

平成15年度厚生労働科学研究

(子ども家庭総合研究事業)

報告書 (第6 / 11)

主任研究者 稲葉 裕

20030322

(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 佐藤 郁夫

20030324

(望まない妊娠、人工妊娠中絶を防止するための効果的な避妊教育
プログラムの開発に関する研究)

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15年度研究報告書

平成16年3月

主任研究者 稲葉 裕

厚生労働省科学研究費補助金(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

I. 総括研究報告	5
主任研究者 順天堂大学医学部衛生学 稲葉 裕	
II. 分担研究報告	
1. 女性医療の実態とそのフォローアップ研究	6
(平井愛山、竹尾愛理、宮原富士子)	
2. 千葉県栗源町コホートに見る女性の健康に関する疫学調査	44
(三上春夫)	
3. 高山コホート研究：尿中イソフラボン代謝物測定による	48
食物摂取頻度調査票の妥当性評価と高齢者の死亡に婚姻	
状態の変化が及ぼす影響	
(永田知里)	
4. 千葉県安房地域における生活習慣と健康に関するコホート研究	51
(水嶋春朔、別府文隆)	
5. 国民栄養調査における栄養素摂取源食品の検討	61
(松村康弘)	
6. 日本における女性の健康障害に関する疫学的研究	84
(邱 冬梅、稲葉 裕、黒澤美智子、瀬上清貴)	

平成15年度厚生労働科学研究費補助金（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15年度総括研究報告
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）

<背景と目的> 近年、女性の健康問題への関心が高まっている。種々の疾患で性差のあることは古くから知られているが、その理由の解明や対策が注目され始めたのはつい最近10年ぐらいのことである。日本ではまだこの面での研究は不十分であり、生涯を通じた女性の健康づくりの観点から、性差を踏まえたきめ細かな保健医療対策をたてるための基礎的な資料づくりをすることがこの研究の目的である。

<研究の概要>

1. 女性医療の実態とそのフォローアップ研究（平井愛山他）

「女性の医療と健康づくり」施策の実施を明確に打ち出した千葉県において、現在までに「女性専用外来」が8病院で開始されている。平成15（2003）年10月までの受診者延べ約6400人に質問紙調査を実施した。また一方で、15保健所に女性医師による女性の健康相談事業を設置し、女性専用外来と同じ質問紙を使用して、比較調査を行っている。現在までの1363名の集計結果では、相談内容が、身体的不調のみでなく、心のこと、月経不順や閉経のことなど多岐にわたっていることが判明した。

2. 千葉県栗源町コホートに見る女性の健康に関する疫学調査（三上春夫）

3. 千葉県安房地域における生活習慣と健康に関するコホート研究（水嶋春朔他）

同じ千葉県で2つのコホート研究を開始した。一つは県北の医療供給体制の弱い地域で、すでに1989-90年に質問紙調査を実施しており、もう一つは県南の医療供給体制がきわめてよい地域である。県北栗源町の女性569名の生殖歴と全死亡の関連を解析した途中経過では、妊娠1～3回の群が、0回および4回以上の群よりリスクが低いことが示唆された。これは、10万人を対象とした文部科学省の研究費による調査結果でも明らかにされている。もう一つは安房郡で、40歳以上の全住民（23,000人）を対象にベースライン調査が開始された。

4. 高山コホート再解析（永田知里）

1992年に設定された34,018人の岐阜県高山コホートの結果を用いて女性のイソフラボン摂取量を推定した。また、配偶者の死亡・離別が男性では死亡リスクを増加させるのに対し、女性では逆に減少することを認めた。

5. 国民栄養調査における栄養素摂取食品の検討（松村康宏）

1995,1996年の国民栄養調査データを用いて、男女別年齢階級別食品群摂取量および栄養素等摂取量のリファレンスデータを作成した。

6. 日本における女性の健康障害に関する疫学的研究（邱冬梅他）

人口動態調査（死亡票）および患者調査に基づき、女性に高頻度の死因・疾患を明らかにした。また年齢別の検討を行ってこれらの疾患が2種類に区分されることを見いだしている。

