



# 中年期女性における更年期症状と閉経に対する意識の実態

田仲, 由佳

---

**(Citation)**

神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要, 3(1):107-113

**(Issue Date)**

2009-09-30

**(Resource Type)**

departmental bulletin paper

**(Version)**

Version of Record

**(JaLCD0I)**

<https://doi.org/10.24546/81001691>

**(URL)**

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/81001691>



## 更年期女性における更年期症状と閉経に対する意識の実態

### The actual situation of menopausal symptoms and consciousness of menopause in middle-aged women

田 仲 由 佳 \*

Yuka TANAKA\*

**要約：**本研究は、日本の更年期女性が経験している更年期を、身体状況および閉経に対する意識の実態調査から明らかにすることを目的として行った。分析対象者は40歳から60歳の更年期女性366名であった。質問項目は月経状態、更年期にともなう自覚症状、閉経に対する意識とした。月経状態に基づき、分析対象者を閉経前群、閉経中群、閉経後2年以内群、閉経後2年以上群の4群に分類した。主な結果は以下の通りであった。(a) 更年期女性が経験する更年期の自覚症状には閉経段階による違いがあることが示された。また症状全体では、閉経前から閉経中にかけて症状が高まり、閉経後においても持続する傾向があるという日本の女性の特徴が明らかとなった。(b) 更年期女性の閉経に対する否定的意識は全体的に低く、多くの女性はライフステージの中の自然な一段階として閉経をとらえていることがうかがえた。肯定的意識については、“ほっとする”“解放であると感じる”など閉経が持つ“解放”の側面に同意する者が比較的多かったのに対し、閉経を人生の転換点として積極的に評価している者は少数であることが示された。以上の結果をふまえ、今後は生涯発達論的な視点から更年期女性にとっての更年期が持つ発達の意義について明らかにする必要性が示唆された。

key word : 更年期・閉経・更年期症状

#### 問題と目的

人生における一つの段階を表す言葉として更年期という概念が、学問的にも社会的にも注目される重要なテーマとなっている。近年、平均寿命の伸びや健康意識の高まりなどを受け（吉沢・Anderson・跡上・Gollschewski・Courtney, 2003）、人生後半へのスタート地点ともなる更年期の時期をいかに乗り越えるかという点に大きな関心が寄せられている。更年期に生じる内分泌学的変化が明らかになるに伴い、更年期に関するセルフケア、自己診断などの本が出版され、さまざまなメディアでも更年期に関する特集が組まれるなど、更年期は今や学問分野の域を超えたより一般的な概念ともなっている。そこでは医療専門家による、更年期についての定義やこの時期に現れる特徴的な症状、さらにはこの時期をできるだけ健康に快適に過ごすためにはどのような対処や生活態度が必要か、といった内容の啓蒙活動が行われており（山本, 2004）、このような活動が女性たちの更年期に対する関心を一層高めている。

更年期という概念に明確な定義が与えられたのは、1976年に開催された国際閉経学会においてであり、その中で“女性の加齢プロ

セスの中で生殖能力のある時期から非生殖期への移行を表す期間である”と定義された（Utian & Serr, 1976）。この生物学的定義は現在でも広く用いられており、また、この移行期間に女性は月経周期の終わり、つまり閉経を迎える。更年期における体内でのホルモン変化や閉経は、時期や期間に個人差はあるもののすべての女性が経験する生理現象である。

しかしながら現在のわが国では、前述したように更年期研究は医療や看護の分野で行われることがほとんどであり、そこでは疾患の一つとして、“更年期をいかに症状なく通過するか”、“更年期に起こるホルモンの欠乏がどのような病気のリスクをもたらすか”という医療モデルに基づいた問題に焦点が絞られる傾向がある。そのため、能力の改善や障害を軽減させる、もしくは取り除くことに重きが置かれる傾向にあり、更年期を過ごす更年期女性の心理に注目した研究はほとんどみられなかった。また、本来誰にでも自然に訪れる人生の一段階である更年期を、医学の対象とするべき疾患であると一義的にみなす傾向に対する疑問視もなされてきた（Lock, 1993 江口・山村・北中監訳, 2005）。

更年期を心理学的なライフサイクルと照らし合わせると、ほぼ中

\* 神戸大学大学院人間発達環境学研究所博士課程後期課程

(2009年4月1日 受付)  
(2009年9月1日 受理)

