新連載

読者の「リアル」を大調査

婦人公論 女性の生き方研究所 vol.1

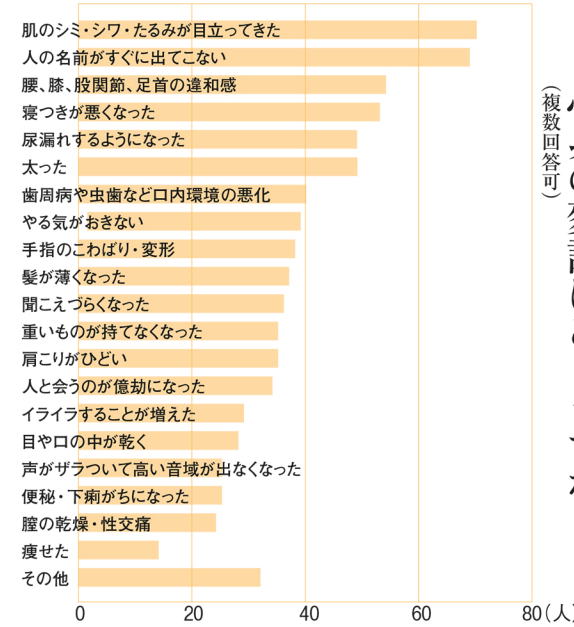
「アフター更年期」に待っていた体の不調とは？（前篇）

通巻1600号を迎えた『婦人公論』。創刊以来、女性をとりまくさまざまな問題にスポットを当てて、自分らしく生きたいと願う読者に寄り添ってきました。その歴史はまさに〝女性の生き方〟の研究の積み重ねでもあります。そこで、この連載では、「女性の生き方研究所」として、読者のみなさんにアンケートを実施して、今を生きる女性たちの本音にせまっていきます。第1回のテーマは「アフター更年期」。たくさんお寄せいただいた回答をもとに、前・中・後篇の3回にわたってお届けします

回答者数▼139人　平均年齢▼65・06歳
回答者の内訳▼60代…58人　70代…30人　50代…29人
80代…11人　40代以下…8人　90代…3人

Q1 更年期を経て感じている心身の変調はありますか？

（複数回答可）



〈「その他」の回答〉緊張した時にふるえる／頭皮がにおう／偏頭痛がひどくなった／むくみやすくなった／朝食を食べたくなくなった／便漏れするようになった ほか

婦人公論「更年期」ヒストリー

107年間、女性の体の悩みも伝えてきた『婦人公論』が、これまでどのように「更年期」をとりあげてきたのか、振り返ってみました

更年期の前の大問題

記事のタイトルに「更年期」が出てくるのは、1955（昭和30）年6月号。16（大正5）年の創刊から39年も経っています。

じつは、女性の体や体調にまつわる記事では「生理」が圧倒的に多く、創刊まもない時期からほぼ毎号、生理に関連したなんらかの記事が掲載されています。

その内容はというと、昭和初期くらいまでは、医師による生理という身体現象の医学的解説やアドバイスがメイン。当時はまだ昔ながらの風習や経験に基づく対処方法が一般的だったため、西洋医学の知識は〝新常識〟として読まれたのではないかと推察されます。

37（昭和12）年頃からは、「職業婦人に生理休暇を！」などという記事が多くなり、社会に進出する女性たちが増えてきたこと、またそこに生まれた女性への差別に異を唱える風潮が強まってきた状況が見えてきます。

1937年5月号の表紙と誌面。中條百合子（のちの宮本百合子）や山川菊栄、金子しげり（のちの山高しげり）など名だたる論客が登場し、働く女性たちの職場環境や待遇の改善について意見を述べています

昭和後半、特集タイトルに初登場

時代は流れ、新たな局面に入ったと思われるのは80（昭和55）年11月号の特集「うまく年齢をとりたい」のなかの「面接取材・生理が止ったときの感慨」。このあたりから「更年期の心身のあやし方」（82〔昭和57〕年1月号）や「更年期障害の最新治療法」（84〔昭和59〕年7月号）などタイトルに「更年期」が頻出し始め、92（平成4）年11月号では「更年期が不安なあなたへ」という特集が登場します。