平成15年度厚生労働科学研究費補助金（子ども家庭総合研究事業）

女性医療の実態とそのフォローアップ研究

分担研究者 平井 愛山（千葉県立東金病院・院長）

竹尾 愛理（千葉県立東金病院・女性総合診療科）

研究協力者 宮原富士子（千葉県健康福祉部健康増進課）

研究要旨

女性特有の疾患に対する医療および保健サービスの質的向上を図るため、千葉県が平成13年9月に自治体立病院としては全国で始めて開設した東金病院女性専門外来をはじめとする千葉県下の女性外来、および翌平成14年4月から開設した千葉県下の保健所における女性のための健康相談窓口の受診者を対象に、健康度及び食生活その他の生活習慣、過去の受診歴等に関する詳細な問診票を用いたアンケート調査を平成14年度から行い、女性専用外来受診者の全体像及び医学的・社会的ニーズを明らかにするとともに、現状における問題点を明らかにする事を目的とする。またその結果を踏まえてより効果的な政策展開を目指すものである。アンケート調査は、平成14年度から3年計画で開始され、現在も続行中であり、平成15年度末までに1363名のアンケートが回収された。なお、受診者の年齢構成と主要な疾患の年齢分布等を考慮して、問診票は40歳未満用と40歳以上用の2種類を用意し、調査解析を行った。

はじめに

平成14年「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）」の発足に際し、自治体立病院として全国で初めて女性専門外来を開設し、大きな反響を呼んでいる東金病院での診療実績を踏まえて、生涯にわたる女性の健康支援という視点から、女性外来の受診者からみた医学的・社会的ニーズの解析を行うこととなった。

一方、千葉県が平成13年に策定した「健康ちば21」において、千葉県の女性における医療保健上の問題点として明らかにされた課題は次の4点である。①女性では動脈硬化性疾患による死亡が最も多い。②働き盛りの女性は、乳ガンによ

る死亡が最も多い。③若年女性のカルシウム摂取が著しく低下している。④更年期女性のケアが十分ではない。これらの課題は、千葉県のみにとどまるものでないと考えられることから、これらの課題に対してより効果的な健康支援のための政策を展開するため、女性の健康づくりにむけたこれまでの取り組みの抱える課題についてもあわせて問診票を用いて解析することとなった。

対象と方法

平成14年の研究班発足にともない、それまで東金病院女性専用外来で用いられていた問診票を元に新たにアンケート用の問診票を作成した。調査対象については、それまでの東金病院の女性専用外来の

受診者の年齢構成が40から50歳にピークがあることと、更年期障害が半数をしめることから、問診票を40歳以上と40歳未満の2群にわけて作成した。調査にあたっては、個人情報保護の視点から、匿名化を行うとともに、調査結果が疫学研究に用いられること、集計結果の公表等について、受診者の同意を書面にて取得し、調査を実施した。なお、調査の実施機関としては、千葉県下で女性専用外来を開設している8カ所の病院と女医による女性のための健康相談窓口を開設している県下15の保健所とした。各機関で回収された問診票については、東金病院において一括保管し、集計を行った。

調査内容（資料1、2参照）

女性外来が大きな反響をよび、いずれの医療機関においても患者が殺到したことから、その背景としてどのような医学的・社会的ニーズがあるのかについて、問題解決型の視点、すなわち、受療者からみた現在の医療サービスの抱える課題（どのような点に不満があるのか、女性外来を受診した理由等）をあきらかにし、その解決策を模索することを目的として問診票を作成した。一方有効な健康支援策を展開する上では、健康づくりに関する行動として、各種健診の受診状況をはじめ、健康に関する情報の入手と活用などについても現在どのような問題があるのかについてもあわせて調査を行った。問診票の詳細は別添資料1および2を参照のこと。

調査結果

平成15年度中に合計1363名のアンケートを回収した。内訳は、女性外来受診者は763名（<40歳：233名、 \geq 40歳：530名）であり、保健所健康相談事業の受診者は600名（<40歳：263名、 \geq 40歳：337名）で

あった。

自身の健康状態を良くないと考えている者は、40歳未満では51%であり、40歳以上では62%といずれも過半数を超えていたが、40歳以上の年齢層においてより頻度が高く、健康度が低いことが伺われた。女性外来受診した理由（複数回答可）としては、1位が身体の不調であり年齢によらず60%前後と高かった。2位が40歳未満では月経に関することが42%であり、40歳以上では更年期・閉経に関することが55%であった。3位が年齢によらず心のこと35%であった。これらの結果は、女性外来の受療者においては、女性に固有の身体上の問題（月経異常や更年期・閉経）とともに心の問題が受診理由であることが明らかになった。

