

# 更年期における不定愁訴

— 中高年婦人の健康を考える —

若林 敏子

## 1. はじめに

女性の更年期は卵巣機能の低下に伴って、閉経前後にまたがり内分泌環境が異常に変動する時期である。また、月経閉止を伴う卵巣機能の変化に対する適応の時期でもとも言われている。

女性の性周期は主として視床下部・下垂体・卵巣系のフィードバック機能によって調和が保たれていることは周知の通りである。したがって卵巣機能が活発な時期はそれらの機能は平衡調和が保たれている、しかし、加齢とともに卵巣機能が減退するために、内分泌環境が乱れ、エストロゲンの分泌量が低下し、女性ホルモンのアンバランスを来し、身体的に大きな転換期を迎える。そのために視床下部が影響を受け、自律神経失調に似たいわゆる女性特有な「憂うつ」などの精神症状を始め、のぼせ、熱感、肩こりなどの不定愁訴と言われている症状や内分泌系の失調を自覚するようになる。このような愁訴を自覚する時期を一般に『更年期』と考えられている。したがってこの時期の女性は、こうした愁訴の出現によって身体的にも精神的にも変動のある時期である。一方、この時期に出現する愁訴の要因は、卵巣機能の衰退とともに女性の性格構造に基づく心理的因子や社会的環境因子が関与していると関場らが強調している。すなわち環境、心理、老化がからみ合って惹起する<sup>1)</sup>(図1)

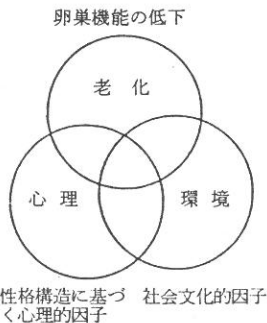


図1. 更年期障害の成因  
母子保健より抜粋(関場らによる)

また、更年期とともに中高年期女性の健康をおびやかす婦人の成人病とも言われている子宮筋腫や卵巣腫瘍、さらには子宮癌や卵巣癌などの悪性腫瘍の好発時期でもある。こうした中高年女性の健康は更年期を境にして重要な問題であることは見逃せない事実である。

一方、近年、我が国の女性の職場進出がめざましく、女性の就業意識が高揚していることは周知の通りであるが、1990の婦人労働白書によると、<sup>2)</sup>労働全体に占める女性の就業率は37.4%で年々増加の傾向にある。そのうちの67.5%は有配偶者で既婚女性が多く、年齢的にも35歳以上が58.9%と上昇し6割を占め働く婦人も中高年令化している<sup>3)</sup>。こうした状況の中で中高年期女性の健康へのニーズが高まり、健康管理の重要性が叫ばれ、社会的にクローズアップされているところである。

本稿では、更年期における生理的变化と不定愁訴の実態を明らかにし、愁訴の出現頻度と健康との関連性についての研究のために一般婦人を対象に予備調査を行い、それらを基に中高年期婦人の健康を考えるうえで若干の知見を得ている。すなわち女性は40歳以降では、成人病対策に加えて精神・心理的な自己の内面に惹起する諸問題への対応を志向する必要性を痛感する。

## 2. 調査対象および方法

調査対象は〇短期大学の学生で、〇県内在住の母親を対象とし、年齢は40歳代80名、50歳代38名の計118名である。(表1)

表1. 調査対象者

項目	年代	40才代	50才代	計
総計		80人	38人	118人
有職婦人		56	22	78
無職婦人		24	16	40

調査方法は留置調査で、調査用紙を学生に配布し、その母親が記入し郵送にて回収した。

表2 調査項目(概要)

1.	次の間にあてはまる番号を○で囲んでください。 居住地：1.都心中心部 2.市街地 3.その他
2.	職業：1.有職 2.無職……専業主婦
3.	次の項目への解答を求める。 〔項目〕1.身長 2.体重 3.血圧 4.食欲 5.既往歴 6.健康状態 7.喫煙習慣 8.初経年齢
4.	現在の生理(月経)の状況について
5.	月経不順と答えた方への評価調査 〔月経不順の具体的な内容調査, 9項目〕
6.	月経中に次の症状がありますか。 1.ある 2.ない 1.下腹部痛 2.下腹部膨満 3.乳房緊満 4.腰痛 5.便秘 6.下痢 7.頭痛 8.疲れやすい 9.倦怠感 10.イライラする 11.何もやる気がない 12.立ちくらみがする 13.尿が近くなる 14.怒りっぽくなる 15.物忘れがする 16.その他
7.	健康の維持増進のため試みていることを記入してください。 〔予期できる項目, 13項目と自由記載〕
8.	九嶋の分類による50項目への○印を、発症年齢と頻度について

