	1.	2.	3.	4.
5)病気が軽くても、治療法や薬についてセカンドオピニオン*を(薦めて)くれる病院	1.	2.	3.	4.
6)自分の検査データやレントゲン写真を要求したときに快く出してくれる病院	1.	2.	3.	4.
7)薬の情報(副作用・副効用・費用・使い方など)を教えてくれる中立的な場所	1.	2.	3.	4.
8)鍼灸・アロマ・気功・エステなど、病院ではないが体調をととのえる施設のうち、信頼できる場所に関する情報	1.	2.	3.	4.
9)健康診断の検査値では異常がみられなくても、肩凝りや冷え等なんとなくの不調について気軽に相談できる所	1.	2.	3.	4.
10)心や体に関して同じ悩みをもつ人と話し合える場所	1.	2.	3.	4.
11)体や心、生きがい等について、広範囲の将来設計について話し合える場所	1.	2.	3.	4.
12)一般健康診断・婦人科検診が一度に受けられて、健康変化について丁寧にアドバイスしてくれる所	1.	2.	3.	4.
13)既往症や現在の体調・服用薬を一括して記入・保存できる婦人健康手帳	1.	2.	3.	4.
14)更年期に陥りがちな病気に関し、自己チェック方法が記されている資料	1.	2.	3.	4.

(*セカンドオピニオンとは : 今かかっている医師以外に治療方針などについて 意見を聞くこと)

その他のご意見:

問6. あなたの健康診断や検診の受診状況について、下表の 1)から 8)それぞれの検診毎に当てはまる数字を○印をつけて下さい。

受診状況 検診の種類	毎年受けている	2年に1回受けている	不定期に受けている	過去に受けたが2年以上受けていない	一度も受けていない
1) 健康診断	1.	2.	3.	4.	5.
2) 子宮がん検診	1.	2.	3.	4.	5.
3) 乳がん検診	1.	2.	3.	4.	5.
4) 肺の検診	1.	2.	3.	4.	5.
5) 胃の検診	1.	2.	3.	4.	5.
6) 大腸がん検診	1.	2.	3.	4.	5.
7) 骨密度検診	1.	2.	3.	4.	5.
8) エストロゲン*などの女性ホルモン測定	1.	2.	3.	4.	5.

(*エストロゲンとは女性ホルモンのひとつで、主として女性の卵巣から出ているホルモンです。)

問 6-1 「一度も受けていない」と回答された方に伺います。当てはまる検診の番号およびその検診を受けない理由として当てはまる項目の番号、全部を○でかこんでください。

理由 検診の種類	検査が怖い(痛いのではないか)	悪い結果が出るのではと不安	どこでやっているかわからない	お金がかかるから	市町村等の検診で対象年齢でないから	忙しい	その他
1) 健康診断	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
2) 子宮がん検診	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
3) 乳がん検診	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
4) 肺の検診	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
5) 胃の検診	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
6) 大腸がん検診	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
7) 骨密度検診	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
8) エストロゲンなどの女性ホルモン測定	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.

(忙しいと回答された方:①土日や夜間に検診が受診可能ならうけますか? ①はい ②いいえ)

問 6-2 「過去に受けたが2年以上受けていない」との回答の方に伺います。理由として近い項目の番号があれば○でかこんでください。

理由 検診の種類	検診を受けない理由	担当者(医師、看護師、保健師、検査技師など)の対応が悪かったから	痛いなどの身体的苦痛が強かったから	前回の担当者が男性だったから	前回の検診でプライバシーに配慮がなかったから	受けても意味が無かったから	忙しい	お金がかかる	その他
1) 健康診断		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
2) 子宮がん検診		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
3) 乳がん検診		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
4) 肺の検診		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
5) 胃の検診		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
6) 大腸がん検診		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
7) 骨密度検診		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
8) エストロゲンなどの女性ホルモン測定		1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

問 6-3. 前回にうけた検診は次のうちどれにあてはまりますか?