これまでに受診した医療機関での対応については、質問しても十分に答えが得られなかったが20%であり、すぐ薬を出されたが17%であった。このことは、「3時間待ち3分間診療」といわれる我が国の医療のなかにあつて、受療者に対して十分な説明がされないままに薬物療法が開始されている実態があきらかになったといえる。一人30分の診療時間を確保した女性外来が好評を博した背景として、受療者が十分な説明を期待していることが考えられる。

つぎに、診療を担当する医師の性別に関する質問では、女性医師を希望するものが72%であり、一方男性医師・女性医師のいずれでもよいとするものが13%であった。大多数が女性医師を希望する中、8人に1人が、男性医師・女性医師いずれでも良いとしたことは、今後の女性外来の診療体制を考える上で、男性医師の進出する可能性を示した結果として注目される。

現在受けたい治療で頻度の高いのが、カウンセリングで31%と最も多く、ついで、漢方薬が17%で、ホルモン補充療法が11%であった。薬物療法を希望する頻度を大幅に上回るカウンセリングの希望については、今後医療サービス提供体制を考える上で詳細な検討が必要と思われる。

なお、健康づくりに関する課題については、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。

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、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。

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・ほてりについて理解しているのは40%前後で、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。

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。

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づくり支援政策が必要と考えられる。

今回の調査結果から、女性外来が好評を博している背景として、受療者が疾患・診断・治療について十分な説明（インフォームドコンセント）を求めていること、および身体と心の総合的なケアの需要が高いことが示唆された。今回の調査は、対象地域が千葉県下の医療・保健機関に限定されているため、地域性の点において限界がある可能性が考えられたため、平成16年度においては、これまでに東金病院の先行事例を導入した他の都府県の公立病院における女性外来の受診者について、同一フォーマットの間診票によるアンケート調査をおこない、比較検討する予定である。

文 献

- 1) 平井愛山：ウィメンズクリニックー女性を診る医療の新たな展開ー、カレントセラピー 21(1): 7, 2003
- 2) 平井愛山：日本人女性の生涯にわたる健康支援にもとめられるもの、カレントセラピー 21(1): 12-16, 2003
- 3) 竹尾愛理、平井愛山：千葉県立東金病院における女性専用外来の歩みと今後の課題について、カレントセラピー 21(1): 25-29, 2003
- 4) 平井愛山、野末悦子、松田昌子：座談会 女性医療の問題点と今後の展開 カレントセラピー 21(1):106-113, 2003
- 5) 平井愛山、竹尾愛理、天野恵子：女性専用外来と漢方 産婦人科治療 86(5):944-954, 2003
- 6) 平井愛山：千葉県における女性の健康支援策の展開、MEDICO 34(11):7-10, 2003
- 7) 竹尾愛里：千葉県立東金病院における女性専用外来の現状と課題、MEDICO 34(11):11-17, 2003

今後の計画

女性医師による健康相談のまえに

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○でかこんでください。

- 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. 身体の不調を感じている方は、現在の状態について○をつけてください。

- ① 夜良く眠れない ② 食欲がない ③ やる気が出ない ④ 病気に対する不安がある
⑤ その他()

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 めまい ② のぼせ ③ ほてり ④ 発汗 ⑤ 冷汗 ⑥ 頭痛 ⑦ 吐き気 ⑧ 耳鳴り ⑨ 肩こり
⑩ 疲れやすい ⑪ 動悸 ⑫ 不安 ⑬ 不眠 ⑭ 気分的落ち込み ⑮ イライラ ⑯ 気力の低下
⑰ のどの違和感 ⑱ 尿漏れ ⑲ トイレに近い ⑳ 下腹部の不快感 ㉑ 生理痛 ㉒ 生理不順
㉓ 子宮筋腫 ㉔ 卵巣のうしゅ ㉕ 手術後の不快感 ㉖ 乳房のしこり ㉗ 骨粗しょう症
㉘ 乳がん ㉙ 子宮ガン検診 ㉚ 肥満 ㉛ 生理痛 ㉜ その他()

問2-2. 今回 相談にこられた内容に関して、今までに他の施設で診察ある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かけください。

_____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○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 病気か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 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、○でかこんでください。

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 基礎体温 ⑦ その他()

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 ()

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 その他 ()

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入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○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ください。

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	覧えているもの
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○でかこんでください。

- ① 医師(何科ですか?) 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(i 保健所 ii 市町村) 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()

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、利用したいと思えますか。(各項目についてあてはまるものに○をつけてください)

