

日本女大家政 ○杉山みち子 江沢郁子 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、“ふしめ”を意識する時期である。この場合、身体的予備能力や貯蔵能力が低下し、潜在性の栄養素欠乏状態にも陥りやすくなる。そこで、男性ならびに女性の“ふしめ”の意識の出現と潜在性のビタミン欠乏状態との関連を比較観察してみた。

〔方法〕 N女子大学同窓会会員の閉経者1146名、ならびに学生の父親1163名についてアンケート調査を行った。一方、H保健所（東京都）の“ふしめ”健診の男女（40～60歳、各々約120名）に、面接調査を行うと同時に、血中のビタミン濃度を測定した。

〔結果〕 女性の“ふしめ”の意識の出現は、必ずしも閉経に一致しておらず、“ふしめ”の意識が閉経よりも3年以上前に出現する場合と、3年以上後に出現する場合が観察される。男性においては、通常の生活をしている場合、女性の閉経年齢に相当して（50歳前後），“ふしめ”を意識していたが、健康阻害要因の多い生活をしている場合には、これより早く“ふしめ”を意識していた。食物摂取状況については、“ふしめ”を比較的早く意識する群においては、男女とも蛋白質充足率が低かった。男性は、食事の不規則なものが多く、アルコール飲料の摂取も多かった。さらに、“ふしめ”の意識と血中ビタミン濃度との関連について観察してみると、女性は、“ふしめ”の意識が閉経よりも後に出現する群において、B<sub>6</sub>濃度が高く、婦人科疾患などに随伴して閉経したものは、B<sub>6</sub>、E濃度が低かった。一方、男性においては、早期に“ふしめ”を意識している群においては、B<sub>1</sub>、B<sub>6</sub>、C濃度が低下し、潜在性のビタミン欠乏状態に陥っていた。

それゆえ、実年期においては、男女とも潜在性のビタミン欠乏状態に陥らないような、健康管理に心掛けることが必要と考えられる。