## 方 法

年期から老年期への移行期に相当し(岸本, 2006), 中年期における加齢変化を象徴するものとして更年期をとらえることが多い(林・西原, 2008)。中年期には, 人生ではじめての衰えを経験し, その経験をどのようにとらえ, 感じ, 受け止めていくかが中年期やその後の老年期の心理的な適応にとって重要な課題となると考えられている。つまり中年期に生じる衰えを含む変化を単に否認, 回避するのではなく, それに対応し, 適応していくことにより, 加齢変化が中年期女性により自己の成熟感を感じさせる契機となっていることも示唆されている(岡本, 1985; 若本・無藤, 2004)。このように考えると, 心理学的には更年期は一般女性における自然な加齢プロセスであるにとらえ直すことができ, 閉経をはじめとする更年期に起こる身体的変化の経験は, 一方では心理的な適応にとってのリスク要因となることが考えられるが, また一方では心理的発達の契機ともなりうるということが考えられる。また渡邊・佐藤(2004)も, 中年期の心身の変化をどのように内的に処理するかの過程が重要であることを指摘している。このような視点からは, 更年期に起こる心身の変化をどのようにとらえるかによって心理的な安定や適応感にも影響があることも考えられる。

したがって閉経を一般女性がどのようにとらえているかを明らかにすることは非常に重要であると考えられる。しかしながら, 歴史的背景として更年期や閉経について女性自身が語ることがタブーとされてきたこと, 閉経は性的魅力の喪失, 若さの喪失を意味するといった欧米社会でのとらえ方が, わが国においてもステレオタイプ的に存在していた(長田・秋山, 2002; 柴田, 2001)。さらには生殖機能の停止である閉経を“女性の終わり”とし, 出産機能の停止の象徴である閉経は喪失体験であるという精神分析的な解釈も存在していた。また前述したような医学的背景に基づけば, 更年期=更年期障害ととらえ臨床群に当たる女性に関するものが多くを占めており, 女性にとっての閉経がライフサイクルにおける“正常な”ライフイベントとして取り上げられ, その経験が明らかにされることはほとんどなかった(袖井, 2002)。しかし時代の変化とともに, このような社会的風潮に変化が生じ, 1980年代以降自らの更年期体験をマスメディアなどを通して語り始める者が現れるようになるなど, 更年期という概念は急速に一般社会に普及することとなり, 更年期症状に関する様々な情報の提供がなされてきている。しかしながら閉経周辺期の一般の中年期女性が更年期や閉経をどのように経験し, とらえているのかという本人の認識を取り扱った研究は数少なく(竹鼻・高橋・西川・林・沢宮, 2002), また結果が一致していないなど, 今なお不可視的な部分が多く存在する。

そこで本論文では, 中年期女性の身体状況を閉経の発現状況および更年期症状の点からとらえるとともに, 中年期女性が閉経に対してどのような意識を持っているのかについての実態を明らかにすることを目的とする。

### 1) 調査対象者

主に近畿圏に在住の40歳から60歳の中年期女性を調査対象とした。

### 2) 調査手続き

返信用封筒を同封した封筒に質問紙を入れ, 知人等に依頼し, 主に近畿圏に住む中年期女性1050人に配布し, 郵送回収を行った。得られた回答数は538名(回収率51.24%)であった。

### 3) 実施期間

2007年11-12月

4) 分析対象者 調査に回答のあった538名のうち, 該当年齢から外れる者および回答が不十分であった者を分析から除外した。さらに本研究ではnatural menopause(自然閉経)の者について検討するため, surgical menopause(子宮摘出手術や卵巣摘出手術の結果の閉経)の者, および更年期障害の治療中の者を除く366名を分析の対象とした。分析対象者の平均年齢は49.40歳( $SD = 5.62$ )であった。

### 5) 質問内容

①月経状態: 閉経段階を分類するため, 柴田(2001)などを参考に, 月経状態をとらえた。具体的には, “現在, 月経の量や周期に変化を感じるか”, “最終月経の具体的な時期はいつか”という質問項目から閉経前後の時期を4段階に分類した。I. 閉経前(pre-menopausal state; まだ月経に変化を感じていない段階), II. 閉経中(peri-menopausal state; 月経の周期や出血量に変化を感じている, もしくは現在からさかのぼった最終月経が3か月前から12か月前の間である段階), III. 閉経後2年以内(post-menopausal state; 最終月経からの期間が12か月以上かつ36か月以内である段階), IV. 閉経後2年以上(post-postmenopausal state, 最終月経から36か月以上経過している段階)の4段階に分類した。

②閉経に対する意識: 田仲(2008)による閉経に対する意識尺度23項目を用いた。本尺度は“閉経否定意識”および“閉経肯定意識”の2つの下位尺度から構成されている。各項目について「そう思う(5点)」から「そう思わない(1点)」までの5件法で回答を求め, 各下位尺度について平均値を算出した。尺度得点が高いほど, 各意識が高いことを表している。

