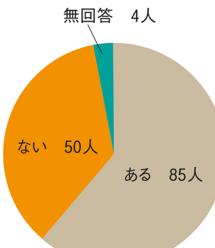


Q 心身の変調により起きたことやトラブルなどを教えてください

- ピアノを教えていたが、不調で休みがちになり、生徒が減りました。（55歳・ピアノ講師）
- 階段を踏み外すことが増えた。一度、転倒して頭・背中、お尻に大怪我をした（60歳・専業主婦）
- 更年期にコロナ禍が重なって、人と会うのが億劫になり、外出はパート先のみ。定年退職を迎えた夫も生活が激変し、毎晩家飲んでそれぞれの不調を紛らわ运动機能の低下）が進んでしまった。（61歳・パート）
- グチっぽくなり、仲のいい友人に聞いてもらっていた。優しい人でいつも聞いてくれたが、あるとき「もうムリ」と言われ、疎遠に。（65歳・専業主婦）
- 歯科治療に行つたとき、いよいよのない不安を感じ、治療を安定剤を服用してから受診するようにした（65歳・年金受給者）
- 職場で接客中、トイレに行き

- 聞こえが悪くなつたので、テレビやラジオの音量を大きくすると家族に叱られます。いつしょに見たり聞いたりしなくなりました。（75歳・専業主婦）
- 子宮脱のため、旅行に行つて温泉に入れなくなり、シャワーなどで済ませている（赤ちゃんの頭ほどの大きさで股間に下がつくるので人目が気になるし、細菌感染の恐れもある）

（83歳・年金受給者）



【相談先の内訳】(複数回答可)  
医師…55人 友人…17人 家族…15人 その他(マッサージ師、薬剤師、美容師など)…7人

Q 心身の変調の相談先はありますか？

「ない」と答えた方は、相談できるとしたら何を聞きたいですか？

●閉経後、女性としてずっと輝ける

ケア、食事、運動（54歳・専業主婦）

●更年期後もこの症状は死ぬまで続くのか？（59歳・パート）

●ホルモン補充療法を受けると太るという噂を耳にした。本当に試していいのか聞きたい（61歳・パート）

●大概のことは自分なりに解決してきたが、ただ話を聞いて共感しても

次号では「いま若い頃の自分にアドバイスするなら？」への回答をご紹介します

Q 心身の変調により起きたことやトラブルなどを教えてください

●ピアノを教えていたが、不調で休みがちになり、生徒が減りました。

（55歳・ピアノ講師）

●階段を踏み外すことが増えた。

一度、転倒して頭・背中、お尻

に大怪我をした（60歳・専業主婦）

●更年期にコロナ禍が重なって、

人と会うのが億劫になり、外出

はパート先のみ。定年退職を迎

えた夫も生活が激変し、毎晩家

飲みでそれぞれの不調を紛らわ

运动機能の低下）が進んでしまつ

た。（61歳・パート）

●グチっぽくなり、仲のいい友

人に聞いてもらっていた。優し

い人でいつも聞いてくれたが、

あるとき「もうムリ」と言われ、

疎遠に。（65歳・専業主婦）

●歯科治療に行つたとき、い

よいのない不安を感じ、治療を

安定剤を服用してから受診する

ようにした（65歳・年金受給者）

●職場で接客中、トイレに行き

# 婦人公論 女性の生き方研究所 vol.2

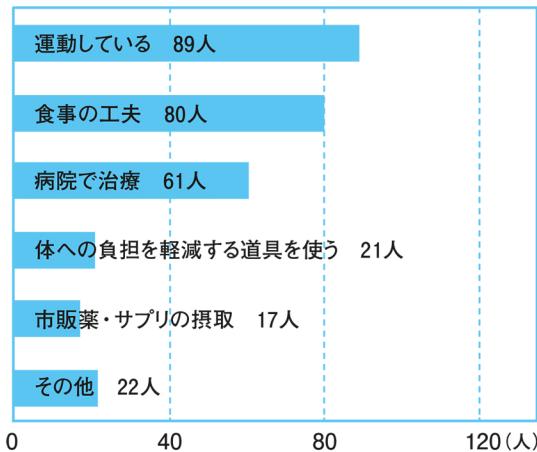
## 「アフター更年期」に待っていた体の不調とは？（中篇）

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のみなさんへのアンケートを通して、読者に寄り添つてきた『婦人公論』。前号より始まったこの連載では、「女性の生き方研究」の積み重ねです。実践していることから、紹介しましょう。

「アフター更年期」アンケートの中篇は、回答者のみなさんが体の変調を改善するために

女性たちの本音にせまっていきます。

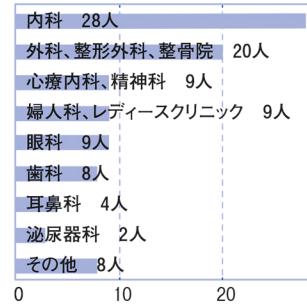
「アフター更年期」アンケートの中篇は、回答者のみなさんが体の変調を改善するために



