

80 代以上健康女性の食生活の調査 ～「80 代以上健康女性の聞き取り調査」より～

村 岡 洋 子

A Research for Food-life of Elderly-women of 80 or over throughout Their Life.

要旨 「高齢化社会をよくする女性の会」会員有志の聞き取り調査による 80 歳以上の健康女性の生育暦、生活暦、現在の生活状況から食生活に関する部分を抜粋した。この年齢の女性の食生活は、日本の食糧事情の歴史を反映して、推移しているが、質素、野菜中心、手作り、であった前半生の食生活を現在でも保っており非常に健全である。一方、家族形成期に戦後の食糧難をまともに受けており、自身も食に関する関心と豊富な知識を持っている人が大半を占める。80 歳を超えても健康で社会参加や社会貢献の出来る女性たちのエネルギーは、生活の課題に向き合って 80 年を生き抜いた強さであるとともに、その食生活から学ぶべきものは多いと思われる。

キーワード 80 歳以上女性高齢者 食生活 自立 生活暦

はじめに

本調査は、平成 8 年度 9 年度に行った「更年期における女性の健康支援に関する研究」（厚生省心身障害研究「生涯を通じた女性の健康づくりに関する研究」の一分担）に引き続き平成 10 年度から 12, 13 年度と 3 年間にわたって継続的計画的におこなった「中高年女性の総合的健康対策に関する研究」における「80 代以上健康女性の聞き取り調査」の一部である。

女性の中高年期における健康とその社会的支援は超高齢社会に向かう今日、女性自身にとっても、社会全体とりわけ医療保健サービス提供者側にとっても緊急の課題である。

「高齢社会をよくする女性の会」（分担責任者：樋口恵子）は、生涯を通じた女性の健康づくりのうちの中高年の部分を担当することとし、まず、更年期の健康支援対策と国際比較を研究の柱とし、第 1 年次のわが国における研究に引き続き第 2 年次からアメリカにおける予備調査に引き続き、韓国・中国に横軸を広げて比較・調査を行った。

その一方、縦軸に研究対象を伸ばして、高齢期女性の研究に着手した。80 歳以上人口における性比は女性 2：男性 1 であり、高齢女性の健康はまさに社会の財産であり、国連 NGO でも、“Older Women’s Health is Social Resources” という標語が出来ている。

しかし、高齢者が健康で社会に参加し貢献するためには、それまでの生活暦が大きく関わってくる。平成 12 年度から発足した介護保険においても介護予防の重要性が大きく取り上げら

れているのは衆知のとおりである。

「80代以上健康女性の聞き取り調査」は、80代健康女性の生育歴、生活歴、現在の生活状況と自己認識を聞き取って分析し、介護予防施策に資することを目的としている。

調査は、12年度の予備調査を経て13年度に質問表を作成、「高齢社会をよくする女性の会」の全国ネットワークを利用して会員有志に調査を依頼し、179票を回収した。

筆者はこの一連の調査において食生活の部分を担当した。研究は、報告書にまとめたが紙数の制限があり、意を尽くせないところもあったのでここに再掲する。

質問票は、最後部に掲げたようにほとんどが自由記述になっており、必ずしも記入を義務付けてもいないので、統計的なデータとしては精密さを欠くが、本人の言葉で語られていて、状況を切実に端的に把握できる結果となり、興味深いものとなった。また、「高齢化社会をよくする女性の会」のメンバーは個人でもグループでも地域のリーダー的役割を勤める人が多く、したがって聞き取りの対象となる人にも一定の偏りが生ずるが、むしろそうした偏りが生かされて、典型的好事例を集めたといえる。

1. 誰が食事を作っているか

まず、自分で食事を作っている人が、どれくらいいるのかを調べた。

全部自分で作っている人、全く作っていない人、共同で分担している人に分けて、家族構成別に集計すると、表1に示すようである。

全部自分で作っている人は、94人(52.5%)、

全部作ってもらっている人は、64人(35.8%)、

一部分担している人は、21人(11.7%)である。

過半数の人がまだまだ元気で自分で炊事を作っている。

ヘルパー等の外部サービスを利用している人もかなりあるが、主として掃除、買い物が多く炊事をしてもらっている人は、夫と二人暮らしの人が一組、二世帯住宅に住む人が一人、一人暮らしの人が一人の3人だけである。