③更年期にともなう自覚症状(更年期症状): 更年期症状を全般的にとらえる簡略尺度である小山(1998)による簡略更年期指数10項目を用いた(Table3)。本尺度は項目ごとに重みづけがなされている。症状の程度について「よくある」から「まったくない」まで

<sup>1</sup> 本尺度における各項目の重み付けおよび評価法について説明を加える。“顔がほてる”“汗をかきやすい”の2項目は10・6・3・0点, “腰や手足が冷えやすい”“寝つきが悪い, または眠りが浅い”の2項目は14・9・5・0点, “息切れ, 動悸がする”“怒りやすすぐイライラする”の2項目は12・8・4・0点, “くよくよしたり憂うつになることがある”“頭痛, めまい, 吐きけがよくある”“肩こり, 頭痛, 手足の痛みがある”の3項目は7・5・3・0点, “疲れやすい”は7・4・2点となっている(合計は100点満点)。合計得点の評価法は, 小山(1998)によると, 0~25点: 異常無し, 26~50点: 食事, 運動に注意, 51点~65点: 更年期・閉経外来を受診, 66~80点: 長期の計画的な治療, 81~100点: 各科の精密検査, 長期の計画的な対応, が目安とされている。

の4件法で回答を求めた。各項目の得点とともに、選択した項目に重みづけられた配点<sup>1</sup>を加算して合計得点を算出した。合計得点の得点範囲は0-100点であり、得点が高いほど更年期症状が重いことを表している。

④ フェイスシート項目：年齢、職業、婚姻状況、子どもの有無、最終学歴

### 5) 分析方法

統計解析ソフト SPSS12.0J を用いて分析を行った。

## 結果と考察

### (1) 閉経段階

月経状態に基づいて、対象者を“pre-menopausal state (以下 pre 群)” 98 名 (26.78%)，“peri-menopausal state (以下 peri 群)” 147 名 (40.16%)，“post-menopausal state (以下 post 群)” 34 名 (9.29%)，“post-post menopausal state” (以下 post-post 群) 87 名 (23.77%) の4群に分類した。各閉経段階の平均年齢は pre 群 44.76 歳 ( $SD = 2.91$ )，peri 群 47.39 歳 ( $SD = 3.82$ )，post 群 53.18 歳 ( $SD = 3.20$ )，post-post 群 56.56 歳 ( $SD = 2.64$ ) であった。対象者 366 名の基本属性を閉経段階ごとに示す (Table1)。

Table1  
分析対象者の基本属性

閉経段階	pre群 人数	peri群 n=147	post群 n=34	post-post群 n=87
職業				
常勤	32	40	5	16
非常勤・パート	41	70	18	35
専業主婦	24	37	11	36
学生	1	0	0	0
未記入	0	0	0	0
婚姻状態				
既婚	81	132	32	74
未婚	9	6	0	4
離別	6	7	0	4
死別	0	2	2	5
未記入	2	0	0	0
子				
有	80	133	30	81
無	17	12	3	4
未記入	1	2	1	2
最終学歴				
大卒以上	20	34	5	10
専門・短大	45	65	14	30
高卒	30	46	14	45
中卒	2	1	1	1
未記入	1	1	0	1

### (2) 閉経状況

すでに閉経を経験している者 121 名について、年齢および生年月と最終月経の時期から閉経年齢を算出した。その結果、平均閉経年齢は 51.06 歳 ( $SD = 3.15$ ) であった。これは、日本の女性の平均閉経年齢が 51 歳であるとする後山 (2005) の見解とほぼ一致する結果であった。また大川 (1987) による一般女性を対象とした調査において算出された平均閉経年齢も 51.20 歳となっており、これらの結果を併せると平均閉経年齢はほぼ一貫して 51 歳前後であることが示された。また各年齢区分における閉経年齢の分布 (Table2) から、45 歳から 55 歳の間に閉経を迎えている者が約 9 割を占めていることが示され、この点も大川 (1987) と一致する結果であった。

Table2

閉経年齢の度数分布

	人数 (%)
35-39	1 ( 0.83)
40-44	3 ( 2.48)
45-49	22 ( 18.18)
50-54	85 ( 70.25)
55-60	10 ( 8.26)
	121 ( 100.00)