Q 体の変調を改善するために、していることは？（複数回答可）

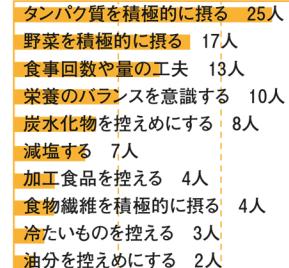
### 3位「病院で治療」の受診科は？

(複数回答可)



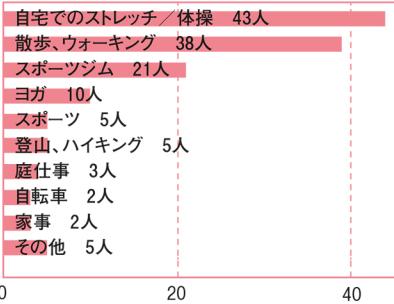
### 2位「食事の工夫」の内容は？

(複数回答可)



### 1位「運動している」の内容は？

(複数回答可)



症状に応じて、複数の科にかかる人が多くいる一方で、何年か通つても改善しないため通院をやめたという人、「不調が日々運動的で、どうしていいのかよくわからない」（58歳・会社員）、「何科に行けばいいかわからない」（62歳・パート）など、相談しようにも体調を把握できずに戸惑っている人も

食事の工夫は年代を問わず意識されており、なかでも朝食に重点を置いているとの回答が目立ちました。積極的に摂っているものでは発酵食品、豆類、カルシウムが多く含む食材など。

また、「手のかかるものはやめて、負担の少ないメニューにしている」（60歳・パート）、「料理をするのが億劫になり、夫に作ってもらう機会を増やした」（69歳・専業主婦）など、食事作りが苦痛との声も寄せられました

「体操」で最も多かったのは、テレビ・ラジオ体操。ほかに口コモ体操、骨盤底筋体操、百歳体操、リズム体操など。3番目の「スポーツジム」の内訳は水泳、筋トレ、ダンス、ズンバなど。5番目の「スポーツ」ではテニス、弓道、太極拳など。複数の運動をしている人も多く見受けられました。

一方、「線維筋痛症、慢性疲労症候群で運動はほぼ無理。気分転換でガーデニング」（57歳・その他）など、抱えている病気や症状のため運動するのが難しいという回答も

### 【「その他」の回答】

「基礎化粧品をしっかり使い、肌をしっかりとさせて気分を上げる」（60歳・パート）、「美容面でも更年期の影響が確実に出ていているのを実感し、ときどきエステに通った。現在は美容外科のお世話になっている」（65歳・会社員）、「月2回友だちにエステ（マッサージ、パック）をしてもらっている」（67歳・パート）、「こまめに休む」（66歳・会社員）など

Q 心身の変調の相談先はありますか？

「ない」と答えた方は、相談できるとしたら何を聞きたいですか？

●閉経後、女性としてずっと輝けるケア、食事、運動（54歳・専業主婦）

●更年期後もこの症状は死ぬまで続くのか？（59歳・パート）

●ホルモン補充療法を受けると太るという噂を耳にした。本当に試していいのか聞きたい（61歳・パート）

●大概のことは自分なりに解決してきたが、ただ話を聞いて共感しても

過去の「婦人公論」には、更年期がテーマの連載が数多く掲載されました。前回紹介した佐藤愛子さん（1970年5月号）、「快樂」のほかにも話題作が生まれています。

女性の戸惑いや懊惱を描く

1970年5月号より連載が始まった佐藤愛子さんの小説「その時がきた」は、45歳の美容整形外科医の女性が主人公。年齢や見た目にとらわれている患者を軽蔑していた主人公が、仕事や家族との関係に満たされぬ日々のなか、若い男性医師に激しく惹かれていき、彼女自身もまた加齢への不安に取りつかれるという物語はドラマ化され、大きな話題を呼びました。

2000年代に入るとノンフィクション作家の石坂晴海による「脱コウネキ宣言」（2000年9月22日号）

が始まります。更年期の知識と体調の波を乗り越える知恵を身に付け、ネガティブなイメージを払拭しようという企画。インターネットの掲示板で広く意見を募り、その結果を雑誌で発表するという試みも当時は斬新でした。さらに11年1月22日号からは伊藤比呂美さんの「漢である」がスタート。意見を募り、その結果を雑誌で発表するという試みも当時は斬新でした。

そこで、伊藤比呂美さんは日常を赤裸々に綴るエッセイは、性や肉体感覚に深く根差した表現を続ける詩人石坂晴海の「脱コウネキ宣言」ならではの、行本化されました。

【「その他」の回答】

「基礎化粧品をしっかり使い、肌をしっかりとさせて気分を上げる」（60歳・パート）、「美容面でも更年期の影響が確実に出ていているのを実感し、ときどきエステに通った。現在は美容外科のお世話になっている」（65歳・会社員）、「月2回友だちにエステ（マッサージ、パック）をしてもらっている」（67歳・パート）、「こまめに休む」（66歳・会社員）など