

婦人公論 女性の生き方研究所

vol.3

創刊以来、『女性の生き方研究』を積み重ねてきた『婦人公論』。この連載では、読者のみなさんのアンケートを通して、今まで生きる女性たちの本音にせまります。

締めとなる今回は、回答者の声とともに

婦人科の医師のインタビューもお届けします

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

Q 現在の心身の状態から、若い頃の自分にアドバイスするとしたら？

(複数回答可)

- あの時のあの不調はすべてホルモンバランスの乱れだ、あなたは悪くないと言つて慰めたい。
- 自分の思う以上にホルモンバランスは身体に影響していたと思う
- 閉経してここまで腫が衰えるとは思つていなかつた。更年期対策の知識があつたのだから、早く実行しておけばよかつた
- 更年期前後の不調の相談は婦人科へ。私は何科を受診すればいいのかわからなくて、ネットで調べた
- 料理を作りすぎないで。美食はやめて。家族に食べさせすぎ

- 膝が痛くなる前にもつと足腰を鍛えておけばよかつた
- 子育てを終え、ペットも介護して見送つて、さあ自由、となつても何もやりたいことが見つからない。自分以外のために働いていると、お金を使うにも、老後のため、子どもに残すためと思つて罪悪感がつきまとつ。
- 自分が人生は、まず正規雇用の上に成り立つ。価値観は時代によつて変わるし、子育てが終われば夫も他人。まつたく当たりでいることもある
- いくら肌がきれいでも、お手入れはしっかりしましよう！
- 長寿時代、いかに楽しくする

- 我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分
- お酒と煙草は、何にもならないで。自分もそんなに食べないで。太つちやダメ
- 「老化」というものがあると我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分
- 「老化」というものがあると我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分
- 「老化」というものがあると我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分

- 「老化」というものがあると我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分
- 「老化」というものがあると我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分
- 「老化」というものがあると我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分
- 「老化」というものがあると我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分
- 「老化」というものがあると我慢せずに早めに精神科に行つて薬を飲んでいれば、体調は悪化しなかつた。頑張つて姑に尽くす必要はないと思う。自分

イア、運動習慣、友人づきあい、せるか、知性を働かせることは少しでも続けるべきです

(60歳・パート)

(63歳・税理士)

(64歳・専業主婦)

(65歳・専業主婦)

(66歳・専業主婦)

(67歳・会社員)

(68歳・パート)

(69歳・パート)

(70歳・専業主婦)

(71歳・パート)

(72歳・パート)

(73歳・パート)

(74歳・パート)

(75歳・パート)

(76歳・パート)

(77歳・パート)

(78歳・パート)

(79歳・パート)

(80歳・パート)

(81歳・パート)

(82歳・パート)

(83歳・パート)

(84歳・パート)

(85歳・パート)

(86歳・パート)

(87歳・パート)

(88歳・年金受給者)

せるか、知性を働かせることは無理です。だつて年をとらな

いとわからない。経験してナン

ボです

(63歳・税理士)

あまり自分をおさえつけず、発散する方法を持つておいたほ

うがいい。何とかなる！ 楽観

主義でいこう！

「アフター更年期」に待っていた体の不調とは？（後編）

Q

現在の心身の状態から、若い頃の自分にアドバイスするとしたら？

(複数回答可)
●あの時のあの不調はすべてホルモンバランスの乱れだ、あなたは悪くないと言つて慰めたい。

●自分の思う以上にホルモンバランスは身体に影響していたと思う
う
(50歳・専業主婦)

●閉経してここまで腫が衰えるとは思つていなかつた。更年期対策の知識があつたのだから、早く実行しておけばよかつた

(59歳・パート)
(59歳・パート)
(59歳・パート)
(60歳・専業主婦)

(60歳・専業主婦)

(61歳・専業主婦)

(62歳・専業主婦)

(63歳・専業主婦)

(64歳・専業主婦)

(65歳・専業主婦)

(66歳・専業主婦)

(67歳・専業主婦)