自分でしているという人も、買い物はかなり負担が大きいようで、同居または別居の家族、特に娘に援助してもらっている人が多い。

一人暮らしの人の89%、夫と二人暮らしの93%の人は自分で炊事をしているが、息子夫婦と同居している人は炊事を、嫁に……という人が84%である。やはり、台所に二人は要らないのであろうか、或いは炊事ができる間は一人ぐらしが可能ということなのだろうか。同居していても一階と二階を住み分けたり、二世帯住宅で交流はあるが炊事は自分でしているという形も増えてきている。共同で行っている場合朝食は自分で(自分の分は自分で(1)、同居人の

分も自分が (1)} ……というのが二例ある。年寄りには早起きというところか。

2. 生涯各期の食生活

この時代の人の食生活は、幼いころ物資の流通も不十分で、一言でいえば日本全体が、「質素」であり、地域中心であった。さらに子育て期に戦中戦後の食糧難時代を経験している。

質問票に示すように、1 現在、2 教育期（学校卒業から結婚まで、独身の人は 20 代いっぱい）、3 家族形成期（結婚、子育て、子供の成長期）、独身の人は 30 代、40 代と更年期に分けて聞いた。現在の食生活のまとめを表 2 に示す。

2-1. 現在の食生活

記述している人の大部分の人が「好き嫌い無く何でも」を挙げている (105)。自分の食生活を「ふつう」(3) という表し方をしている人もある。

食事の形態も、和食中心が最も多いが、「和・洋」、洋食、フランス料理という回答も何例もあり、現在の食生活の多様さを伺わせる。

主食は米中心（米飯が好きという人も含めて 7 人）と答えた人が多いが

○朝はパン・昼は麺類・夜は御飯 (1)

○朝はお粥・昼はパン・夜は御飯 (1) と決めて摂っている人もある一方、

○好きなときに好きなものを (1) と気ままに楽しんでいる人もある。

味付けも薄味に (3)、あっさりしたものを (2) という人もあるが味の濃いこってりしたものを (1) というひともあり、人それぞれである。

質素にしている、として自分の食事形態を、

○みそ汁・野菜・魚（医者にほめられた）(1)

○みそ汁・煮物・御飯 (1) と記している人もある。

良く食べるものとして挙げられている食品の種類は、野菜 (40) が最も多く、ついで果物 (30)、魚 (25) 等。乳製品を努めて摂っているという人 (11) もある。モロヘイヤやアボガドといった新しいものも食べるが余り好きとはいえない (2) ようである。

好きなものも大体傾向は同じで、果物、魚、肉、蕎麦・うどん (6) 等の食材に加えて、刺身 (8)、寿司 (5)、等の献立、菓子類は和菓子 (5、{おやつと合わせると 10})、が多いが煎餅 (4)、ケーキ (2)、チョコレート、あんパンなど、多様だが馴染み深い食品が挙げられている。(第 2 表参照)

酒は殆どの人 (81) が飲まないと回答しているが、

○少々 (17) : {ワイン (6)、ビール (7)、ブランデー (2)}

○普通に {ビール (3)、ワイン (1)}

○お付き合い程度には飲む (4)

○20 年くらい前まではかなり飲んだ (2)