3. 調査結果と考察

1) 更年期の発現時期と閉経年齢

更年期の発現時期を明確に一定の年齢で表わすことは困難であり、一概に定めることは出来ない。これらの研究については多くの報告があるが具体的な年齢は明確に示されていない。しかし、多くの専門家によれば閉経を中心とした前後数年であると述べ、閉経を目安にして統計的に推定すれば現在の日本女性では大多数が44歳から55歳の間であろうといわれている。<sup>4)</sup>更年期と言う時期が卵巣機能の低下に伴って内分泌機構の乱れによって起こってくる自律神経失調であることから、その出現の時期や頻度は個人差があり年齢によって差があるのは当然であり、思春期と同様その時期を明確に表わすことは困難であろう。

一方、閉経周辺の自律神経失調様症状の頻度の消長を調査して、逆に更年期の時期を推定するという黒木らの調査研究報告では、その症状の出現が40歳頃から急増し、56歳頃より急減していることから更年期の推定時期は40歳～56歳頃が妥当ではないかとのべている。<sup>5)</sup>

筆者の調査した結果でも黒木らと類似している。しかし最も早いものは37歳であり加齢に伴って増加して55歳頃から減少していた。一方、閉経年齢をみると図2に示したように最も早いものは40歳で、最

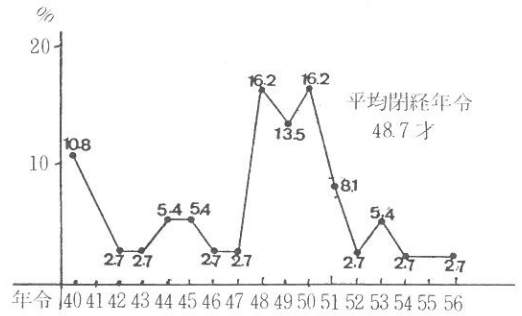


図2 閉経年齢

も遅いものは56歳であった。平均閉経年齢は48.7歳で日本の女性の平均閉経年齢と類似していた。

閉経年齢と不定愁訴の出現時期との関連性については多くの研究報告から明らかなように年齢的に関連性があり、閉経年齢から更年期の推定時期をみても、黒木らが述べているように40歳から56歳頃と考えてもよいのではないかと思う。また、この閉経年齢は、先述したように早いものと遅いものとの間に16年の差があり、特に40歳で閉経したものの不定愁訴の出現年齢は37歳頃からである。女性の更年期の年齢は個人差が大きいこと、また、社会的環境によって異なり、今日の我が国の女性の閉経を含めた更年期年齢については、近年高齢化とともに上昇傾向にあると言われている。図3すなわち、初経年齢の低下と同様に、婦人の栄養や体位の向上によって延長している。<sup>6)</sup>