そこから干支が一回りした2004（平成16）年、9月22日号から始まった連載が「快楽（けらく）――更年期からの性を生きる」。ノンフィクション作家の工藤美代子さんが一般女性たちへの取材を重ね、更年期は女性としての終わりではなく、より豊かな性愛を享受できる時期であると捉えて、大きな反響を呼びました。

更年期以降の30年をどう生きる？

しかし、2010年代後半、それまでの様相が変化を見せ始めます。更年期と性愛の組み合わせに代わり、不調や病気をとりあげる記事が目立つように。「私の体の〝曲がり角〟は？」（17〔平成29〕年6月13日号）、「50代～80代を悩ませるのはこんな不調です」（21〔令和3〕年7月27日号）など、更年期の前後も含め、幅広い世代の問題になってきたことがわかります。

厚労省「簡易生命表」（23年7月発表）では22年の日本人女性の平均寿命は87・09歳。閉経から30年以上も生きるようになった現代女性にとって、更年期以降の体調が生活の質（QOL）を左右するといっても過言ではありません。一方、家事や仕事、介護、子育てなどに追われ、自分の体調管理は二の次という女性は少なくなく、自身の体と向き合えるようになるのは、じつは「アフター更年期」から。そんな現実も見えてきます。

1955年6月号で初めて「更年期」が記事のタイトルに。「更年期の母と思春期の娘」と題され、これから大人になっていく娘に対し、母親が抱く感情を考察したもの。体調の波もさることながら、自身の若さが失われていくことへの諦観がただよう内容でした

Q2 その変調により、どのような不便、生活の変化がありましたか？

（［ ］内は変調を感じるようになった年齢）

●【56歳で】 関節の痛みが家事に影響するように。タオルを絞りづらい（58歳・専業主婦）

●【55歳で】 動悸がするので心電図検査を受けたが異常なし。更年期だからだと勝手に思っていた。下血があっても痔だろうと判断、まさかがんだとは思わなかった（58歳・パート）

●【50歳で】 知人に食事に誘われても、億劫になり断ることが多くなった。人に会うと疲れる気がする（60歳・専業主婦）

●【61歳で】 よく眠れないので、不安なこと、イヤなことをつい夜中に考えてしまい、さらに眠れなくなる（61歳・パート）

●【55歳で】 尿漏れパッドを使うようになった。デリケートゾーンのかゆみやにおいが気になる（61歳・専業主婦）

●【60歳で】 ストレス解消だったスポーツが思うようにできなくなった（62歳・パート）

●【57歳で】 急な寒暖差に対応できない。胃が動いていないように感じる（62歳・パート）

●【閉経3年後で】 外陰部のかゆみが激しく、寝起きに無意識に引っかいたり、掻きむしってしまい下着に血が付く。セックスへの興味がなくなり、スキンシップを求めてくる男性を拒絶するようになった（64歳・パート）

●【61歳で】 一人で外出するのが不安（64歳・専業主婦）

●【60歳で】 夫とのセックスが苦痛になった（夫は普通に性欲がある）。また、正座ができなくなり、重いものを持つのがつらいなど、QOLの面で問題がある（64歳・自営業）

●【60歳で】 家庭菜園をやっていたが、雑になってきた。孫の面倒を見るのがおっくう。そして〝夫源病（ふげんびょう）〟っぽくなった（65歳・専業主婦）

●【53歳で】 外出時、トイレの回数が多くなり、たびたびトイレをさがす（65歳・パート、年金受給者）

●【65歳で】 髪が薄くなり、頭の上部がハゲてきた。人前に出るとき前髪を上にあげるように工夫している（65歳・パート）

●【60歳で】 聞こえづらくなり、セミナーなどへの参加が減った。マンツーマンならいいがグループとなると話がわかりにくく、ついていけない（69歳・年金受給者）

Q3 体調改善のために、していることはありますか？

「ある」と答えた読者の対処法とは？
心身の変調がきっかけで身の回りに起きたトラブルって？　続きは次号にてエピソードも満載でお届けします！