○自家製の梅酒 (2) を、コップ一杯程度 (4)、と“楽しく嗜む”人もかなりある。

教育期にはさすがに飲むと答えた人は無いが、家族形成期、更年期を通じてこの傾向はほぼ同様である。

煙草は各期を通して少なく、少々 (5)、若い時には吸っていた (1)、程度である。2 年前まではヘビースモーカーだったという人も一人いる。

少し変わったもので常用しているものとして

○大豆を黒酢に漬けたものを 20 粒ずつ

○枇杷の葉をお茶代わりに

○趣味として薬草を栽培、薬湯、薬膳をつくって人に別けて楽しんでいる人もある。

外食：毎日の食事を外食で済ませると言う例は女性だけに殆ど無いが、家族 (2)、友人 (1)、親戚 (1) と団欒のために食事を外で摂ると言う記述はある。

人間関係、趣味活動が豊かな人が多いので、家族旅行をしたり、行事に参加して友人と共に外食を楽しむという例は、恐らくもっと多数になると思われる。

食生活の中で気をつけていること

この項には多くの意見が寄せられている。第 2 表に詳細に記述しているとおり何とも立派で知識豊富である。表にも記したように、当時の女性の職業は、看護師、保健師、医師か学校の先生が多く、それも、家庭科の先生が多い。栄養のことについては知識豊かで「食生活改善運動」に取り組んでいた人もある。

2-2. 教育期の食生活 (幼少時のときも含む)

この時期の食生活は本人というよりはむしろ親や養育者にどのように育てられたか、によってその形が決まってくる。一方、家を出て、学校の寄宿舎や奉公先でそれまでの実家とは異なった食事体験をしたひともある。

好き嫌い無く何でも (38) が相変わらず最も多く、「母に厳しく躰けられた (3)」ことが伺える。また、ほとんどが母の手作りであった。

主食は米 (13) が主だが、麦飯 (4)、アワ、ヒエを混ぜてというのも 1 例ずつある。

うどん、そば、食パンも 1 例ずつある。

副食は一般に野菜が主 (28) で山で採った山菜や野草も食膳に上るほど質素であり、竹輪、蒲鉾、魚 (23) 等のご馳走であった。三度三度魚つき (1) と書いた人は、生家の食事は贅沢であったと書き添えている。

魚も、地元の川魚 (1)、湖魚 (1) のように地方で獲れるものが使われていたり、家が魚屋だっ

た (1)、父が土産に買って来た (1) からというひともある。肉 (4)、コーンビーフ (1) 等も挙げられているが肉は高級品でなかなか食べられなかった (2) と記述している人もいる。

当時の自分の家の食生活を表すのに

普通 (9) 献立例：ご飯・味噌汁・漬物・おひたし・時々焼き魚 (1)

中位 (1) " : ご飯・味噌汁・焼き魚・野菜 (1)

粗末 (13) " : ご飯・味噌汁・おひたし・漬物 (1)

のような表現をしている人もある。

好きなもののなかには、寿司 (4)、すき焼き {(3), 月 1 回 (1)} 等当時のごちそうと甘いもの (7) {手作りの牡丹餅 (3)}、せんべい (3) などが挙げられている。

おやつにはこの時代の特徴がよく表れていて、

自家製の野菜：ふかしいも (12)、焼きいも (1) ジャガイモ (1)、カボチャ (1)、豆 {そら豆 (2)、枝豆 (1)、南京豆 (1)}、とうもろこし (4)。果物 (19) も、いちじく (3)、柿 (4)、栗 (2)、等、自家で成ったもの、野生の栗 (2)、桑の実 (2)、ひしの実 (2) 等も頻繁に使われていた。おそらく子供たちが自分で採ってきたものと思われる。お菓子類も、チョコレート (1) やビスケット (1)、飴 (1) 団子 (1)、シュークリーム (1) などの市販品もあるが少量であり、手作りの餅 (2)、かき餅 (5)、お握り (2)、はったい粉 (2)、食パンにバターを塗る (1) など、自家製のものが多く用いられていた。饅頭 (1) を挙げた人は贅沢だった断り書きをしている。市販品では駄菓子 (4) もかなり多く、一日一銭 (1) と添え書きをしている人もある。

外食は極めて少ないが、父と時々 (2)、父と洋食屋へ (1) など、幼いとき父親に連れて行ってもらった人がいて、自分にとって特別な思い出となっている、と追記している。当時、洋食はまだ珍しく外での洋食は一種の憧れであったかもしれない。全くなし、と書いた人は 9 人であった。