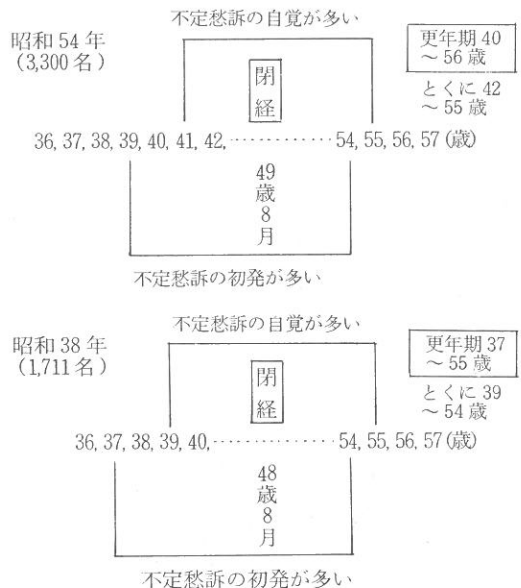


図3 更年期の推定時期  
一森による「更年期の推定時期」

さらに、坂口の閉経後の婦人を対象に閉経年齢を調査した結果について報じている。(山陽新聞S 63. 12. 6掲載)それらによると平均閉経年齢は50.2歳で46歳から54までに70%のものが閉経し、54歳以後に閉経を迎える女性が10%強いたと報じていた。<sup>7)</sup>いずれにしても最近の高齢化とともに現在の我が国における閉経年齢は50歳前後という報告が多い。

2) 初経年齢と閉経年齢との関係

近年、初経年齢が早まり、思春期の早発化が取りざたされていることは周知の通りである。そうした中で、現在の中年代である40歳代・50歳代の女性の初経年齢と年齢差があり実際に早傾化しているのか、また初経年齢と閉経年齢とに相関関係があるのかを比較検討してみると(図4)、40歳代・50歳代の平均初経年齢に差がみられる。すなわち40歳代では14歳、50歳代では14.62歳で40歳代の群では明らかに初経年齢が若年化している。これについては現在の初経年齢は12歳と言うのが平均的であり、筆者の調査でも明白である。<sup>8)</sup>(本学研究紀要第34号掲載)、これらは個人差はあるものの、その全容は社会環境や栄養状態の違いが女性の性周期に大きく影響を及ぼしていることが伺える。

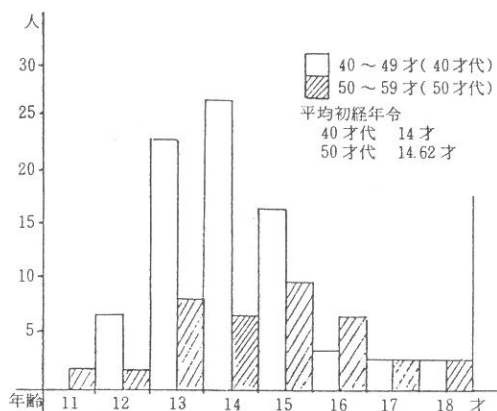


図4. 初経年齢

一方、中高年期女性、本調査対象の月経発来状況を見ると、順調に来潮しているものが51.7%と半数以上であるのに対して閉経したものは31.4%となっている。それらの年齢は早いものが40歳で、最も遅いものが56歳であった。したがって初経年齢から閉経年齢までの期間、すなわち母性機能を発揮する期間も初経年齢の早期化とともに、閉経年齢も後傾化しその期間が延長していることは明白である。一方、初経年齢と閉経年齢との相関関係については、相関性は認められな

い。このことについては前原らも同様の報告を行い、<sup>9)</sup>他に明白な研究内容がないのが現状である。

3) 更年期不定愁訴の出現と頻度について更年期に起こり易い愁訴について、九嶋の分類によると、<sup>10)</sup>血管運動神経障害様症状(顔のほてり、のぼせ、冷感性など)、精神神経障害様症状(頭痛、めまい、頭重感、耳鳴りなど)、知覚障害様症状(しびれ感、掻痒感など)、運動器障害様症状(肩凝り、腰痛、関節痛など)、泌尿器系障害様症状(頻尿、残尿感など)、消化器系障害様症状(便秘、腹部膨満、食欲不振など)、その他の症状(易疲労、倦怠感など)に大別される。筆者の調査結果についても九嶋の分類に準じて、その出現頻度の一人平均スコアを年代別、あるいは地域別、有職・無職群別に比較する。(表3、4)その結果によると、有職群・都市部に高い傾向を示している。(地域別の有職・無職別のカイ=検定でも1%水準で有意差が認められた)。

表3 不定愁訴の出現頻度

種別 項目	一人平均 スコア	40代	50代	都市部	郡部
有職婦人	6.6	6.6	6.5	7.0	6.3
無職婦人	6.1	5.6	6.9	6.1	6.1

表4 不定愁訴出現度数(地域別)