	1. 有料でも利用 したい	2. 保険がきくなら (安価なら) 利用したい	3. 無料だったら 利用したい	4. 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・栄養士・運動療法士などが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(すすめて)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・服用している薬を一括して記入・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ついて、自己チェック方法がまとめて記されている資料	1	2	3	4

F 4 4 h m F

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○で印をつけて下さい。

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

問 6-1 「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」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。

検診の種類	理由	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	最初の検査で不快な思いをした	忙しい
1) 健康診断		①	②	③	④	⑤	⑥
2) 子宮がん検診		①	②	③	④	⑤	⑥
3) 乳がん検診		①	②	③	④	⑤	⑥
4) 肺の検診		①	②	③	④	⑤	⑥
5) 胃の検診		①	②	③	④	⑤	⑥
6) 大腸がん検診		①	②	③	④	⑤	⑥
7) 骨密度検診		①	②	③	④	⑤	⑥
8) エストロゲンなどの女性ホルモン測定		①	②	③	④	⑤	⑥

問 6-2 「最初の検査で不快な思いをしたので」との回答の方に伺います。どのようなことだったか、当てはまる検診の番号および「不快な思い」として近い項目の番号を○でかこんでください。

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	担当者が男性だった	プライバシーに配慮がなかった	その他
1) 健康診断		①	②	③	④
2) 子宮がん検診		①	②	③	④
3) 乳がん検診		①	②	③	④
4) 肺の検診		①	②	③	④
5) 胃の検診		①	②	③	④
6) 大腸がん検診		①	②	③	④

7.腰痛	①	②	③
8.めまい	①	②	③
9.食欲が増す	①	②	③
10.食欲がなくなる	①	②	③
11.のどが渇く	①	②	③
12.便秘	①	②	③
13.下痢	①	②	③
14.おりものが増える	①	②	③
15.乳房が張る	①	②	③
16.乳房が痛い	①	②	③
17.眠くなる	①	②	③
18.肌が荒れる	①	②	③
19.ニキビが出来やすい	①	②	③
20.メイクののりが悪い	①	②	③
21.疲れやすい	①	②	③
22.身体がスムーズに動かない	①	②	③
23.イライラする	①	②	③
24.怒りやすい	①	②	③
25.攻撃的になる	①	②	③

32.涙もろくなる	①	②	③
33.集中できない	①	②	③
34.能率が低下する	①	②	③
35.性欲が高まる	①	②	③
36.性欲がなくなる	①	②	③
37.記憶力が低下する	①	②	③
38.自分をコントロールできない感じになる	①	②	③
39.いつもどおり仕事が出来ない	①	②	③
40.整理整頓したくなる	①	②	③
41.物事が面倒くさくなる	①	②	③
42.女性であることが嫌になる	①	②	③
43.月経が嫌になる	①	②	③
44.他人と口論する	①	②	③
45.家に引きこもる	①	②	③
46.ひとりでいたい	①	②	③
47.誰も理解してくれないと思う	①	②	③
48.家族や友人に暴言をはく	①	②	③
49.人付き合いが悪くなる	①	②	③

問9.ピル(経口避妊薬)を使った経験はありますか → ① はい ② いいえ

問10.ピル(経口避妊薬)について知識を持っていると思いますか
→ ① はい ② いいえ ③ わからない

問10-1) 質問で「①はい」と回答した方は、どこで知識を身に付けましたか

- ① 中学の保健の授業 ② 高校の保健の授業 ③ 大学・専門学校の保健の講義
 ④ テレビ() ⑤ 新聞() ⑥ 講演会
 ⑦ 雑誌() ⑧ 書籍() ⑨ その他()

問11.性病予防について知識をもっていると思いますか
→ ① はい ② いいえ ③ わからない

問11-1) 質問で「①はい」と回答した方は、どこで知識を身に付けましたか

- ① 中学の保健の授業 ② 高校の保健の授業 ③ 大学・専門学校の保健の講義
 ④ テレビ() ⑤ 新聞() ⑥ 講演会
 ⑦ 雑誌() ⑧ 書籍() ⑨ その他()

問 12. 避妊方法について知識をもっていると思いますか → ① はい ② いいえ

問 12-1) 質問で「①はい」と回答した方は、どこで知識を身に付けましたか

- ① 中学の保健の授業 ② 高校の保健の授業 ③ 大学・専門学校の保健の講義
④ テレビ() ⑤ 新聞() ⑥ 講演会
⑦ 雑誌() ⑧ 書籍() ⑨ その他()

