



中年期女性の更年期症状に対するとらえ方と対処に関する探索的検討

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, 4(1):117-126

(Issue Date)

2010-09

(Resource Type)

departmental bulletin paper

(Version)

Version of Record

(JaLCD0I)

<https://doi.org/10.24546/81002642>

(URL)

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/81002642>



中年期女性の更年期症状に対するとらえ方と対処に関する探索的検討

The exploratory study on consciousness and coping with menopausal symptoms in middle-aged women.

田 仲 由 佳*

Yuka TANAKA*

要約：本研究は、中年期女性における更年期症状に対するとらえ方と対処の実態を明らかにすることを目的として行った。分析対象者は中年期女性44名であった。更年期症状に対するとらえ方と対処について自由記述を実施したところ、以下のような結果が得られた。更年期症状に対するとらえ方では、「消極的受容」の意識が多くみられ、“衰え”をともなう症状に対して“現状を受け入れる”という意識の向け方がなされる傾向が示された。一方、「否定的意識」では症状の苦痛感が述べられるとともに、症状が“加齢”や“老い”のマイナスイメージと結びつくことによって不安な気持ちも述べられていた。更年期症状に対する対処では、「身体へのいたわり」が最も多く見られ、生活習慣に配慮したり自身の身体を積極的に理解したりする姿勢がうかがえた。また、更年期症状に対するとらえ方、対処の両方において、症状に過度に拘泥しないという意識や対処もみられた。更年期症状という制約の中で「志向の転換」が生じ、身体への意識の向け方や身体との関わり方に変化がみられたことから、更年期症状が持つ発達の意義が示唆された。

問題・目的

中年期に生じる身体的変化を象徴するものとして、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。更年期は生物学的には“女性の加齢過程における生殖期から非生殖期への移行期”(Utian & Serr, 1976)と定義され、具体的には卵巣機能の低下から停止へと至る内分泌環境の変化が顕著に起こる時期を指す。更年期には、内分泌環境の急激な変化が主な原因となり、自律神経失調症状や不定愁訴をはじめとするいわゆる更年期症状が出現しやすくなるとされる。

更年期症状は、“更年期にみられる、器質的疾患を伴わない身体のおよび精神的症状”(麻生, 2003)とされ、更年期症状の自覚の程度には、“何ともないレベル”から“生活に支障をきたすレベル”まで大きな個人差が存在することが指摘されている。また更年期症状には、前述したような身体的要因の他に心理社会的、文化的要因が関与することが指摘され、今日まで多くの研究が行われてきた。しかしながら、それらは更年期症状が何によって影響を受けているのかという規定因を探るものが大部分を占めており、更年期症状がどのような影響をもたらすのかという研究は少数事例に基づく臨床的なものが多い。このように更年期症状の規定因に焦点が当てられてきた背景には、更年期症状の存在そのものが不適応であり、症状

が取り除かれた状態が適応であるとする医学的解釈があると考えられる。つまり、更年期症状は心身の健康を脅かす脅威として扱われるにとどまっているといえる。更年期を治療すべき疾患対象として一元的にとらえる“医療化”に対してLock(1993 江口・山村・北中監訳 2005)は、更年期にあたる女性がいかに更年期を体験し、生き抜くのかという問題をとらえる必要があると指摘している。

このような視点から、近年では更年期を自然な加齢過程としてとらえ直す動きも生じている(林・西原, 2008; 袖井, 2002)。更年期の身体的変化を加齢過程の一側面としてとらえたと、この時期に生じる更年期症状もまたその一部であると考えられ、更年期に生じる身体的変化にどのように折り合いをつけ適応していくか(シービー, 1993)ということも中年期女性にとって重要な発達課題であると考えられる。つまり、更年期症状に関して、“取り除く”という視点のみではなく、“いかに付き合っていくか”という視点からも検討する必要があると思われる。また、植田・宮武・滝口・吉野・飯村・野村・近藤・中信・藤田・永井・五嶋・成田(2002)が指摘しているように、実際に更年期症状を体験しながらも、自身の健康状態を“良い”と評価し、医療の助けを求めることなく社会生活を送る女性も多く存在することを踏まえると、更年期症状を単に不適応の指標として扱うのみではなく、症状の持つ意味について他の側

* 神戸大学大学院人間発達環境学研究科博士課程後期課程

(2010年3月31日 受付)
(2010年7月15日 受理)

面からもとらえる必要があると考えられる。

ところで、若本（2006b）が加齢に伴ってある機能が変化したとき、それをどうとらえるかが心理的な適応に対して重要であることを指摘しているように、更年期に体験される症状への反応として、どのように受け止め、対処を行っているかということは、更年期症状と心理的適応との関連においても重要な意味を持つものと考えられる。また更年期症状に対する意味づけや解釈については、文化や民族が共有する社会的な経験が異なるために、文化差が存在することが指摘されてきたが（Avis & McKinlay, 1991；Lock, 1993 江口他監訳 2005）、このような差異は個人間においても存在することが推測される。すなわち、症状に対する意味づけや解釈は個人によって多様であることが推測され、それらは心理的な適応状態にも影響を及ぼすことも考えられる。したがって、更年期症状に対する反応をとらえることによって、更年期症状がもたらす心理的な影響や発達の意味についての有用な示唆が得られると考えられる。

以上より、本研究では中年期女性における更年期症状に対するとらえ方と対処について探索的に検討を行うことを目的とする。

方法

1) 調査対象者、期間および手続き 近畿圏に在住の中年期女性を対象に質問紙調査を実施した。実施期間は2010年の1月から2月である。返信用封筒を同封した封筒に質問紙を入れ、40歳から60歳前後の中年期女性80名に配布した。回収は郵送によって行い、44名から回答が得られた（回収率55.0%）。