行事食は、普段の食生活は質素でも手まめに作られ、子供もよく覚えていて、お正月の餅 (10) やおせち料理 (6)、雑煮 (1)、煮しめ (1) からひな祭りのちらしずし、巻きずし、稲荷ずし (合計 10)、ういろ (1)、牡丹餅 (1)、柏餅 (1)、お月見のお供え (2) まで詳細に記述されている。尾頭つきの魚 (1)、竹輪、蒲鉾、魚の干物 (各 1) も行事食に含まれている家庭 (地方) もあった。

父親の関与 少数ではあるが、父が栄養に気を配ってくれた (2)、薬剤師でヨードやカリの摂取に気がつけた (1) など、父親の育児への関与は、父親が外食に連れて行ってくれたという記述とともに、当時の女の子にとって特別なものであったと思われる。

教育期の後半には、学校の寄宿舎や赴任先の下宿で生家と違った食生活に出会い、
○宿舎で炊事がしにくかったのでコロケや天婦羅など既製品をよく買って食べた (1)
○勤務地で海辺の温泉宿にしばらく滞在し実家では味わえない贅沢な食生活をした (1)、
○住み込みで働きハイカラな食事を覚えた (1) など印象深かった様子が伺える。

またその時期には、友人や同僚と喫茶店(3)やお汁粉屋(2)ラーメン(1)などの食べ歩きもしている。

一方、そのときの境遇により

○親が亡くなって、姉の婚家に身を寄せていたので遠慮して十分たべられなかった(1)

○養女に行って多人数の一家中の食事を一人で作り、とてもつらかった。(1)

等厳しい生活を強いられた人もいる。

地方の産物を主に摂っていたのもこの時代の特徴である。例を挙げると

○雪国新潟の海辺で魚のタラを毎日食べた。

○千葉で、アサリむき身を薪と交換して。

○北海道で、山菜を。これは地方というより、この人の生家の特徴かもしれないが、フキ、コゴミ、ワラビ、ヤチブキ、ヤチハコベ、フクベラ等、多種類に亘っている。

○山形で、山ウサギ、山鳥、時々熊(?)、等というのも都会ではみられない食生活である。

珍しい食べ物で挙げられているのは、蛇の粉(1)、やなぎむし(1)(おいしかった)、というような記述もある。

酒・煙草 さすがに一人を除いては、飲む・吸うと答えた人はいない。もってのほかだった、と答えた人も一人。

2-3. 家族形成期 — (特に戦中戦後)

この人たちは、25～30代にかけて特別の立場の人以外は例外なく戦中戦後における食糧難時代を経験している。

感想として、みじめなものだった、厳しかった(29)、家族に食べさせるのに苦労した(2)、乳が出なかった(1)、食べられるものは何でも買った(1)、好きな物を買えない(1)、何とか材料を見つけて自分で作った(1)、砂糖や甘い物がほしかった(1)、昔食べた高級品がほしかった(1)、米がなかった(2) 買い出しによく行った(3) {子供を連れて(1)を含む}、着物と取り替えた(3) 好き嫌いが無くなった(1) と様々に述べている。

よく食べたものも、時代を反映して、さつまいも(5)、切り干し大根(1)、いも飯(1)、ふき飯(1)、カボチャ(2)、麦(2)、山菜(1)、さといも(1)、地の物なら何でも(1)。

特別な食品としては、野菜・雑草入り雑炊(1)、乾燥芋の粉(1)、ぬか入り・ふすま入り手づくりパン(1)、豆粕(2)、ふすま(1)、野草(2)、ひえ(1)、どんぐりの粉(1)等がある。

実家が農家なので野菜を送ってもらっていた(時々届かないこともあった)(5)、野菜を炊くときに油揚げを入れたら家族が喜んだ(1)という記述もあった。

おやつも同様で、それ所ではなかった(2)が、子供には何とか手作りで(2)、夫の親から手作りのかきもちやせんべいをもらった(3)という例もある。一方田舎や外地に住んでいて比較