問 12-2) 質問で「②いいえ」と回答した方は、機会があればその講義を受けたいと思いますか

→ ① はい ② いいえ

問 13. 喫煙が、女性の身体に多くの悪影響を及ぼすことを知っていますか

→ ① はい ② いいえ ③ わからない

問 13-1) 質問で「① はい」と回答した方は、影響があると思われる項目の番号にいくつでも○でかこんで下さい

- ① がん ② 心臓病 ③ 皮膚 ④ 胎児 ⑤ 閉経の時期 ⑥ その他
()

問 14. 妊娠時の喫煙が、胎児に様々な影響を与えることを知っていますか

→ ① はい ② いいえ ③ わからない

問 15. 周りの人が喫煙することについてどう思いますか

- ① 絶対やめてほしい ② できればやめてほしい ③ かまわない ④ その他()

問 16. 女性が閉経後骨粗鬆症になりやすい事を知っていますか

→ ① はい ② いいえ ③ わからない

問 17. 将来、骨粗鬆症にならないために女性は、20代後半までに十分な骨量を蓄えることが必要です。あなたはそのためにカルシウムを十分に含んだ食事を心がけていますか

→ ① はい ② いいえ ③ わからない

問 17-1) 質問で「①はい」と回答した方は、どこで知識を身に付けましたか

- ① 中学の保健の授業 ② 高校の保健の授業 ③ 大学・専門学校の保健の講義
④ テレビ() ⑤ 新聞() ⑥ 講演会
⑦ 雑誌() ⑧ 書籍() ⑨ その他()

最後に、あなたご自身についておうかがいいたします。

あなたの年齢:()歳 ____年__月生まれ 職業: _____

現在の婚姻状況: 1.未婚 2.既婚 3.離別 4.死別 出産経験: 1.あり: ____人 2.なし

女性医師による健康相談のまえに

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○でかこんでください。

- 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. 身体の不調を感じている方は、現在の状態を具体的に記入してください。

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. 現在、医療機関にかかっている方は、受診している科と治療内容を下記に記入してください。

複数の病院、あるいは診療科に受診している場合は、その全部を記入し、またその治療効果についても記入してください。

- 科（治療内容： 効果： ）
 → 科（治療内容： 効果： ）
 → 科（治療内容： 効果： ）

問2-2. 今回 相談にこられた内容に関して、今までに他の施設で診察ある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。

_____ 箇所 _____

施設名：_____ 科：_____ 結果（わかる範囲で）：_____

施設名：_____ 科：_____ 結果（わかる範囲で）：_____

施設名：_____ 科：_____ 結果（わかる範囲で）：_____

問2-3. 今まで受診した医療機関で、どのような対応がなされましたか。

- 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直る」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 その他(_____)

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○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 病気か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 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、○でかこんでください。

- 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 ()				

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 ()

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 その他 ()

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) 最新の健康情報を取り入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、下表の項目の内であてはまる番号を○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ください。

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5. 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○でかこんでください。

- ① 医師(何科ですか?) 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()

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○で印をつけて下さい。

検診の種類	受診状況	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

問 6-1 「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」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。

検診の種類	理由	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	最初の検査で不快な思いをした	忙しい
1) 健康診断		①	②	③	④	⑤	⑥
2) 子宮がん検診		①	②	③	④	⑤	⑥
3) 乳がん検診		①	②	③	④	⑤	⑥
4) 肺の検診		①	②	③	④	⑤	⑥
5) 胃の検診		①	②	③	④	⑤	⑥
6) 大腸がん検診		①	②	③	④	⑤	⑥
7) 骨密度検診		①	②	③	④	⑤	⑥
8) エストロゲンなどの女性ホルモン測定		①	②	③	④	⑤	⑥

問 6-2 「最初の検査で不快な思いをしたので」との回答の方に伺います。どのようなことだったか、当てはまる検診の番号および「不快な思い」として近い項目の番号を○でかこんでください。

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	担当者が男性だった	プライバシーに配慮がなかった	その他
1) 健康診断		①	②	③	④
2) 子宮がん検診		①	②	③	④
3) 乳がん検診		①	②	③	④
4) 肺の検診		①	②	③	④

- 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)~16) 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
16) 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() |

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() |

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()

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) 胸がドキドキする	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) 口内炎がしやすい	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