2) 分析対象者 調査に回答の得られた44名を分析対象とした。分析対象者の平均年齢は51.43歳（ $SD = 5.39$, 41-65歳）であった。

3) 調査項目

(1) 月経状況 先行研究（Kaufert, Gilbert, & Tate, 1987；柴田, 2001）を参考に月経状況をとらえた。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身体的変化をとらえた。閉経前（pre menopausal state；まだ月経に変化を感じていない段階）、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）、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）、閉経後2年以上（post-post menopausal 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。さらに、本研究では、surgical menopause（人工閉経）の有無についても尋ねた。

(2) 更年期にとりまう自覚症状（以下、更年期症状） 更年期症状を全般的にとらえるため、阿部（1985）による、Kupperman Kohnenki Shohgai Index（KKSI）17項目に日本産科婦人科学会による21項目（2001）の内、6項目を加えて用いた。各症状の程度について“よくある（4点）”から“まったくない（1点）”までの4件法で回答を求めた。

(3) 更年期症状に対するとらえ方 更年期症状に対するとらえ方を尋ねた。更年期症状23項目への回答を求めた後、“先にお尋ねした23の症状のうち1つでも、「よくある、たまに・時々ある、少しある」のいずれかに丸をおつけになった方にお尋ねします。あなたはそのような症状に対してどのように感じですか。感じることを

思いつくままにお書き下さい”と教示を行い、自由記述への応答を求めた。なお、症状を全く感じていない場合を想定し、“先にお尋ねした23の症状について「まったくない」に丸をおつけになった方は、そのこと（症状が無いこと）に対してどのように感じですか”という教示を加えた。

(4) 更年期症状に対する対処 更年期症状に対する対処について尋ねた。“先ほどお尋ねした23の症状のうち1つでも、「よくある、たまに・時々ある、少しある」のいずれかに丸をおつけになった方にお尋ねします。あなたはそのような症状に対して、どのような心がけや対処をなさっていますか。もしおありでしたら、思いつくままに、自由にお書き下さい”と教示を行い、自由記述への応答を求めた。なお、症状を全く感じていない場合を想定し、“先にお尋ねした23の症状について「まったくない」に丸をおつけになった方は、症状を意識して何か心がけや対処をなさっていますか”という教示を加えた。

なお、本調査では、更年期症状に対する反応の種類を抽出することを目的としているため、対象者1名の回答の中に複数の意味内容が含まれている場合には、その意味内容に区切れが見られる箇所では区切り、それぞれを1つの回答として扱うこととした。

(5) 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

結果と考察

1) 基礎統計

(1) 閉経段階 月経状況をもとに対象者の閉経段階を分類した。閉経段階の内訳は、pre 群5名（平均年齢45.20歳、 $SD = 3.90$ ）、peri 群18名（平均年齢49.11歳、 $SD = 3.22$ ）、post 群5名（平均年齢51.80歳、 $SD = 3.27$ ）、post-post 群8名（平均年齢56.00歳、 $SD = 3.34$ ）、surgical menopauseの者は5名、月経状態が不明な者は3名であった。対象者の基本属性をTable1に示す。

(2) 更年期症状 更年期に伴う症状23項目の回答結果をTable2に示す。23項目の中で比較的高い得点を示したのは“腰や手足が

Table1 対象者の基本属性

		<i>n</i> =44
職業	常勤職	10
	非常勤職・パート勤務	18
	専業主婦	13
	自営業・自由業	2
	未記入	1
婚姻状況	既婚	39
	未婚	1
	離別	1
	死別	2
	未記入	1
子	有	39
	無	4
	未記入	1
最終学歴	大卒以上	18
	短期大学卒	12
	専門学校卒	6
	高卒	6
	中卒	1
	未記入	1

冷える”，“疲れやすい”，“肩こり・腰痛・手足の節々の痛みがある”，“物事が覚えにくくなったり，物忘れが多い”，“目が疲れる”であった。

Table2 更年期症状各項目の平均値と標準偏差

項目	M	SD
顔がほてる	1.88	(0.88)
汗をかきやすい	1.93	(0.99)
腰や手足が冷える	2.91	(1.15)
息切れがする	2.09	(0.95)
手足がしびれる	1.77	(1.07)
手足の感覚が鈍い	1.37	(0.69)
夜なかなか寝つかれない	1.84	(1.06)
夜眠っていてもすぐ目を覚ましやす	1.98	(1.02)
興奮しやすい(イライラしやすい)	1.86	(0.91)
神経質である	1.86	(0.89)
つまらないことにくよくよする(憂うつになることが多い)	2.02	(0.86)
めまいや吐き気がある	1.40	(0.66)
疲れやすい	2.51	(1.05)
肩こり，腰痛，手足の節々の痛みがある	3.09	(1.04)
頭が痛い(頭痛)	2.09	(0.97)
心臓の動悸がある(胸がドキドキする)	1.79	(1.04)
皮膚をアリが這うような感じがする	1.09	(0.29)
胸がしめつけられる	1.33	(0.61)
最近音に敏感である	1.37	(0.76)
いつも不安感がある	1.73	(0.85)
物事が覚えにくくなったり，物忘れが多い	2.73	(0.79)
目が疲れる	2.88	(0.85)
上半身がほてる	1.70	(0.93)

2) 更年期症状に対するとらえ方，対処の記述内容の分析

更年期症状に対するとらえ方と対処について自由記述で回答を求めた結果，得られた回答数はそれぞれ 88 個，120 個であった。得られた記述を，更年期症状に対するとらえ方，対処それぞれについて，同様の意味を示していると思われる内容を集め分類を行った結果，とらえ方は 17 個，対処は 20 個に分類された（付録 1，付録 2）。分類は，心理学を専攻する大学院生 2 名が協議しながら行った。

さらに，それぞれの分類内容について，更年期症状に対する感情および身体への意識の向け方・関わり方の視点から，上位のカテゴリを設けた。（Table3，Table4）。その際，更年期症状に対するとらえ方については，“どのように感じているか”という感情的な側面について言及された記述を中心に抽出し，それ以外のものは「その他」のカテゴリに分類した。対処に関しては“身体とどのように関わっているか”，“身体にどのような意識を向けているか”，という視点からカテゴリを設けた。以下，カテゴリ名については「」で，具体的な記述内容については＜＞で示す。