### (3) 更年期症状

更年期にとまなう自覚症状 10 項目および合計得点について閉経段階ごとの平均得点を示した (Table3)。まず、各症状の得点に閉経段階による違いがみられるかを検討するため、閉経段階を独立変数、各症状得点を従属変数とする分散分析を行った。その結果、“顔がほてる” ( $F(3,355) = 9.25, p < .001$ )，“汗をかきやすい” ( $F(3,355) = 6.53, p < .001$ )，“息切れ、動悸がする” ( $F(3,353) = 3.99, p < .01$ )，“寝つきが悪い、または眠りが浅い” ( $F(3,353) = 4.48, p < .01$ )，“怒りやすく、すぐイライラする” ( $F(3,354) = 2.97, p < .05$ )，“くよくよしたり、憂うつになることがある” ( $F(3,355) = 2.63, p < .05$ )，“頭痛、めまい、吐き気がよくある” ( $F(3,352) = 3.48, p < .05$ ) の7項目において閉経段階による有意な差が認められた。次に、有意な差がみられた項目について、それぞれ多重比較 (LSD 法) を行った。その結果、“顔がほてる”、“汗をかきやすい” の2項目については pre 群よりも peri 群の方が得点が高く、さらに peri 群よりも post 群および post-post 群の方が得点が高かった。“息切れ、動悸がする”、“寝つきが悪い、または眠りが浅い” の2項目については pre 群よりも peri 群および post-post 群で得点が高かった。“怒りやすく、すぐイライラする”、“頭痛、めまい、吐き気がよくある” の2項目については pre 群および post-post 群よりも peri 群の方が得点が高かった。“くよくよしたり、憂うつになることがある” については pre 群よりも peri 群および post 群の得点が高かった。

これらの結果から、まず“ほてり”や“発汗”といった代謝亢進系の症状は閉経前から閉経中にかけて高まるとともに、その高まりは閉経後においても持続することが明らかとなった。柴田 (2001) においても、閉経中および閉経後におけるこれらの症状の高まりが示されており、本研究の結果とほぼ一致する結果であった。“寝つきが悪い、または眠りが浅い”という睡眠に関する項目では、閉経中および閉経後で高くなっていった。柴田 (2001) においては“眠り”の項目については post-post 群で最も症状が高まるという結果が示されており、post-post 群については本研究の結果もほぼ一致するものであるといえる。また、苦痛症状として分類される (小山, 1998) “腰や手足が冷えやすい”、“疲れやすい”、“肩こり、腰痛、手足の痛みがある”の3項目については閉経段階による違いはみられなかったが、全ての閉経段階で高い値を示していた。柴田 (2001) においても、日本の女性に多くみられる症状として“疲れやすさ”や“肩こり”を挙げており、これらの症状は閉経段階による違いはみられないものの中年期女性に多くみられる症状であることが示唆された。

Table3  
閉経段階による更年期症状 (SMI) 各項目の平均値と標準偏差

	pre群 n=98	peri群 n=147	post群 n=34	post-post群 n=87	F値	多重比較	
顔がほてる	1.77 (0.82)	2.09 (0.89)	2.58 (1.00)	2.35 (1.00)	9.25	** pre<peri *** pre<post,post-post	** peri<post * peri<post-post
汗をかきやすい	2.15 (1.02)	2.47 (0.99)	2.67 (0.99)	2.80 (1.06)	6.53	* pre<peri,post *** pre<post-post	* peri<post-post
腰や手足が冷えやすい	2.69 (1.07)	2.92 (0.92)	2.85 (0.94)	2.79 (1.06)	1.00		
息切れ、動悸がする	2.00 (0.89)	2.37 (0.82)	2.28 (0.77)	2.35 (0.91)	3.99	** pre<peri ** pre<post-post	
寝つきが悪い、または眠りが浅い	2.04 (1.00)	2.46 (0.93)	2.39 (1.00)	2.49 (0.92)	4.48	** pre<peri ** pre<post-post	
怒りやすく、すぐイライラする	2.55 (0.91)	2.78 (0.75)	2.52 (0.76)	2.49 (0.83)	2.97	* pre<peri ** peri>post-post	
くよくよしたり、憂うつになることがある	2.36 (0.92)	2.60 (0.86)	2.79 (0.82)	2.58 (0.81)	2.63	* pre<peri,post	
頭痛、めまい、吐きけがよくある	2.12 (0.89)	2.38 (0.86)	2.39 (0.90)	2.06 (0.78)	3.48	* pre<peri ** peri>post-post	
疲れやすい	2.82 (0.79)	3.06 (0.79)	2.97 (0.82)	2.90 (0.87)	1.81		
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	3.11 (0.86)	3.22 (0.75)	3.33 (0.78)	3.04 (0.92)	1.53		
更年期症状の合計得点	44.75 ( 19.19)	53.85 ( 16.37)	53.77 ( 15.55)	52.46 ( 21.05)	5.20	*** pre<peri * pre<post	** pre<post-post