項目	都市部	郡部
有職婦人	204	311
無職婦人	122	123

p < 0.01

また、各愁訴を症状群別に分類し、年代別に比較すると図5の通りである。すなわち精神神経障害様症状の出現率が両年代とも最も高率で次いで、運動器障害様症状、血管運動神経障害様症状の順に続いていた。さらに、それらを症状別・年代別にあげると極めて多種多様である。(表5)各症状の出現頻度は全体的には40歳代に多く出現しているが、精神神経障害様症状である記憶力減退や(23.7%)、易疲労(63.2%)、目の疲労(44.7%)については、50歳代に高率に出現している。さらに、各年代別に最も高率に出現している症状をみると40歳代では、①肩こり、②易疲労、③目の疲労、④頭痛、⑤腰痛の順で、50歳代では、①易疲労、②目の疲労、③肩こり、④記憶力減退、⑤便秘の順に高く出現している。(表6)特に「易疲労」は50歳代では40歳代に比べ著しく高率を占めている。

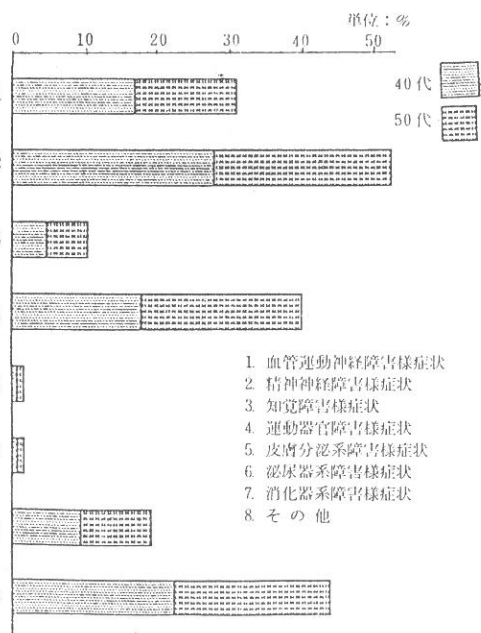


図5. 不定愁訴出現頻度 (症状群別)

表5. 不定愁訴出現率 (上位10位) 単位 %

愁訴項目	40才代	50才代
肩凝り・首凝り	58.8	28.9
疲労感	45.0	63.2
目の疲労	40.0	44.7
頭痛	30.0	18.4
腰痛	30.0	18.4
冷え症	28.8	13.2
不眠	26.3	18.4
便秘	23.8	23.7
記憶力不良	21.3	23.7
耳なり	16.3	13.2

これらの結果を勘案すると、「易疲労」が両年代に極めて高率であり、40歳代、50歳代の女性が、家庭的にも社会的にも母性として重要な位置に備し、そのために多様な出来事が関与し、そうした社会的環境が心身に影響を与え、出現率を高めている因子の一つとして考えられる。また50歳代では加齢による影響が加味されて、不定愁訴を特徴づけていると考えられる。

4) 月経と愁訴

月経と愁訴との関係について、月経正順期、月経不順期、閉経後(以下、正順・不順・閉経という)に区分し、それぞれの愁訴の出現頻度を1人平均スコアで表わすと(表7)、不順、閉経との間に有意差がみら

表6. 不定愁訴出現率

単位:%

分類	項目	40歳代	50歳代
精神神経障害様症状	頭痛	30.0	18.4
	忘れ	21.3	23.7
	不眠	26.3	18.4
	耳鳴	16.3	13.2
	イライラする	12.5	8.0
	めまらしい	15.0	5.3
	立ちくらみ	15.0	13.2
	怒りっぽ	10.0	5.3
	貧血気味	11.3	5.3
	血圧が高	7.5	7.9
血管運動神経障害様症状	小さい事に拘る	6.3	7.9
	沈み込み	2.5	
	記憶力減退	21.3	23.7
	熱冷	3.6	5.3
	えぼせ	28.8	13.2
	のきこう	7.5	5.3
	心が苦しくなる	11.3	5.3
	胸が苦くなる	8.5	7.9
	顔がほてる	13.8	10.5
	運動器官障害様症状	肩凝り・首凝り	58.8
腰痛		30.0	18.4
関節痛		13.8	7.9
消化器障害様症状	腹痛	7.5	5.3
	便秘	23.8	23.7
	胃の調子が悪い	13.8	13.2
	食欲不振	3.8	
	腹部膨満	5.0	7.9
知覚障害様症状	手のしびれ	15.0	13.2
	掻痒感	15.0	15.8
泌尿器系障害様症状	頻尿	5.0	5.3
その他の状	疲労感	45.0	63.2
	目の疲労	40.0	44.3
	下肢の疲労	16.3	5.3
	朝起きが悪い	20.0	10.5
	風邪引き易い	12.5	2.6
	肥満気味	18.8	28.9
皮膚	発汗	5.0	2.6
	寝汗	6.3	2.6