（1）更年期症状に対するとらえ方

更年期症状に対するとらえ方のカテゴリを Table3 に示す。

①受容的意識

「受容的意識」では，＜年だから仕方ないのかな＞＜仕方ないと思っています＞など，消極的な受け入れを述べる者が多く見られた。また「現状納得」では，＜年のせいにはしています＞＜（日によって状態に変動があることに対して）これが更年期の症状だと言いきかせています＞など，現在の状態に理由を求めたり意味づけを行ったりすることで症状を受け入れる，もしくは受け入れようとする意識が生じていることがうかがえた。Hvas（2006）は，閉経期の女性を対象としたインタビュー調査において，閉経に関わるネガティブな側面に対しては，“受け入れる”という反応が最も多いことを示している。このように，衰えなどそれ自体へのポジティブな意味づけが困難である症状に対しては，消極的な受容という反応が生じやすいことが示唆された。また，＜更年期の症状は自分だけではないと友人と話をしていると思うので，辛いと思うことはない＞＜更年期症状のひとつだった方の話を聞いて自分だけではないとほっとする＞など，周囲との比較から，自身の状態を自然なこと，相応のこととして受け止める意識へと結びついていることが推察された。

さらに記述数としては少数であるが，＜この程度でよかったと思う＞＜（更年期が）始まってしまえば当然のこととして受け止める＞＜（身体変化を）おもしろがりながら見ている＞といった，「肯定受容」「現状肯定」の意識もみられた。

②否定的意識

「辛さ」では＜辛いこともある＞＜しんどいなと思う＞など，苦痛感が中心に述べられていたのに対し，「不安」では，＜物忘れについては痴呆への不安＞＜何かの病気なのかもしれないという不安＞など，将来の病気への不安や現在の状態の不確かさに対する不安が生じていることがうかがえた。上西（2001）は，更年期における体調の悪化は今現在の活動の制限となるばかりでなく，将来に対する不安にもつながることを指摘している。本研究では特に，物忘れという精神機能の衰退が不安の意識と結びついていた。また，＜何かの病気なのかもしれないという不安＞という記述からは，現在感じている症状がどのような原因によるものであるのかが分からないという不明確さから不安が生じていることもうかがえる。

一方，「否定的感情」では，＜早く年をとったのかもしれないと思うと，憂うつになったり腹立たしいと思ったりする＞＜年を重ねることが憂うつ＞など，更年期症状が“加齢”“老い”のマイナスイメージと結びつくことによって否定的な感情が喚起されることがうかがえた。更年期は身体の変化にともなって，避けることのできない老化という事実が明らかになってくる時期であるとして上西（2001）は述べている。症状の自覚が否定的な感情と結びつく場合，そこには加齢の受け入れという課題が関わっていることも推察される。

③関心

「関心」では，＜毎年のことなので特に気にしていない＞＜深刻に思っているわけではない＞といった記述がみられる一方で，＜特にめまいが気になる＞＜（すっきりする方法はないかと）日々気にしている＞など，特定の症状に対する気がかりが述べられていた点が特徴的であった。

④願望

「願望」では，＜少しでも快適に過ごしたいと思っている＞＜これ以上ひどくならないでほしいと願っている＞＜少しでも（症状が

Table3 更年期症状に対するとらえ方のカテゴリ

カテゴリ	記述数	記述内容	記述内容の例
①受容的意識	21		
消極的受容	9	仕方のないこととして受け止める	あきらめの気持ち ある程度の症状は仕方がないと思う 年齢的にある程度仕方がない事と思っている (日によって症状に変動があるが)これが更年期の症状だと言い聞かせています
現状納得【納得、他者と比較しての納得】	7	原因に納得したり、相応のものとして受け止める	年齢相応のものかなと思う 今まで情報として聞いていた更年期の症状なのだろうと思う 更年期症状のひどかった方の話を聞いて自分だけではないとほっとする 自分だけではないと友人と話をして思うので、辛いと思うことはない (症状が)実際にはじまってしまうは当然のこととして受け入れる
肯定受容	3	肯定的に受け止める	「もうすぐ解放される」と感じる
現状肯定	2	この程度でよかったと感じる	寝込むほどひどい訳ではないので、「この程度でよかった」と思っています
②否定的意識【辛さ、不安、否定的感情】	14	症状に対する辛さや症状から喚起される否定的な感情や不安について述べる	漠然とした不安、痴呆への不安 人より少し症状が早く出てきていることに対して早く年をとったのかもしれないと思うと憂うつになったり腹立たしいと感じる 不快だなー、しんどいなーと思う 病院に行く勇気ありません
③関心	6	症状のことが気になる、もしくは気にならない【気になる、気にしていない】	毎年のことなので特に気にしていません、症状は少ないのでほとんど気にしていません 深刻に思っているわけではありません (頭痛やめまいなど)気になる、日々気にしている
④願望	5	症状の改善もしくは現状維持を望む	少しでも快適に過ごしたいと思っている ひどくならないようにと思う 少しでも(症状が出るのが)遅くなるようにと思う
⑤志向の転換	4	からだとの付き合い方を前向きにとらえ直す	最終的には自分の身体なのだから、のんびりとつきあっていこうと開き直る気持ちになっている 心身をコントロールすることで防げることがあると思います 無病息災でなく、一病息災と思っています
⑥その他	38		
原因についての考え	18	原因についての考えを述べる	年齢からくるものなのかなと思う 更年期といわれる年齢に自分になったのだと思う、年齢を考えると「これが更年期かー」という感じです 仕事柄、肩こり腰痛持ちです。冷え症で手足の指先が冷たいです 50歳の頃に生理がなくなり、そこから身体に色々と変調が出てきた
状態の記述	10	身体の状態を記述する	
客観視	4	客観的な視点から見る	老年期に向かったの切り替えのときなのだろうと思う
年齢を感じる	3	年齢を感じる	年をとったと改めて思う
その他	3	その他	ストレスを感じている
合計	88		