\*  $p<.05$  \*\*  $p<.01$  \*\*\*  $p<.001$

さらに、各閉経段階における更年期症状の合計得点から、症状全体の得点は閉経前から閉経中にかけて高くなり、その高まりは閉経後においても持続する傾向があることが明らかとなった。これは吉沢他 (2003) の結果と一致するものであり、閉経後に症状が低下する欧米の傾向と比較して、日本では閉経後も症状が持続しやすいという見解が本研究においても支持されたといえる。また小山 (1998) による症状得点の評価基準に照らすと、症状に対して何らかの対応が必要とされる 51 点以上の者が 55.70% と半数以上を占めている点が特徴的であった。

#### (4) 閉経に対する意識

閉経に対する意識の各項目についての回答結果を Table4 に示す。

まず閉経否定意識のうち、“閉経したと認めることはとてもつらいことだと思う” “閉経は私にとってゆううつな出来事である” “閉経は私にとって耐え難い出来事である” という閉経に対する否定意識に対して「ややそう思う」、「そう思う」と回答した者は 5% から 10% 程度となっており、残りの約 7 割の者は「そう思わない」、「あまりそう思わない」と回答していた。それに対し、“閉経は私にとってさびしい出来事である” “私は閉経に対し複雑な感じがする” に「ややそう思う」、「そう思う」と回答した者は全体の 20% から 25% 程度存在することが明らかとなった。このことから、女性は閉経に対し、“耐え難い”、“ゆううつ”、“つらい”、といった否定的意識を持つ者は少数であるが、“さびしい” “複雑” といった両価的感情を持つ割合は否定的意識を持つ者よりもやや多くなることが示された。“閉経すると女らしさが失われると思う” という質問に対し、「ややそう思う」、「そう思う」と回答した者は 5% 程度であり、閉経を女性らしさの喪失として感じている者はごく少数であるという結果が示された。一方、“閉経によって大事なものが失われる” “閉経す

ると容姿の美しさを失うと思う” に対する回答では約 20% の女性が「ややそう思う」、「そう思う」と回答しており、閉経が容姿に対する否定的影響をもたらす、もしくは何らかの喪失的な側面を有するととらえる者が少数ではあるが一定の割合で存在することが明らかとなった。また“自分が閉経したかどうかは人に知られたくないと思う”、“私は閉経に関する話をしたくない” という質問に対しては、それぞれ約 70% から 90% の者が「そう思わない」、「あまりそう思わない」と回答しており、閉経を性に関するタブーなこととしてとらえる傾向はほとんどみられなかった。また、“閉経を無視している” という項目に対して同意する者も 10% 程度と低い割合であった。

次に、閉経肯定意識のうち、まず“ほっとする” に対する回答では、「ややそう思う」、「そう思う」を合わせると約 40% の者が同意しており、閉経を肯定的にとらえる者が半数近く存在することが示された。また“閉経すると晴れ晴れすると思う” “閉経は解放であると感じる” についても「ややそう思う」、「そう思う」と回答した者が約 30% から 40% 存在し、閉経を“解放” であると感じている者が比較的多いことが示された。それに対し“閉経すると、人生に落ち着いて取り組めると思う”、“閉経すると、新しい人生設計が見えてくると思う”、“閉経すると生産的創造的な仕事ができるようになると思う” “閉経するとより多くの活動ができるようになると思う” に対して、「ややそう思う」、「そう思う」と回答した者は 10% から 20% 程度であり、「どちらともいえない」と回答する者が半数近くを占めていたことから、閉経が人生の肯定的変化への転換点であると積極的に感じている者は少数であることがうかがえる。

次に、閉経に対する意識の各下位因子 (閉経否定意識、閉経肯定意識) の平均得点を閉経段階ごとに示した (Table5)。閉経に対す

る意識の因子得点に閉経段階による違いがみられるかを検討するため、閉経段階を独立変数、閉経に対する意識の2つの下位因子得点を従属変数とする分散分析を行った。その結果、閉経否定意識、閉経肯定意識の両因子において閉経段階による有意な差が認められた。有意な差がみられた両因子について、それぞれ多重比較(LSD法)を行ったところ、閉経否定意識についてはpre群およびperi群の方がpost群およびpost-post群よりも得点が高く、閉経肯定意識についてはpre群およびperi群よりもpost-post群の方が得点が高いことが示された。