表7. 月経と不定愁訴の出現頻度との関係

項目	40才代	50才代	全体	一人平均出現score
正順	5.5	6.2	5.5	
不順	6.9	12.3	7.7	
閉経	3.2	14.0	7.5	

れる。すなわち全体では不順と、閉経に高い傾向を示した。また、年代別では40歳代の不順が特徴的である。これらの事実から、女性の更年期症状は月経周期に伴って、主に周期の乱れ始めるころから出現し、閉経を中心としたその周辺に、特に閉経後3年までの間に高頻度に見られることが多いと言われている。<sup>11)</sup> 黒木の見解、あるいは長谷川の「月経閉止の前後5年位に著

明に出現する」<sup>12)</sup>と合致する。

一方、月経正順者の愁訴の出現頻度を年齢別平均一人scoreをみると、図6に示すように、今回の調査では40歳頃から出現し、45歳をピークとして、40歳代後半

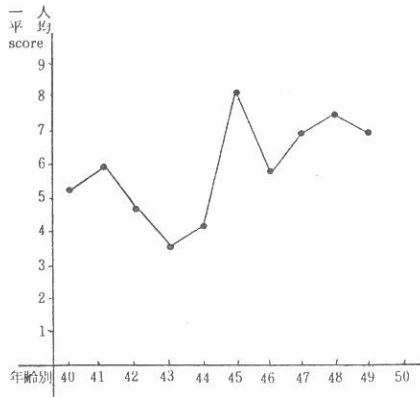


図6. 月経正順者の愁訴出現度数 (年齢別平均score)

がより高率を占めている。このことは長谷川の「45歳から55歳に至る10年間は女性にとって様々な不快症状が出現する」と述べ、「月経が順調に来潮していても更年期症状である不定愁訴の出現は閉経を中心とした生物学的年齢の間にある程度のある関係がある」と強調していることと合致する。

すなわち更年期に相当する中高年女性は、身体的に大きな変換期であるといえる。また、女性性の喪失と老化への不安を主とするが葛藤が大きく、さらには、家庭的にも社会的にも他の年齢層に比し中心的立場にあることを裏付ける。もちろん先述したように加齢に伴なう身体的衰えがみえ始めてくる時期が重なり合うと、女性の年齢的要因や社会的環境が複雑にかかわり、自律神経失調様症状の発現を増長させている結果を招来すると考える。

##### 5) 中高年女性の健康維持・増進

近年、健康な生活をめざす人々の意識は高まり、健康調査(厚生省平成元年度)<sup>13)</sup>によれば、自分の健康を維持するために日常何かひとつでも実行している者は70.5%に及んでいる。すなわち、「自分の健康は自分で守る」という自分のライフステージを構築するうえでの努力をしている。その内容は、男性・女性ともに「十分な睡眠」「バランスのとれた栄養」「過労に注意」などである。すなわち多くの人々が自分の健康に気を配り、そのために何かひとつでも実行して健

康維持に積極的に取り組むとともにその自覚と意識が高まった結果といえよう。

著者の調査によると、中高年女性が健康維持のために試みている事柄の上位10位までをあげると表8の通りである。1位が「くよくよせず明るく振るまう」

表8 健康維持増進の試み 単位：%

項目	全体	40才代	50才代
くよくよせず明るく振るまう	56.8	56.3	57.0
定期健康診断をうける	47.5	45.0	52.0
偏食なくなんでも食べる	46.6	47.5	44.0
睡眠を十分にとる	44.9	38.8	57.0
友達とおしゃべりをする	41.5	43.0	39.0
趣味をいかしている	37.3	36.3	39.0
おいしいものを食べる。	26.3	26.3	26.0
早寝早起きをする	19.5	16.3	26.0
友人とショッピングにでかける	12.7	12.5	13.0
旅行をする	8.5	3.8	18.0
その他	7.6	3.8	15.0
ジョギングをする	5.1	16.3	2.0
映画観賞	3.4	2.5	5.0
ジャズダンスやヨガをする	2.5	3.8	2.5