出るのが)遅くなるように>など、症状の改善や現状維持を望む意見が見られた。五十嵐・氏家(1999)は、中年期における健康に対する意識には、単に病気でないこと、あるいは現在抱えている健康問題からの回復、というだけでなく、現在の身体能力の維持やこれ以上の悪化を防ぎたいという意識も含まれていることを指摘している。本研究の結果からも、更年期症状に対して、現在の状態の維持という意識が願望として見られることが示された。

⑤志向の転換

「志向の転換」では、更年期症状を体験することで、身体への意識の向け方、付き合い方に関するとらえ直しの気持ちが述べられていた。<最終的には自分の身体なのだから、のんびりと付き合いっこと開き直る気持ちになっている><無病息災でなく、一病息災と思っている>など、症状を含めて自分の身体とうまく付き合いっことする姿勢がうかがえる記述内容であった。

⑥その他

本研究では、“更年期症状に対して感じること”として、症状の状態や判断について客観的に記述する者が多くみられた。中でも、最も多く回答されていたのは、症状の「原因についての考え」であり、<更年期の症状かと思う><年のせいもあるのか、とったりする>など、年齢や更年期が原因として挙げられていた。さらに、<更年期と言われる年齢に自分になったのだと思う><加齢と更年期による症状だと思っている>といった記述にみられるように、年齢と更年期を結びつけて自身の状態を理解するあり方もみられた。更年期という概念が広く普及した現在、女性自身も自身の身体を更年期という枠組みの中でとらえるようになってきていることがうかがえる。宮本・岩崎・細貝・土屋・交野(2002)は更年期に対する関心として、“からだの変化”“過ごし方”“更年期障害”“治療法について”“家族の考え方”を挙げ、どの項目についても80%以上の女性が関心

を持っていること、中でも“からだの変化”については95%の女性に関心を持っていることを示している。このような更年期における身体の変化に対する関心の高さが、本研究における「状態の記述」や「原因についての考え」と結びついているのではないと思われる。また「客観視」では、＜40歳を過ぎると疲れやすくなるのかな、程度は感じる＞＜老年期に向かったの切り替えのときのだろう＞などといった、自身の身体の状態を客観的に理解する記述もみられた。Lock（1993 江口他監訳 2005）が1980年代に行った更年期世代の女性を対象としたインタビュー調査では、女性の語りの中で更年期と“加齢”“老い”“老年期”などを結びつけた発言が多くみられたことが報告されている。本研究の結果からも、年齢と更年期を結びつけた記述や、身体症状を老年期への過渡期として受け止める記述が特徴的にみられ、更年期に対する解釈が個人によって異なっていることもうかがえた。関谷（2007）が更年期の持つ意味として、時間概念としてのライフコースの一時期を示すだけでなく、その時期に生じる身体に起こる症状の両方を意味すると述べているように、更年期を加齢との関連からとらえたり、心身の症状と結びつけたりすることが示され、更年期の持つ多義性がうかがえた。

(2) 更年期症状に対する対処

更年期症状に対する対処のカテゴリを Table4 に示す。

①身体へのいたわり

「身体へのいたわり」では、生活習慣や生活の工夫、過ごし方に関する記述が中心に見られた。中でも＜ウォーキング＞＜できるだけ体を動かして汗をかくことを心がける＞＜（肩こり・腰痛予防に）ヨガ教室に通っている＞など、身体を動かしたり、運動をしたりするといった記述が最も多く見られた。また、＜重ね着を心掛ける＞＜手を温める＞など温度調整に関する対処が多く述べられていた点も特徴的であった。その他、睡眠や食事に気をつけるといった具体的な生活習慣についての記述も見られた。

さらに、生活全般の過ごし方として、「休息」「余裕のある生活」では、＜疲れたらゆっくり休む＞＜家族には申し訳ないが、時間の許す限り寝る＞＜ぼーっとした時間を過ごす＞＜横になる時間を見つける＞＜ゆっくり時間に余裕を持って生活している＞など、休息を心がけた余裕のある生活ベースを挙げる者が多く見られた。

廣井（1997）は一般の中年期女性を対象とした調査において、更年期に対して求める対処として、医療よりも生活習慣の改善を挙げる者が多いことを報告している。また実際に、大森・坂根・木本・門田・森谷・松井（2005）は一般女性の更年期症状に対する対処方法として日常生活の改善が最も高い割合でみられたことを報告しており、本研究の結果はこれらの見解と一致するものであるといえる。更年期症状を経験することによって、改めて身近かつ具体的な身体への関わり方の意識や行動が喚起されていることが示唆される。

②直接的な緩和行動

更年期症状に対する対処として「直接的な緩和行動」では、「医療」と「民間療法」が挙げられた。「医療」では、ホルモン補充療法や安定剤、漢方薬の処方を受けるなど、投薬に関するものが多くを占めていたのに対し、「民間療法」では、＜湿布を貼る＞＜サプリメントを飲む＞＜マッサージや整体を受ける＞などの対処が挙げられていた。

③情動的対処

「情動的対処」では、＜あまり気にしないようにしている＞＜（症状を改善することは難しいと思うが）あまり深刻にならないように気をつけている＞＜あまり神経質になったり気にしすぎたりしないよう、心がけている＞＜なるべく物事を悪い方に考えないように気楽に過ごす＞など、症状に気をとられすぎないよう「気にしない」という記述や「プラス思考」を心がけるという記述が特徴的にみられた。若本（2006b）は、中年期における“老い”を多面的にとらえ、その中でも衰えのみられる領域に対しては積極的な関与を停止することによって自己評価を維持しているのではないかと述べている。また田畑（1992）は、更年期に生じがちな生理的変調に過度に拘泥せず、“自分らしい”ライフスタイルを作りだしていけるかがサクセスフルエイジングの成否を分ける鍵となると述べている。本研究では、“気にしない”という方法で身体的衰えに過度に意識を向けないようにするという対処が意識的に行われていることがうかがえた。

