

## 更年期女性の“ふしめ”と食生活

日本女大家政 杉山みち子, ○寺中祐子, 秀島圭子, 小林ゆか, 鈴木寿美子, 江澤郁子, 今村晋

**目的** 実年期は、加齢に伴う身体的な機能低下ならびに精神・心理的な変化を経験して、ライフサイクルにおける“ふしめ”を意識する時期といえる。この時期は、女性においては、閉経に伴う性腺機能の低下が観察され、閉経と相前後して、いわゆる更年期現象がみられる。そこで、女性の閉経が“ふしめ”であるかどうかを検討し、さらに、食物摂取や、生活要因との関係を観察してみた。

**方法** 都内のN女子大学同窓会会員の更年期女性（50～65歳）2817名に郵送による調査を行なった（回収率60.5%，有効回答1628名）。

**結果** 閉経者1146名において、同年齢者の50%が閉経する時期は50.4歳であった。一方、“ふしめ”を意識する年齢も50歳前後であった。これらの関係を各個人について観察してみると、“ふしめ”の意識が閉経より前（3年以上）に出現するもの、閉経と一致して（±2年以内）出現するもの、閉経より後（3年以上）に出現するものの3群に大別された。さらに“ふしめ”を意識する時期は、閉経時よりも罹病するものが多かった。この場合、エネルギーや蛋白質の摂りすぎは、成人病発症因子となることも明らかであった。しかしながら、“ふしめ”を閉経より前に意識する人達は、一致または後に意識する人達に比べて、エネルギーや蛋白質の充足率が低かった。また、摂取食品では卵、牛乳、バターの摂取が少なく、乳製品や野菜の摂取も比較的少なかった。さらに、“ふしめ”を閉経より後に意識する人達は、食品をバランス良く摂取している傾向があった。それゆえ“ふしめ”の意識を遅延するためには、良質の蛋白質を十分に摂取し、バランスの良い食事をする必要があると考えられた。一方、“ふしめ”の時期に罹病しないためには、常日頃より健康に留意し、休養に心がけることが必要であった。