これらの結果より、まず閉経を否定的にとらえる意識については、閉経を経験することで閉経を否定的にとらえる傾向が低下する

ことが示され、これは大川(1987)や秋山・長田(2003)の結果と一致するものであり、閉経後の女性では、閉経を自分の身をもって体験することで閉経に対する否定的感情がより薄れていくのではないかと考えられる。それとともに肯定的意識は閉経前および閉経中よりも閉経後の女性において高かったことから、実際に閉経を経験することで解放感や安堵感を抱く傾向が強くなると考えられる。Neugarten, Kraines & Loomis(1963)も、閉経に対する態度への影響因として閉経の経験を指摘しており、本研究の結果は先行研究の指摘を支持するものであった。またこの結果は、相対的にはあるが閉経前の女性の予期不安の存在が示唆されるものであると考えられる。閉経前や閉経を経験しようとしている閉経中の段階では、

Table4  
閉経に対する意識尺度23項目に対する回答結果の度数分布と割合

項目内容	そう思わない	ややそう思わない	どちらともいえない	ややそう思う	そう思う	計
閉経したと認めることはとてもつらいことだと思う	214 (59.28)	97 (26.87)	36 (9.97)	11 (3.05)	3 (0.83)	361 (100.00)
閉経は私にとってゆううつなできごとである	140 (38.67)	116 (32.04)	85 (23.48)	16 (4.42)	5 (1.38)	362 (100.00)
閉経は私にとって耐え難いできごとである	146 (40.33)	115 (31.77)	78 (21.55)	21 (5.80)	2 (0.55)	362 (100.00)
私は閉経を無視している	164 (45.43)	90 (24.93)	69 (19.11)	26 (7.20)	12 (3.32)	361 (100.00)
閉経すると閉経していない人に引け目を感じる	214 (59.28)	97 (26.87)	36 (9.97)	11 (3.05)	3 (0.83)	361 (100.00)
閉経は私にとってさびしいできごとである	110 (30.47)	84 (23.27)	69 (19.11)	80 (22.16)	18 (4.99)	361 (100.00)
自分が閉経したかどうかは人に知られたくないと思う	155 (42.82)	90 (24.86)	55 (15.19)	44 (12.15)	18 (4.97)	362 (100.00)
閉経によって大事なものが失われると思う	151 (41.71)	90 (24.86)	55 (15.19)	53 (14.64)	13 (3.59)	362 (100.00)
閉経すると女らしさが失われると思う	208 (57.46)	94 (25.97)	45 (12.43)	12 (3.31)	3 (0.83)	362 (100.00)
私は閉経に複雑な感じがする	84 (23.14)	67 (18.46)	127 (34.99)	61 (16.80)	24 (6.61)	363 (100.00)
閉経後の人生は暗いと思う	164 (45.43)	95 (26.32)	71 (19.67)	22 (6.09)	9 (2.49)	361 (100.00)
私は閉経に関する話をしたくない	228 (62.98)	97 (26.80)	31 (8.56)	5 (1.38)	1 (0.28)	362 (100.00)
閉経すると容姿の美しさを失うと思う	136 (37.57)	86 (23.76)	61 (16.85)	58 (16.02)	21 (5.80)	362 (100.00)
閉経すると、人生に落ち着いて取り組めると思う	78 (21.55)	76 (20.99)	150 (41.44)	36 (9.94)	22 (6.08)	362 (100.00)
閉経すると、新しい人生設計が見えてくると思う	61 (16.85)	62 (17.13)	149 (41.16)	59 (16.30)	31 (8.56)	362 (100.00)
閉経するとより多くの活動ができるようになると思う	92 (25.48)	85 (23.55)	143 (39.61)	21 (5.82)	20 (5.54)	361 (100.00)
私は閉経に自由を感じる	37 (10.25)	41 (11.36)	141 (39.06)	86 (23.82)	56 (15.51)	361 (100.00)
閉経すると晴れ晴れすると思う	59 (16.30)	62 (17.13)	128 (35.36)	65 (17.96)	48 (13.26)	362 (100.00)
閉経は解放であると感じる	46 (12.74)	43 (11.91)	136 (37.67)	76 (21.05)	60 (16.62)	361 (100.00)
閉経するとより生産的創造的な仕事ができるようになると思う	67 (18.66)	65 (18.11)	198 (55.15)	18 (5.01)	11 (3.06)	359 (100.00)
閉経するとより成熟した女性としての魅力が出てくる	83 (23.18)	64 (17.88)	117 (32.68)	51 (14.25)	43 (12.01)	358 (100.00)
閉経すると「ほっとする」と感じると思う	29 (8.01)	38 (10.50)	139 (38.40)	81 (22.38)	75 (20.72)	362 (100.00)
閉経すると妊娠から解放されるのでうれしい	71 (19.61)	73 (20.17)	182 (50.28)	26 (7.18)	10 (2.76)	362 (100.00)