それに対し「症状の共有」では、＜症状について話し合い、なくさめあっている＞＜人に聞いてもらう＞といったように、症状について相談したり、聞いてもらう、といった対処が述べられていた。

さらに「見通し」では＜60歳になったら（症状が）なくなるよ、という先達のアドバイスを励みにしている＞＜時期がくれば（症状が）なくなるのではと思っている＞といった将来への見通しを持つことで現在を過ごすという記述もみられた。

④生活の充実

「生活の充実」では、＜自分の趣味を見つけ、ひとりで楽しめる時間を作る＞＜自分の時間を大切にする＞など、自分の趣味や好きなことを大切にするという記述や、＜若い人と接する＞＜友人とおしゃべりや歌を楽しむように心がけている＞＜人との関わりを大切にし、話す機会、人の話を聞く機会を作るようにしている＞など、人との関わりを大切に考えるという記述が特徴的にみられた。

さらに、＜仕事に夢中になる＞＜なるべく外に出る機会を作り、体調の悪さに気をとられないように忙しく過ごす＞など、症状が気にならないように、と言及した上で他の行動を活性化したり生活を充実させたりするという記述も見られた。このような記述からは、情動的な対処と同様に、症状に拘泥しない生活全般への志向や生き方の意識が生じていることがうかがえる。

⑤身体への理解

「身体への理解」として、「情報を得る」では、＜新聞、テレビの情報をヒントにしている＞＜健康や精神面に関する本を読む＞など、メディアからの情報をもとに身体への理解を深めたり、＜自分より年配の方に更年期の過ごし方のアドバイスを聞いている＞＜同年代や年上の方と話をして経験を聞くことで対応している＞など、同年代、経験者の話を聞くことで、自身の状態への理解を求めたりしていることがうかがえた。佐藤・竹ノ上・堀口（2004）は更年期後の女性を対象としたインタビュー調査において、自らの更年期体験をプラスに転換し、更年期障害で悩む女性の相談に乗るといった意見がみられたことから、更年期女性同士のピアカウンセリングやセルフヘルプグループにおいて、更年期障害体験者は重要な役割を果たす可能性があるとして指摘している。さらに本研究で得られた回答から、重い更年期症状を体験した人からの情報をもとに自身の状態

Table4 更年期症状に対する対処・心がけのカテゴリ

カテゴリ	記述数	記述内容の例
① 身体へのいたわり	45	身体を動かす
		食事に気をつける
		睡眠を十分にとる
		温度調整に気を配る
	他の生活の工夫(メモをとる、ヒールの低い靴を履くなど)	
余裕のある生活	3	余裕をもった生活を心掛ける
休息	11	休息をとる
計	59	
② 直接的な緩和行動	9	安定剤の服用
		女性ホルモンの補充
	9	サプリメントを飲む
		湿布を貼る
		整体・マッサージを受ける
計	18	
③ 情動的対処	4	症状について話し合い、なぐさめあっている
		症状がひどいときは先輩の女性に体調の悪さを聞いてもらう
	3	なるべく物事を悪い方に考えないように気楽に過ごす
		悪いこと、不安なことは考えず、プラス思考を心掛ける
	6	あまり気にしないようにしている
見通しを持つ	2	「60歳になったら(症状が)無くなるよ」という先達のアドバイスを励みにしている
		時期がくれば(症状を)感じなくなるのではと思っている
計	15	
④ 生活の充実	6	自分の趣味を見つけ、ひとりで楽しめる時間を作る
		好きな本を読んだり家でお酒を飲んだり、自分の時間を大切にする
	6	外へ出て人と接することで気分転換を図る
		なるべく外へ出る機会を作り、体調の悪さに気を取られないよう、忙しく過ごす
他の活動の活性化	3	仕事に打ち込む
		ボランティアや親の介護などしなくてはいけないことがあるので、少々しんどくても動けるときは動く
計	15	
⑤ 身体への理解	5	新聞、テレビの情報をヒントにする
		健康や精神面に関する本を読む
		同年代や年上の方と話をして経験を聞く
	4	自分より年配の方に更年期の過ごし方のアドバイスを聞いている
		良くなるか、悪くなるか、気にしている
		自分の体力がどの程度か知るようになる
状態を知る		いろいろ情報を集めて、悪いものかどうか、自分で気にしながら病院へ行くことを考えている
計	9	
⑥特に何もしない	4	特別な対処はしておらず、これまでと同じように過ごしている
合計	120	

に折り合いをつけるといった心の動きが生じていることも示唆された。また、＜（顕著な症状については）原因を知ろうとする＞＜いろいろな情報を集めて悪いものかどうか、自分で気にしながら病院に行くかどうか考える＞＜自分の体力がどの程度か知る＞など、自身の身体の状態を正確に把握するように努めているという記述も見られた。辻（1999）は更年期を乗り越えるこつもの1つとして、身体についての正確な情報を収集し、現状を把握することを挙げている。本研究の結果からは、周囲の情報を集めることで、自身の身体状況を理解しようとするあり様がうかがえた。

⑥特に何もしない

＜あえて何もせず、成り行きに任せている＞＜特別な対処はせず、これまでと同じように過ごしている＞など、特別な対処は行わないという記述も見られた。これは現在のライフスタイルに満足を感じているために、特別なことを行わないという可能性と、どのように対処したらよいかかわからない、という異なる方向での理由が考えられる。

まとめ

本研究では、中年期女性における更年期症状に対するとらえ方と対処の実態を自由記述から探索的に検討してきた。

まず、更年期症状のとりえ方では、「消極的受容」の意識が多くみられた。更年期症状は、程度の差はあるものの、中年期女性の多くが不可避免的に体験する現象であり、それは主に“衰え”を伴うものであることから、症状自体への肯定的意味づけは困難であることが推測され、そこから“現状を受け入れる”という意識の向け方がなされていることが示唆された。また、症状の受け入れにおいて、同世代や体験者など周囲から情報を得ることによって、自身の状況を相応のものとして納得し受け入れようとする意識が生じていることもうかがえた。それに対し、症状が“加齢”“老い”のマイナスイメージと結びつくことによって否定的な感情が喚起されることがうかがえた。