(68歳・専業主婦)

(69歳・専業主婦)

(70歳・専業主婦)

(71歳・専業主婦)

(72歳・専業主婦)

(73歳・専業主婦)

(74歳・専業主婦)

(75歳・専業主婦)

(76歳・専業主婦)

(77歳・専業主婦)

(78歳・専業主婦)

(79歳・専業主婦)

(80歳・専業主婦)

(81歳・専業主婦)

(82歳・専業主婦)

(83歳・専業主婦)

(84歳・専業主婦)

(85歳・専業主婦)

(86歳・専業主婦)

(87歳・専業主婦)

(88歳・専業主婦)

(89歳・専業主婦)

(90歳・専業主婦)

(91歳・専業主婦)

(92歳・専業主婦)

(93歳・専業主婦)

(94歳・専業主婦)

(95歳・専業主婦)

(96歳・専業主婦)

(97歳・専業主婦)

(98歳・専業主婦)

(99歳・専業主婦)

(100歳・専業主婦)

(101歳・専業主婦)

(102歳・専業主婦)

(103歳・専業主婦)

(104歳・専業主婦)

(105歳・専業主婦)

(106歳・専業主婦)

(107歳・専業主婦)

(108歳・専業主婦)

(109歳・専業主婦)

(110歳・専業主婦)

(111歳・専業主婦)

(112歳・専業主婦)

(113歳・専業主婦)

(114歳・専業主婦)

(115歳・専業主婦)

(116歳・専業主婦)

(117歳・専業主婦)

(118歳・専業主婦)

(119歳・専業主婦)

(120歳・専業主婦)

(121歳・専業主婦)

(122歳・専業主婦)

(123歳・専業主婦)

(124歳・専業主婦)

(125歳・専業主婦)

(126歳・専業主婦)

(127歳・専業主婦)

(128歳・専業主婦)

(129歳・専業主婦)

(130歳・専業主婦)

(131歳・専業主婦)

(132歳・専業主婦)

(133歳・専業主婦)

(134歳・専業主婦)

(135歳・専業主婦)

(136歳・専業主婦)

(137歳・専業主婦)

(138歳・専業主婦)

(139歳・専業主婦)

(140歳・専業主婦)

(141歳・専業主婦)

(142歳・専業主婦)

(143歳・専業主婦)

(144歳・専業主婦)

(145歳・専業主婦)

(146歳・専業主婦)

(147歳・専業主婦)

(148歳・専業主婦)

(149歳・専業主婦)

(150歳・専業主婦)

(151歳・専業主婦)

(152歳・専業主婦)

(153歳・専業主婦)

(154歳・専業主婦)

(155歳・専業主婦)

(156歳・専業主婦)

(157歳・専業主婦)

(158歳・専業主婦)

(159歳・専業主婦)

(160歳・専業主婦)

(161歳・専業主婦)

(162歳・専業主婦)

(163歳・専業主婦)

(164歳・専業主婦)

(165歳・専業主婦)

(166歳・専業主婦)

(167歳・専業主婦)

(168歳・専業主婦)

(169歳・専業主婦)

(170歳・専業主婦)

(171歳・専業主婦)

(172歳・専業主婦)

(173歳・専業主婦)

(174歳・専業主婦)

(175歳・専業主婦)

(176歳・専業主婦)

(177歳・専業主婦)

(178歳・専業主婦)

(179歳・専業主婦)

(180歳・専業主婦)

(181歳・専業主婦)

(182歳・専業主婦)

(183歳・専業主婦)

(184歳・専業主婦)

(185歳・専業主婦)

(186歳・専業主婦)

(187歳・専業主婦)

(188歳・専業主婦)

(189歳・専業主婦)

(190歳・専業主婦)

(191歳・専業主婦)

(192歳・専業主婦)

(193歳・専業主婦)

(194歳・専業主婦)

(195歳・専業主婦)

(196歳・専業主婦)

(197歳・専業主婦)

(198歳・専業主婦)