Table5  
閉経段階による閉経に対する意識の平均値と標準偏差

	pre群 n=98	peri群 n=147	post群 n=34	post:post群 n=87	F値	多重比較
閉経否定意識	2.20 ( 0.72)	2.08 ( 0.71)	1.79 ( 0.72)	1.77 ( 0.60)	7.31	** pre > post *** pre > post:post * peri > post *** peri > post:post
閉経肯定意識	2.71 ( 0.72)	2.80 ( 0.74)	2.96 ( 0.77)	3.03 ( 0.79)	3.23	** pre < post:post * peri < post:post

\*  $p < .05$  \*\*  $p < .01$  \*\*\*  $p < .001$

閉経は未知なる出来事として予測が困難な出来事であるために危機的状況としてとらえられやすいことが考えられる。また閉経に対するイメージとして“女性らしさを失う”“老いの象徴である”といった閉経神話 (Neugarten et al., 1963) やエイジズム (Lock, 1993 江口他監訳, 2005) に関する情報に影響を受けている可能性も考えられる。

### 総合考察

本研究は、中年期女性が更年期をどのように経験しているのかについて、更年期の身体状況と閉経に対する意識という視点からその実態を明らかにしてきた。

#### (1) 更年期症状について

更年期にともなう自覚症状について検討を行った結果、中年期女性が経験している自覚症状には閉経段階による違いがみられることが明らかとなった。中でも特徴的であったのは“ほてり”や“発汗”といった更年期に特有の症状であるとされる代謝亢進系の症状が閉経前から閉経中にかけて高まるとともに、閉経後にさらに高くなるという点であった。また、症状全体としてとらえた場合、閉経前から閉経中にかけて高まった症状が閉経後においても持続する傾向があることが示され、閉経後に症状全体が低下する欧米の傾向との違いが認められた。さらに本研究では、症状得点の評価法に基づく半数以上の女性に症状に対する対応が必要であるという結果が示されていたことから、一般女性が経験している症状に目を向ける必要性が改めて確認されたといえる。しかしながら、更年期症状の頻度や程度については、季節や気候など環境的要因によっても症状の認知に差が生まれることも示されており (林・西原, 2008)、症状を評価する際にはこれらの点にも留意する必要があると思われる。また今後は更年期症状について、その性質を考慮した上で“どのような症状が女性にとって負担度が高いのか”など心理的側面への影響という観点からも検討する必要があると考えられる。

#### (2) 閉経に対する意識について

閉経のとらえ方を扱った本研究の調査結果から、中年期女性の閉経に対する否定的意識は全体として低いことが示され、多くの女性はライフステージの中の自然な一段階として閉経をとらえていることがうかがえた。肯定的意識については、“ほっとする”“解放であると感じる”など閉経が持つ“解放”の側面に同意する者が比較的多かったのに対し、閉経を人生の転換点として積極的に評価している者は少数であることが示された。

これらの結果について、まず月経との関連からとらえると、性成熟期の月経は出産機能の証としてのみならず、健康状態を知る機能をも果たすとされる。それにもかかわらず閉経を迎える中年期に“月

経がなくなる”ことを否定的にとらえる者が少ないという結果が示されたのは、女性にとっての閉経が単に月経周期との関連からとらえられているのではなく、より広い文脈の中で女性個人の意味づけや価値付けがなされているためではないかと推測される。“月経がなくなる”ことについてこれまで“消失=喪失”という生物学的側面が強調されてきたが、閉経によって一方では心理的、物理的な側面での解放感を感じることができるために否定的意識が低くなっていることも考えられる。

閉経が人生の転換点となるといった積極的な肯定的意識があまり認められなかった点について閉経へと至る身体的変化に目を向けると、閉経という変化が、月経周期や経血量に変化を感じ始める段階から最後には完全に消失する段階という漸進的なプロセスをたどることが多いことが挙げられる。また閉経したかどうかについても振り返りによって確認できるものであるため、閉経は女性にとって一時点での劇的なインパクトをもたらすライフイベントとはなり難い側面を有していると考えられる。さらに閉経を社会、文化的側面からみると、わが国では閉経に対する通過儀礼が存在しない (Lock, 1993 江口他監訳, 2005) という点が特徴として挙げられる。閉経が有するこのような生物学的、文化的特徴のために、女性の意識の中で閉経が人生全体に関わる転換点であると積極的に意味付けがなされることが少ないのではないかと考えられる。