1. お住まいの市・町・村が実施している集団検診
2. お住まいの市・町・村が実施している個別検診(お近くの医療機関で受けるもの)
3. お勤め先で実施している健康診断・検診
4. ご自分で独自にお受けになった健康診断・検診
5. その他: 具体的に

問7. これまで受けた健康診断や検診で、「精密検査が必要」といわれたことのある人が回答してください

1) 何の検査でいわれましたか。当てはまる番号を○印でかこんで下さい。

1. 乳がん 2. 子宮がん 3. 大腸がん 4. その他: 具体的に

2) 精密検査が必要といわれて精密検査を受けに行きましたか。

1. はい 2. いいえ

問7-2)の質問で「2. いいえ」と回答した方に」

問7-1 受けない理由として近いと思われる項目を○印でかこんでください。(複数回答可)

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| 1. 検査が怖いから | 2. 悪い結果が出るのではないかと不安だから |
| 3. どこで受ければいいのかわからないから | 4. お金がかかるから |
| 5. 最初の検査で不快な思いをしたので | 6. 前回の検査で痛かったなどの苦痛があったから |
| 7. その他: <small>具体的に</small> | |

問8. 月経の状態についてご記入願います。

1) 20～30 歳代の月経前や月経時の症状についてあてはまる項目の番号を○印をご記入願います。
(複数回答可)

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| 1. 月経の前によく胸が張るような症状があった | 2. 月経の前によく手足がむくむような症状があった |
| 3. 月経の前によくおなかが張るような症状があった | 4. 月経の前によくイライラするような症状があった |
| 5. 月経中に下腹部の痛みが強かった | 6. 月経中に頭痛が強かった |
| 7. 月経中に腰痛が強かった | |

2) 月経の記録による健康管理をしていますか → 1. はい 2. いいえ 3. 月経はない

3) 過去1年以内に月経がありましたか → 1. はい 2. いいえ

4) 今までに子宮又は両方の卵巣摘出などの外科手術を受けた経験はありますか

→ 1. はい()歳頃の時 2. いいえ

5) 既に閉経がありましたか

→ 1. はい()歳頃の時 2. いいえ

問9. 現在、自分は更年期だと思いませんか。(○は1つのみ)

- | | |
|-------------------------------|--------------------|
| 1. 更年期前だと思う → ()歳頃にくると思う | 2. 更年期の入り口だと思う |
| 3. 更年期だと思う → ()歳頃から続いている | 4. 更年期が終わりかけていると思う |
| 5. 更年期は終わったと思う → ()歳から()歳まで | 6. 更年期はなかったと思う |
| 7. 更年期は来ないと思う | 8. わからない |
| | 9. 更年期のことをよく知らない |

問 10. 更年期に関する下表の 1)~17)それぞれの 1. ~4. の内、あてはまる番号を○でかこんで下さい。

(○はそれぞれ1つずつ)	そう思う	やや そう思う	そう思 わない	わから ない
1) 更年期にはからだの不調になることが多い	1.	2.	3.	4.
2) 更年期障害には、個人差がある	1.	2.	3.	4.
3) 更年期の症状は、一時的な事なので我慢していれば治まる	1.	2.	3.	4.
4) 更年期になってしまったら、取り返しがつかない	1.	2.	3.	4.
5) 工夫をすれば、更年期を心地よく過ごすことができる	1.	2.	3.	4.
6) 更年期は誰にでも自然にくる	1.	2.	3.	4.
7) 更年期は、一部の人だけの問題だ	1.	2.	3.	4.
8) 更年期は危機的な状況だ	1.	2.	3.	4.
9) 更年期は、老化とは違う	1.	2.	3.	4.
10) 更年期は閉経以降である	1.	2.	3.	4.
11) 更年期は女性の体に重大な変化を与える	1.	2.	3.	4.
12) できることなら更年期症状を緩和したい	1.	2.	3.	4.
13) できることなら更年期症状をなくしたい	1.	2.	3.	4.
14) できることなら更年期症状を予防したい	1.	2.	3.	4.
15) 更年期は自然なものだから、何もせずに過ぎるのを待ちたい	1.	2.	3.	4.
16) 自分が更年期になることが心配である、または心配だった	1.	2.	3.	4.
17) 更年期についての情報をあらかじめ知りたい	1.	2.	3.	4.