的無難に過ごした人 (3) もあったようである。

酒・煙草 煙草は記述がないが、酒は、のまない (12)、少々 {ビール (1)、ワイン (1)、酒 (1)} お付き合い程度 (1)

気をつけていたこと 不自由な中にも以下のように注意している

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ○体によいものを食べる (1) | ○食事作りは念入りに |
| ○ヤギを置いてその乳で子育てを (1) | ○仕事で不規則になりがちだったが出来るだけ |
| ○食べ過ぎない | 規則的に (1) |
| ○子育て期に五品目をきちんと採る (1) | ○料理講習会で習って実践 (1) |
| ○栄養バランスのよい食品を (1) | ○食料改善運動のメンバーとして働き実践 (1) |
| ○家族そろって食べる (1) | ○友の会の食事の指導をずっと守ってきた (1) |

2-4. 更年期の食生活

食糧事情は次第によくなり、様々の食材が揃って、外国からの輸入品も含めて食品が自由に選べるようになった。また既製品やインスタント食品も出回って来た。今から 20 ～ 30 年前、まだ落ち着いたとはいえないが、いろいろな意味で人生の転機である更年期の食生活は、現在のそれと殆どオーバーラップしているが、特徴を拾って見る。

食糧事情と自分の食生活の変化 やはり、何でも好き嫌いなく (38) が多く、食糧事情を、豊かになった、食べたいものが食べられるようになった、不自由無く満ち足りている (各 1) と表現している。自分の食生活の変化を、あっさりしたものが好きになった (2)、小食になった (4)、肉より魚がすきになった (7) などもあるが、この時期になってカレーライスや卵、肉をたべるようになった (3)、魚の種類も増え食生活が楽しく豊かになった (2) という人もいる。若い時と同じ (23) という人もかなりある。記述には出てこないが「現在の食生活」により近いものになっているとも推察される。

好きなもの・おやつには、甘い物 (24) が増え、果物 (18) がこれに次いでいる。

気をつけていることも「現在の食生活」と共通である。このころから、食生活と健康の关系到気をつけるようになった (11) という人もかなり多い。

4. 担当者感想

今回の 80 歳以上の元気女性の食生活の特徴は、まず

- ① 好き嫌い無く何でも食べることであり、
- ② 質素で野菜中心の食生活であること、
- ③ 肉より魚を摂っていたこと

④ ほとんど手作りの食生活であることである。

野菜は、生家に農家が多かったことにもよるが、一般に食生活が質素で、その地で採れた野菜中心に食生活が成り立っていたと思われる。教育期には、山菜など山野から採ってきたものも食膳に上っていた。これは、教育期のおやつ等にもよく表れており、自家にある柿、栗、イチジク、さらに桑の実・野いちごなども結構おやつとして食べられていた。

魚もある地方では、一種の贅沢品で地方によっては行事食の中に入っていたようである。

また、この人達は更年期頃までは、加工食品や添加物とは無縁で、食事はほとんどが手作りであった。時代とともに変化した食生活を経験して 80 歳以上の方々は、食生活にかなりの関心を持っており、栄養のこと、食べ物と健康の関係もよく知っており気をつけて生活している。

特に、戦中戦後の食糧難は、やはりよほど辛い体験であったようで、「家族形成期の食生活」に詳細の述べられているとおりだが、他の項目にも繰り返し登場する。

たとえば、質問票の 問Ⅵ ii)「そして、今」の 3)「これまでで一番つらかったこと」においてこのときの食糧難を挙げている人は 9 人に上る。

○農家でも米が食べられなかった (2)

○食糧難が辛かった (5)

○子供達に充分食べさせてやれなかった。(2)

さらに質問票の問Ⅵ—①) — ii 「こうして元気に過ごせる身体的要因」の回答として約 52 人が「食生活」を挙げている。

内訳は、「好き嫌い無く何でも食べたから」(10)、「食生活に注意したから」(10)をはじめ、食生活に関する質問の中の「気をつけていること」の内容とほぼ一致している。