更年期症状に対する対処では、「身体へのいたわり」に関わるものが最も多く見られた。更年期症状には、ほてりや発汗など更年期特有の症状とともに、疲れやすさや肩こり・腰痛など、更年期のみに限定されない、もしくは加齢にともなって経験されやすくなる症状も含まれており、特に後者については、必ずしも投薬などの効果が明確に示されているわけではないことが指摘されている（河野, 1996）。このような症状の特徴から、生活習慣や休息を重視する余裕をもった生活という日常的な身体へのいたわり行動へと意識が向けられやすい傾向があると考えられる。また、身体への理解や情動的な対処についても述べられ、自身の身体に関して積極的に理解しようとする姿勢とともに、症状に過度に拘泥しないように心がけ、生活の充実を図るとする意識が見られた。さらに、更年期症状という制約の中で「志向の転換」が生じ、身体への意識の向け方や身体との関わり方の化が述べられていたことは興味深い。

このように、多くの中年期女性が症状をきっかけとして、身体への意識に変化が生じ、これまでのライフスタイルの見直しを行ったり身体へのいたわり行動を活性化させたりすることが示され、これらは更年期症状が持つ発達の意味を示唆するものであるといえる。若本（2006a）は、中高年期の女性には、老いを含むさまざまな

な経験を自己との関連から捉え、ポジティブに意味づけていく心理過程が存在すると指摘している。本研究の結果からは、このような心理過程が身体面に対しても生じていることが示唆された。今後は、閉経段階や症状の程度からとらえた身体状況を要因として、本研究で得られた更年期症状に対する身体意識や身体への関わりをとらえることで、更年期症状が持つ発達の意義についてより詳細に検討することが必要である。

引用文献

- 阿部徹良（1985）. 更年期スコア 産婦人科 MOOK（更年期・老年期の婦人科学）**30**, 164-179.
- 麻生武志（2003）. 更年期からの女性の健康—老化の性差 芦田みどり（編）ジェンダー医学—高齢化＝女性化時代に向けて 金芳堂 pp.41-50
- Avis, N.E., & McKinlay, S.M. (1991). A longitudinal analysis of women's attitude toward the menopause: results from the Massachusetts women's health study. *Maturitas*, **13**, 65-79.
- ゲイル・シーヒー 樋口恵子（訳）（1993）. 沈黙の季節—更年期をどう生きるか 飛鳥新社
- 林 廓子・西原重矢子（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.
- 廣井 正彦（1997）. 生殖・内分泌委員会報告—更年期障害に関する一般女性へのアンケート調査報告 日本産科婦人科学会雑誌, **48**, 433-439.
- Hvas, L. (2006). Menopausal women's positive experience of growing older. *Maturitas*, **54**, 245-251.
- 五十嵐敦・氏家達夫（1999）. 中年期における心理社会的身体的変化に対する適応過程に関する縦断的研究—中年期の目標・希望からみた時間的展望の様相についての分析 福島大学生涯学習教育研究センター年報, **4**, 27-37.
- Kaufert, P.A., Gilbert, P., & Tate, R. (1987). Defining menopausal status: The impact of longitudinal data. *Maturitas*, **9**, 217-226.
- 河野洋子・清水由美子・松岡恵・麻生武志（1996）. 更年期症状に対する対処行動の実態 母性衛生, **37**, 416-422.
- Lock, M. (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）
- 宮本真澄・岩崎訓子・細貝恵美代・土屋充子・交野好子（2002）. 更年期の受け止め方と対処行動—更年期症状自覚群と無自覚群の比較検討 日本看護学会論文集, **33**, 52-54.
- 大森唯起子・坂根綾子・木本諭子・門田直子・森谷美智子・松井典子（2005）. 地域に居住する女性の更年期症状に関する実態調査 母性衛生, **46**, 188.

- 佐藤珠美・竹ノ上ケイ子・堀口和子 (2004) 広島県の一地域に生活する女性の更年期体験—1970～1980年代に更年期を過ごしたグループへの面接調査から 母性衛生, **45**, 50-57.
- 生殖・内分泌委員会報告 (2001). 日本人用更年期・老年期スコアの確立とHRT副作用調査小委員会—日本女性の更年期症状評価表の作成(平成11年～平成12年度検討結果報告) 日本産科婦人科学会雑誌, **53**, 883-888.
- 関谷ゆかり (2007). 更年期をめぐる老年女性のセクシュアリティ—1930年代から1950年代婦人科学における女性の性欲の認識変化を中心に ジェンダー研究, **10**, 81-99.
- 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.
- 田畑洋子 (1992). 中年期女性のこころと身体 岡堂哲夫(編) 中年期のこころ 倍風館 pp.67-82.
- 辻裕美子 (1999). 更年期女性の心理 からだの科学 204 日本評論社, 44-47.
- 植田喜久子・宮武広美・滝口成美・吉野純子・飯村富子・野村美香・近藤真紀・中信利恵子・藤田佳子・永井真由美・五嶋育子・成田伸 (2002). 壮年期女性の健康意識と更年期症状—ライフスタイルとの関連について 日本赤十字広島看護大学紀要 **2**, 65-71.
- 上西幸代 (2001). 中年期の女性の心理的発達課題に関する一考察—女性の充実感に影響を与える事柄を手がかりに 大阪大学教育学年報 **6**, 235-244.
- 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 (2006a). 中高年期の well-being と危機—老いと自己評価の関連から— 心理学研究, **77**, 227-234.
- 若本純子・無藤 隆 (2006b). 中高年期における主観的老いの経験 発達心理学研究, **17**, 84-93.