56.8%、と最も多く半数以上を占めていた。これは、激動する社会の変化に伴い、精神的ストレスが溜りやすい現代社会において、とかく暗くなりがちな生活を自ら明るく送りたいという当然の願望ではないかと思う。次いで、年代によって異なるが、40歳代では、「偏食なく何でも食べる」47.5%「友達とおしゃべりをする」43%、「十分な睡眠」が38.8%と続き、一方、50歳代は、第2位に「十分な睡眠」「定期的健康診断」がそれぞれ57%、52%、と両項目とも半数以上と高く、40歳代と比べると高率を占めた。これらは、加齢に伴なう体力の低下とともに疲労の回復力も低下してくることによる疾病予防と健康維持を考慮しているものと考えられる。その他の内容は、「偏食」「趣味の問題」などが続き、特に両年代同一意見では、「早起き」「ジョギング」「ジャズダンス」「旅行」などがあげられていた。さらに50歳代では、「歩行機会を多くする」とか、近年のカルチャーブームに相まって「講演会や公開講座、料理講習会」などに参加したり、また「カラオケや民謡教室に通っている」などである。すなわちこの年代の女性の健康維持増進のための対策は睡眠・栄養・運動・精神的安定の4分野に重点を置き、そして定期健康診断を受けることによって、疾病の予防と早期発見、さらには趣味等を含め、

社会活動の一環としての学習会への参加によって知的世界を発展させると同時にストレスの解消や老化の防止の面にも努力し、自分の人生を構築しているようである。

女性の更年期は、生殖可能期より生殖不能期への移行期であるが、この時期には、自律神経失調様症状を自覚するものが多い。また、国際的通念からも症候学的に問題の多い時期とされているようである。<sup>14)</sup>しかし、この時期の女性は人間として、最も円熟し、その能力を発揮できる時期でもあり、人生の最高の時であると島田は述べている。<sup>15)</sup>一方では子育てからは開放されたものの、青年期を迎えた子が①成長・発達に伴って発起する諸問題による心配や孤独感、②自分自身の老いへの不安、さらには、③夫の転勤・退職による経済的問題など、環境の変化に対する対応がある。一方では日常生活における人間関係の歪みから精神的ストレスも多くなる。

特に従来からみられなかった「易疲労」の出現率が極めて高いことは、家庭や社会における多様な出来事に関与し心身に影響を与えた結果であり、それらが各種疾病を惹起する一つの因子ともなってくる。

平均寿命が延び、高齢化社会はますます進行し、それに伴って女性の中高年齢層が増加しつつある今日、中高年齢者が健康的に幸福に暮していけるようになることは重要である。

中高年齢婦人では、女性とくに母性としての機能を維持していた生理的条件が衰退していくという、女性にとって人生の中でまことにドラマチックなことを好むと好まざるとにかかわらず生理的に経験しなければならぬ。従って中高年齢婦人の健康管理を考えると、このような生理的变化と、これに伴う身体的・精神的な反応を知り、これらに対する対応を考えることが基本的である。

一方、「自分の健康は自分で守る」という視点から、女性のライフサイクルとして避けて通ることのできない時期の特徴を理解することが重要である。また更年期という時期が過ぎれば自然に治癒するはずであると考える、その現状を受容する姿勢とその時期を乗り越えようという積極性、主体性を持つことに大きな意義があると考えられる。もちろん、日常生活においては、十分な睡眠と休養によってその日の疲れはその日のうちに取りのぞき翌日まで残さないこと、また、バランスのとれた食生活、適度な運動による体重等のコントロールなど、自己の管理を第一と考え、定期的な健康診断あるいは自動化健康管理システムを積極的に活用す