さらに、問Ⅵ 5)「元気に生きるために後輩へのアドバイス」の回答の中にも食生活を取りあげている人が 22 人いる。内容はやはり「好き嫌い無く何でも食べる」(3)を筆頭に、上記とほぼ同様である。

既述の通り、てまめに作られた行事食は、ご馳走であるとともに、行事の楽しさと結び付いて、克明に記述されている。また、父親に連れていってもらった外食は、特別のこととして記憶に残っており、父親が栄養や家族の食事に気を配ってくれたことも印象に残っていて、ともに、食生活への基本的な姿勢の形成に影響を与えていると推察できる。

食生活と更年期や現在の健康の状況を直接結びつけることは難しいが、80 歳以上元気女性がこのような食生活をしてきたこと、言い換えればこのような食生活を送ってきた人が 80 歳以上でも元気であるといえるのではないだろうか。

食生活で「気をつけていること」も、表 2 の記述どおり知識も正確で豊富であり、80 以上になってなおきちんと守っているところはさすがである。

5. 「血液が語る若者の貧困な食事」 (赤十字血液センター 尾関由美、朝日新聞 1999. 10. 11)

によれば、「食生活に対する無関心と知識不足から若い女性の3割が貧血であり、生活習慣病にかかりやすい状況である。この状況から引き起こされる合併症である脳血管障害、虚血性疾患、慢性腎不全によって、半身不随、寝たきり、痴呆症の増加につながり、より濃厚な治療と高額な医療費を必要とするようになるであろう。」とある。

尾関氏は、その解決法として

- ①教育によって栄養の正しい知識を若者に与えること、
- ②家庭で生の素材から料理を作って見せること
- ③家族でそろって楽しく食べることを体験させること、

を挙げている。

今後の高齢社会の進展に向かって、病気で死亡することはより少なくなるであろうが、現代の若者達が高齢期に元気で自立して生活していけるかどうかの要因の一つは、今後の食生活への関心と実行にかかっているといえそうである。この調査から学ぶべき事は、多いと思われる。

終わりに

この調査の対象者は、前記のようなルートで調査に参加してくださった方であるから、この年代の人の中でも、知識も豊富で生活も多様であり、経済的にもある程度ゆとりがある。ただし年金のおかげで子供に頼らなくてもよいのありがたいと書いている人が36人にものぼり女性高齢者の自立的生活に年金が大きな役割を果たしていることがわかる。

対象者の年齢を考えて、「高齢社会をよくする女性に会」のメンバーによる聞き取り調査の方法をとったのだが、自分で書きます、と記入された方が1/4にも上った。90歳の看護師で病名や身体の器官の難しい漢字が毅然とした美しい文字で、記されていて感動した。

しかし、健康高齢者といっても現在の身体状況は、決して病気とは無縁でなく、高血圧などの循環器の機能や、心臓、肝臓や腎臓などに複数の病気を抱えている人、癌を体験のある人も少なくない。また、目や耳に疾患を持つ人、視力や聴力も若いころと同じではないし歯に問題のある人も多い。腰の痛い人、足を痛めて歩きにくい人、手足に麻痺などの後遺症のある方も多い。

それでもなお、いまだに現役で働いている人、家業に精出している人、委員会や役員として行政に関与している人、看護師として病院などで相談役を引き受けている人、ボランティア活動に取り組んでいる人、旅行や山野草の収集やさまざまな趣味活動に飛び回っている人、普段の生活は儉約して月に1度映画か音楽会かオペラに行くという人、など、多様に積極低に社会

参加をしておられる。健康高齢者というよりも元気老人という呼び名がふさわしく、私たちもいつかそのような呼び方をしていた。

だが、一方では、旧家族制度の下、日本の女性の地位の低さをそのままに時代の波に翻弄されて

○婚家で食えることや眠ることさえ贅沢、という扱いであったり

○身を粉にして働いたのに、夫の浮気のため、離婚されたり、

○家風に合わないといじめられて逃げ出したために両親に金銭的な迷惑をかけたり、

○「本家の嫁」として、夫の親兄弟の家族の面倒を一身に背負い続け、(この人は「嫁」という言葉を一生使わない、今が一番幸せ、と書いている)