付録1 更年期症状に対するとらえ方の自由記述

分類名	記述数	記述内容				
原因についての考え	19	3人の子どもを産んだ後、産後ゆっくりと休養でできなかったせいとかもなど原因探しをするときもある	更年期の症状かと思う	更年期障害かと思う	運動不足かなと思う	年のせいもあるのか、と思ったりする
		年齢からくるものなのかと思う	物忘れ、目の疲れについては老化の一つかなと受け止めている	年齢的なものかもと思う	年を重ねることで増えてくるかもしれない	加齢からくるものだと思います
		更年期といわれる年齢に自分がなったのだと思う	閉経前後から、身体の冷えを特に感じるようになったので、年齢、ホルモンの関係だなあと友人と話したりしていました	年齢を考えると「これが更年期かー」という感じです	(よくあるに丸をつけた項目は)若い時には感じなかったことです。加齢によるものと更年期の症状だと思っています	一番感じるのは手の指の痛みですが、医学書、TV番組を見て、へバーデン結節の病気が原因と思われます
		何か病気なのかなと思ったり、年齢的なものなのかなと思ったり	鉄欠乏性貧血があり、鉄剤注射中でそれによる頭痛だと思っている。また睡眠不足の時も頭痛があると思う	母が50代の頃、ほてり、冷え、めまいでよく床についていたので、その話を聞いていたのであーこのことかと思っている	今まで情報として聞いていた更年期の症状なのだろうと思う	
状態の記述	9	頭痛がきつくて起きられないときもある	無理をして起きて頑張る気力がない	高血圧だといわれたり糖尿であったりします。手芸・パソコンで肩こり、目はひどいです	50歳の頃に生理がなくなり、そこから身体に色々と変調が出てきた	内科の先生からホルモン療法を薦められたが苦しいほどではないのでしていません
		私の場合は耳鳴りがひどく悩まされました	仕事柄、肩こり腰痛持ちです、冷え症で手足の指先が冷たいです	年を重ねていくごとに、冬の寒さがこたえるようになってきた	元々冷え症ですが、最近ますます膝から下が暖房機にあたっていないと氷のようです	
消極的受容	9	あきらめ	身体的なことに関しては「年だから仕方ないのかな」と思う	人としゃべりながら上り坂や階段を上がっていると息切れすることがあるのですが、運動もしていないからしょうがないかと思っています	寝つきはいいのですが、夜中に目が覚めると次に寝入るまでに時間がかかることがたまにあるのですが、まあこれもしょうがないとあきらめて目を閉じています	ある程度の症状は仕方ないと思う
		年齢的にある程度仕方ない事と思っている	冷え、肩こり、頭痛については、若い時からのことなので、「しゃーない(仕方ない)」と思っています	更年期症状なのである程度は仕方ないとあきらめている	頭痛と肩こりは若いときからずっと続いているのであきらめています	
否定的意識	7	病院に行く勇気もありません	複数のことが重なると何か抜けたりして頭の老化も感じ嫌な気持ちがある	人より少し症状が早く出てきていることに對して、早く年をとったのかもしれないと思うと憂うつになったり腹立たしいと感じるときもある	年はとりたくない	更年期障害かと思い、暗いネガティブな気持ちになる
		年を重ねるのが憂鬱	近頃、一時的に置いたり、しまったものを忘れてしまっていることがある。「なくなるわけがないんだから」と何日も気にかけて見つからないといらつくことがある			
願望	5	少しでも快適に過ごしたいと思っている	手のしびれは医師に診断してもらったが、すっきりする方法はないかと(日々気にしている)。	これ以上ひどくならないでほしいと願っています	ただひどくならないようにと思うだけ	少しでも遅くなるように
納得	4	年のせいになっています	日によってすっきりと身体が軽く感じるときと、いろんな症状が出て重いとときとが交互にやってくるのですが、これが更年期の症状だと言ひ聞かせたりしています	加齢のため、多少いろいろな症状が出てくると思っている	年齢相応のものかなと思う	
志向の転換	4	最終的には自分の身体なのだから、のんびりとつきあっていこうと開き直る気持ちになっている	心身をコントロールすることで防げることがあると思います	無病息災でなく、一病息災と思っています	若いときと違い、無理はできないと思っています	
客観視	4	40歳を過ぎると疲れやすくなるのかな程度は感じます	年をとってくると身体の色々なところがいたんでくる	老年期に向かっている切り替えのときなのだろうと思う	全くないの項目では、あてはまることなく、身体の方は元気なのかなと思っています	
辛さ	4	若いときは少しくらい無理をしても平気だったのに、最近はや日に疲れが残ってしんどい	肩こり、腰痛は辛い	ここ2,3年このような状態でとても不快感でいっぱいになります	少々辛い時もあります	
年齢を感じる	3	年をとったと改めて思う	老化、衰えを感じる	年だと思う		
他者と比較しての納得	3	更年期の症状、自分だけではないと友人と話をして思うので、辛いと思うことはない	更年期症状のひどかった方の話を聞いて自分だけではないとほっとした	友人と同じで納得		
肯定受容	3	更年期の訪れに対して、経験するまでの方が不安や嫌悪は強かったと思います。実際にはじまってしまうと当然のこととして受け入れています	「もうすぐ解放される」と案に感じるように変化したと思います	生物としての身体は自然の法則に従うものなのだと少しおもしろがりながら見えています。		
不安	3	将来認知性にならないか心配	物忘れは痴呆への不安	何か病気なのかもという不安があります		
気にしていない	3	毎年のことなので特に気にしていません	深刻に思っているわけではありません	症状は少ないのでほとんど気にしていません		
気になる	3	頭痛が気になる	特にめまいが気になります	(すっきりする方法はないかと)日々気にしている		
現状肯定	2	健康でいられることは幸せなことだと思う	寝込むほどひどい訳ではないので、「この程度でよかった」とも思っています			
その他	3	心身の変調を自覚し、現在心療内科にて治療中です	子育てのストレスを感じている	家族のことなどに対する漠然とした不安		
計	88					