問 11. これまで更年期障害に関する検査を受けたことはありますか → 1. はい 2. いいえ
「1. はい」に○をつけた方、それはどんな方法でしたか〔方法〕

問 12. これまで更年期障害と診断されたことはありますか → 1. はい 2. いいえ
「1. はい」に○をつけた方、→それは何歳の時でしたか〔 歳〕

問 13. これまで更年期障害の治療を受けたことはありますか
→ 1. 今受けている 2. 以前受けた 3. 受けたことはない
「1. または 2. 」に○をつけた方、→それはどんな治療ですか。下表1~8の項目からあてはまる治療法を選び、その数字を○でかこんで下さい。

- | | | | |
|---------|----------|-------------|-------------------|
| 1. 漢方薬 | 2. 精神安定剤 | 3. ホルモン補充療法 | 4. ビタミン剤などの栄養補助食品 |
| 5. 食事療法 | 6. 健康食品 | 7. カウンセリング | 8. その他: 具体的に |

問 14. 更年期のための治療を受けるとしたら、試してみたいと思うものを下表1~8のうちから選び〔 〕内にあてはまる項目の数字を記載してください。

- | | | | |
|---------|----------|-------------|-------------------|
| 1. 漢方薬 | 2. 精神安定剤 | 3. ホルモン補充療法 | 4. ビタミン剤などの栄養補助食品 |
| 5. 食事療法 | 6. 健康食品 | 7. カウンセリング | 8. その他: 具体的に |

1 番目〔 〕 2 番目〔 〕 3 番目〔 〕

問 15. 更年期障害を軽減するために気をつけている事がありますか。 → 1. はい 2. いいえ
「1. はい」に○をつけた方、→それはどのようなことですか

- | | | | |
|--------------|----------|-----------|-----------------|
| 1. バランスの良い食事 | 2. 適度な運動 | 3. 趣味を楽しむ | 4. ビタミン等の栄養補助食品 |
| 5. その他 | 具体的に | | |

問 16. ここ1年位の間に、次のような症状をどの程度感じる事がありましたか。それぞれ、当てはまるところに○をつけてください。(○はそれぞれ1つずつ)

	強く感じる	少し感じる	なし	
1) 顔や上半身がほてる(熱くなる)	1.	2.	3.	1
2) 汗をかきやすい	1.	2.	3.	2
3) 夜なかなか寝付けない	1.	2.	3.	3
4) 夜眠っても目を覚ましやすい	1.	2.	3.	4
5) 興奮しやすく、イライラすることが多い	1.	2.	3.	5
6) いつも不安感がある	1.	2.	3.	6
7) ささいなことが気になる	1.	2.	3.	7
8) くよくよし、憂うつなことが多い	1.	2.	3.	8
9) 無気力で、疲れやすい	1.	2.	3.	9
10) 目が疲れる	1.	2.	3.	10
11) 物事が覚えにくかったり物忘れが多い	1.	2.	3.	11
12) 胸がどきどきする	1.	2.	3.	12
13) めまいがある	1.	2.	3.	13
14) 胸がしめつけられる	1.	2.	3.	14
15) 頭が重かったり、頭痛がよくする	1.	2.	3.	15
16) 肩や首がこる	1.	2.	3.	16
17) 背中や腰が痛む	1.	2.	3.	17
18) 手足の節々(関節)の痛みがある	1.	2.	3.	18
19) 腰や手足が冷える	1.	2.	3.	19
20) 手足(指)がしびれる	1.	2.	3.	20
21) 最近音に敏感である	1.	2.	3.	21
22) 意欲が減退した	1.	2.	3.	22
23) 全身に倦怠感がある	1.	2.	3.	23
24) 体重が減少した	1.	2.	3.	24
25) 体重が増加した	1.	2.	3.	25
26) コレステロール値が高い	1.	2.	3.	26
27) 血圧が高い	1.	2.	3.	27
28) 胃腸の調子が悪い	1.	2.	3.	28
29) 体がふらつく	1.	2.	3.	29
30) くしゃみなどすると尿漏れがある	1.	2.	3.	30
31) 尿が頻繁にでる	1.	2.	3.	31
32) のどが渇く	1.	2.	3.	32
33) 口内炎がでやすい	1.	2.	3.	33
34) 肌のしみが増えた	1.	2.	3.	34
35) 肌のしわが増えた	1.	2.	3.	35
36) かぜをひきやすい	1.	2.	3.	36
37) かぜをひくと長引く	1.	2.	3.	37

問 16-1 上記の項目の中で、更年期のからだの変化に関係があると思う項目の数字を○でかこんでください。(○はいくつでも)