#### (3) まとめ

生涯発達という視点に立った場合、何かを獲得することだけではなく、喪失や変化していくことにも重要な意味があることが指摘されている (小野寺, 2008)。本研究の結果では多くの中年期女性が自覚症状を経験しているにも関わらず、意識面では全体的に肯定的もしくは中立的意識を持つ者が多く、この意識面の働きが心理的な適応にとって有用なものとなっていることも考えられる。今後はこのような観点からも女性にとっての閉経が持つ意味についてさらに検討していく必要があると考えられる。

### 引用文献

- 秋山美栄子・長田由紀子 (2003). 老年期イメージとメノポーズに対する女性の態度に関する研究 人間科学研究 (文教大学), 25, 73-79.
- 林 廓子・西原亜矢子 (2008). 老いの自覚と終末期の展望 藤崎宏子・平岡公一・三輪建二 (編) お茶の水女子大学 21 世紀 COE プログラム 誕生から死までの人間発達科学 第5巻 ミドル期の危機と発達—人生の最終章までのウェルビーイング— 金子書房 pp.179-198.
- 川瀬良美 (2006). 淑徳大学総合福祉学部研究叢書 23 月経の研究 川島書店

- 岸本寛史 (2006). 更年期のころとからだ 臨床心理学 33, 16, 299-304.
- 小山崇夫 (1998). 簡略更年期指数の背景とその解釈 日本更年期医学界雑誌, 6, 93.
- Margaret,L. (1993). Encounters with Aging — Mythologies of Menopause in Japan and North America — , California: University of California Press.  
(マーガレット・ロック 江口重幸・山村宜子・北中淳子 (共訳) (2005). 更年期—日本女性が語るローカル・バイオロジー— みすず書房)
- Neugarten,B.L.,Wood,V.,Kraines,R.J., & Loomis,B. (1963). Women's Attitudes toward the menopause. *Vita Humana*, 6, 140-151.
- 岡本祐子 (1985). 中年期の自我同一性に関する研究 教育心理学研究, 33, 295-306.
- 小野寺敦子 (2008). 成人期における自己の発達 榎本博明 (編) 自己心理学2 生涯発達心理学へのアプローチ 金子書房 pp.208-225.
- 大川章子 (1987). 更年期婦人における閉経の受容と不定愁訴との関係に関する研究 (昭和 60・61・62 年度科学研究費補助金一般研究 B) 研究成果報告書.
- 長田由紀子・秋山美栄子 (2002). 更年期から老年期への移行期の女性における心身の適応に関する研究 (平成 11 年度～平成 13 年度科学研究費補助金基盤 C2) 研究成果報告書.
- 柴田玲子 (2001). 中年期女性にとっての閉経と更年期 日本更年期医学会雑誌, 9, 247 - 255.
- 袖井孝子 (2002). 人生の移行期としての更年期 立命館産業社会論集, 38, 45-62.
- 竹鼻ゆかり・高橋真理・西川浩昭・林啓子・沢宮容子 (2002). 一般女性の更年期症状と身体的・心理社会的要因との関連について— 共分散構造分析を用いた検討— 日本看護研究学会雑誌, 25, 142.
- 田仲由佳 (2008). 中年期女性の閉経 神戸大学総合人間科学研究科修士論文 (未公刊).
- 後山尚久 (2005). お互いの心身の変化を理解するために 女性と男性の更年期 Q&A ミネルヴァ書房.
- Utian,W.H., & Serr,D. (1976). The climacteric syndrome In Consensus on menopause researched by Van Keep P.A Greenblatt and Alpeaux M : 1-2MTP Lancaster.
- 若本純子・無藤 隆 (2004). 中年期の多次元自己概念における発達的特徴— 自己に関する関心と評価の交互作用という観点から— 教育心理学研究, 52, 382-391.
- 渡邊浩司・佐藤利江子 (2004). 中年期の自己イメージと健康についての一考察 聖マリアンナ医学研究誌, 79, 83-92.
- 山本 祥子 (1997). 更年期の構築—医療が描く女性像— 女性学年報, 18, 78-87.
- 吉沢豊予子・Anderson,D・跡上富美・Gollschewski,S・Courtney,M (2003). 21 世紀の日本女性が体験している更年期症状の特徴 日本更年期医学会雑誌, 11, 247-256.