付録2 更年期症状に対する対処の自由記述					
分類名	記述数	記述内容			
運動・身体を動かす	17	同じ姿勢でじーっとしないように、首や肩を回しています	運動する	ウォーキング	肩こり、腰痛予防にヨガ教室に通っている
		身体的なことに関しては「ストレッチ」「歩く」など	ウォーキング<2>	ダンスを覚え汗を出して身体をきたえる、スポーツをして汗を出す	常に散歩を実行している
		身体を動かす	適度に運動すること	出来るだけ身体を動かして汗をかくことを心がける	週1回、体操教室に行き、身体を動かす
		スポーツでストレスを発散させる			
休息	11	疲れたりすると休むようにする	寝る(時間の許す限り、家族には申し訳ないけれど、家事を放置して寝ます)	横になる時間を見つけるなどします	とてもしんどいなと思うときは少しでも寝るようにする(身体を休める)
		疲れたらゆっくり休む	ぼーっとした時間を過ごす	疲れたときはのんびりする	温泉に行き、身体を温める
		安静を心がける			休息をとること
温度調整	10	昔より重ね着を心掛ける	薄くて軽い素材の暖かいものを身に着ける	お風呂に入る	出来ることとして、ネックウォーマーや靴下、入浴後ふとんに入り寝るなど心がけています
		カイロを利用する	温度調整に気を配りたい	手を温める	足が冷えやすいので赤外線仕様の靴下を履いたりしています
民間療法	9	サブリを飲む	湿布	目薬をさす	サプリメントを使う
		身体の痛いところは湿布する	肩をもんでもらう	カイロプラクティスでマッサージを受けている。	運動などをしなければと思っはいるもののなかなかできず、サプリメントを飲んだりしています
医療	9	今の状態を維持するのに精一杯でございまして、処方されたお薬を飲むことと心療内科に通うことが今のところの対処でございます	婦人科へ行き、症状を伝えたりしました	投薬	寝付けないときや不安感があるときは、内科で処方してもらったゆるい安定剤を服用
		漢方薬を処方されています	鎮痛剤を内服する	薬を飲む	婦人科で漢方薬を処方してもらっている
生活上の工夫	8	英会話、仕事を続け脳トレになればと思っています	字を書いたり、1日の流れを思い出したり、なるべく頭と手を動かすように心掛けています	物忘れをしないように、メモをとる	一度に用をいくつもしない、書き留める
		目が疲れやすいのでコースの楽譜は暗譜するようにしている	ヒールの低い靴を履く	物忘れはできるだけ忘れないようにと注意してしまう	
人との関わり	6	友人とストレス解消に話をする、食事をする	友人とおしゃべりや歌を楽しむように心掛けている	友達と話をする(気分転換になる)	1人暮らしのため、人との関わりも大切に。話す機会、人の話を聞く機会を作るようにしています
		若い人と接する			外へ出て人と接することで気分転換を図る
趣味・好きな活動	6	自分の趣味を見つけ、ひとりで楽しめる時間を作る	気分転換(映画を見たり友人と食事をしたり)	発表会、ボランティア活動など非日常的な活動も心掛けている	好きな本を読んだり家でお酒を飲んだり、自分の時間を大切にしています
		好きなこと(コースに入り歌を歌う)もはじめました			好きなことをして気分を変えます
気にしない	6	あまり気にしないようにしている<2>	あまり神経質になったり気にしすぎないよう、心掛けている	何となくだいたい、何となくしんどい等の症状には、気にしすぎないようにする	寝つきが悪くてもあまり気にしない
食	6	栄養バランスをとること	食事に気をつけている	水を飲む	ダイエット
		食事			日頃の食事
特に何もしない	4	肩こりや頭痛、目の疲れは30代の頃からあるので、あえて何もせず成り行きにまかせています	特別な対処はしておらず、これまでと同じように過ごしています	(眠れなくても)次の日は普通に起きて普通に暮らす	特に何もしていません
睡眠	4	なるべく不規則、寝不足にならないようにする。	夜仕事をしていて夜更かしをしてしまうので、できるだけ早く寝たいと思います。	睡眠に気をつけている	夜も疲れやすいので早めに寝るように心がけています。
状態を知る	4	手足のしびれ等、顕著な症状については原因を知ろうとします。	良くなるか、悪くなるか、気にしている、	いろいろ情報を集めて、悪いものかどうか、自分で気にしながら病院へ行くことを考えている	登山で自分の体力がどの程度か知るようになる
症状の共有	4	症状について話し合い、なぐさめあっている	少しひどいときは先輩の女性に体調の悪さを聞いてもらう	人に聞いてもらう(娘、母、友人)	同年代の友人と対処策を話し合う
プラス思考	3	眠りにくいときも、悪いこと、不安なこととは考えずむしろ明日の予定とかを考え、プラス思考にしようとしています	なるべく物事を悪い方に考えないように気案に過ごす	笑う	
人から情報を得る	3	同年代や年上の方と話をすることで経験が開くことで対応していています。おしゃべりが女性の解決策の1つですね	自分より年配の方に更年期の過ごし方のアドバイスを聞いている。	「最悪のときは病院の心療内科へ行ったらいい」と聞いたりして安心して過ごせました	
他の活動の活性化	3	仕事に夢になる	なるべく外へ出る機会を作り、体調の悪さに気を取られないよう、忙しく過ごす努力をしました	ボランティアや親の介護などななくてはいけないことがあるので、少々しんどくても動けるときは動く	
余裕のある生活	3	いつもと違うようなことをするとき、その時は平気でも、次の日のことを考えて無理はしないようにしたり、翌日が休みの日に行うようにする	ゆっくり時間に余裕をもって生活している	若い時のような無理をあまりしないように心掛けています	
メディアから情報を得る	2	新聞、テレビの情報もヒントになります	健康や精神面に関する本をよく読みました		
見通し	2	ストレッチなどしていますがなかなか・・・60歳になったら無くなるよという先輩のアドバイスを励みにしています	時期がくれば感じなくなるのではと思っています		
計	120				

※<数字>は記述数