るとともに、「自分の健康は自分で守る」という観点から常に自分の健康状態を把握すると同時に熟知しておくことの必要性をあらゆる場において教育、指導していくことが大切であると考えられる。すなわち「生理的な老化」への配慮、とくに血管系の変性<sup>16)</sup>が不定愁訴へ与える影響を知らねばならないだろう。

#### 4. 要 約

以上、40歳代・50歳代の中高年齢女性を対象とした更年期に伴う不定愁訴を中心にその出現頻度から更年期の時的関係、閉経との関係と健康の維持増進のための対策についての調査結果から述べた。それらを要約すると次の様である。

1) 40歳代、50歳代の平均閉経年齢は48.7歳で、我が国の婦人の平均閉経年齢と類似していた。一方閉経の最も早い人が40歳で反対に遅いものは56歳と、その差に16歳の開きがあり、個人差の大きいことを再認識した。

2) 現在の中高年齢といわれる40歳代・50歳代の女性の初経年齢が、40歳代では14歳、50歳代では14.62歳で、初経年齢の早発化の傾向を確認した。

3) 更年期に伴う不定愁訴の出現頻度は、有職婦人群の都市部と郡部との間に1%のレベルで有意差が認められた。

4) 愁訴の症状群別では、両年代とも「頭痛」「不眠」「記憶力減退」「耳鳴」などの精神神経障害症状、「肩こり」「腰痛」などの運動器管障害症状、「易疲労」「目の疲労」などのその他の症状が高率を占めていた。

5) 月経と愁訴との関係では、その出現頻度は、月経不順期から閉経期のものに高い傾向を示し、閉経を中心としたその周辺に高頻度で出現し、年齢的には45歳～55歳と生物学的年齢の間にある程度の関係がある。したがって、月経が順調に来潮していてもこの年齢に達するころには症状が出現しやすい状態となっている。

6) 愁訴の出現度数も年齢によりバラツキはあるが、最も多いもので24種類出現していた。一方、ほとんど出現しないものもいたが、この年齢層の女性は程度の差こそあれ何らかの症状が潜在する。しかも、身体症状と精神症状とが混在し出現してくることが特徴であり、多種多様な症状で、ほとんどが複雑で出現する。

7) 更年期における不定愁訴は、器質的な病気が現存して現われる症状ではなく、あくまでも機能的なものである。すなわち自覚的な症状であって、他覚的に

## 更年期における不定愁訴

把握できる異常は認められないのが特徴のようである。 ための健康行動を意欲的に取り組む。

8) 反面、この年代の女性は自分の健康を維持する

### 引用・参考文献

- 1) 関場 香他：中高年婦人の健康管理，S 63. 12. 1 母子保健，母子保健協会出版。
- 2) 日本婦人団体連合会編：婦人白書，1990。
- 3) 樋口恵子：いま中高年女性は，一社会的立場から一母子保健情報，第21号，1990。
- 4) 松本清一編集：母性看護学，系統看護学講座，22。
- 5) 黒木淳子他：更年期愁訴について，母性衛生，1981。
- 6) 森 一朗：高まる中・高年婦人の健康へのニーズ，家族と健康，S 58. 12. 1。
- 7) 坂口幸吉：閉経年齢について，山陽新聞，S 63. 12. 6。
- 8) 若林敏子他：月経周期に伴う愁訴，一多変量解析一，岡山県立短期大学研究紀要，34，1991。
- 9) 前原澄子：母性看護における更年期婦人への援助を考える。助産婦雑誌，37，1983。
- 10) 九嶋勝司：更年期のはなし，同分書院，54年版。
- 11) 鈴木雅洲他編集：更年期障害，医学書院，1974。
- 12) 11に前掲
- 13) 厚生統計協会：健康増進と生涯保健3，成人・老人保健，国民衛生の動向，32(9)，1989。
- 14) 日本母性衛生学会編：新母性保健，更年期以降の母 保健，P 150～160，1982。
- 15) 島田とみ子：女の中高年期を考える，時事通信社，S 58。
- 16) 三木福次郎：老化の生理学的考察，岡山県立短期大学研究紀要，33-1，1989。

平成3年2月28日受付

平成3年5月16日受理