○農家に嫁して、教員の仕事を辞めさせられて、教え子たちと出会うのがつらかった、と述懐している等、決して平坦な道を歩んだとはいえない。

また、戦争で夫を亡くした人、ようやく帰還してはくれたが、病を得ていて数年間の間に亡くなってしまったり、病気や障害のため、一生十分に働けなかったという例は枚挙に暇がない。

そのような境遇の中で、結婚で中断していた教員や看護師の仕事に復帰した人、行商から始めて一人で店を出した人、働きながらがんばって教員や看護師、美容師の資格を新たに取った人、役場で用務員のような仕事をしながら、正職員の地位を得た人、子供の近くにいてやりたいと洋裁で徹夜に近い毎日がんばった人、代用教員であったため僻地にばかり配属になり、子供を母親に預けて単身赴任で十数年を過ごした人、この食生活の調査は179人の人生の歴史と重なり合い、日本の社会をそのまま反映して壮烈である。

この調査でもうひとつ特徴として言えるのは、子供の家族との人間関係がきわめてよいことである。このような時代に育った人ではあっても、体調が万全とはいえなくなっても、子供べったりの人はほとんどなく、ある程度の距離を置きながら、互いに思いやりのある人間関係を築いている。いくらかこだわりの感じられる記述は、次男は近くにいますが、ほかの子に比べてあまり訪ねてこない(1)、息子の妻と気が合うとはいえないが、彼女は彼女自分は自分(1)という2例のみであった。

この調査の質問票 2000年 9月

80代元気女性の健康に関するライフコース調査

平成12年度：厚生省子供家庭総合研究事業

「生涯を通じた女性の健康づくりに関する研究」

主任分担研究者 樋口景子

研究協力者 沖藤典子 袖井孝子 富安兆子 村岡洋子 中西豊子

調査票 (各質問ごとにスペースをたっぷりつけて回答を書き易いようにした)

◎八十代以上で元気に過ごしておいでなのあなたの生年月日、ご年齢からお聞きます。

明治

大正 年 月 日生まれ 満 () 歳

問Ⅰ. 現在の生活の概況・現在の生活と健康状態について

- 1) 現在の健康状態、持病の有無、歯、目、耳等の状態、医療機関との接触
(かかりつけ医の有無やどんな病院で何科にかかっているか)
- 2) 食生活……好きな食べもの、気をつけていること、飲酒喫煙の有無など
- 3) スポーツ、趣味、楽しみや生きがい
- 4) 現在のご家族や社会活動について
 - i) 現在の同居家族、住居形態(例、娘夫婦と二世帯住宅、息子(独)と同居など)
 - ii) 別居の家族(どこに。接触程度)
 - iii) 家族への思い、要望
- 5) 友人・近隣・よく付き合う人々(人数)
- 6) 現在の経済的条件(主たる収入源、充足感、住宅条件など。)出来れば金額も)
- 7) 現在の仕事、ボランティアを含め社会活動(外出・訪問先、外出頻度など)
- 8) 家事全般をどの程度しているか。外部の家事サービスなどを利用しているか
(炊事、洗濯、掃除、買い物など)
- 9) 好きな言葉、モットー、信条など

問Ⅱ. 誕生時・幼少のころの生活と健康状態について

- 1) 出生地 () 都道 () 郡区 () 町
府県 市 村
- 2) 出生時の父の年齢 () 歳 同じく母の年齢 () 歳
- 3) そのころの父母の職業 (家業)
- 4) 出生時の体重 (普通より大きかったか、小さかったか)
- 5) 健康状態(子供のころの大きな病気やけが)
- 6) 家族関係(親子、きょうだい)
- 7) もっとも印象的な出来事

問Ⅲ 教育期と成人前期(学校卒業から結婚まで、独身の場合は20代いっぱい)

- 1) 健康状態(大きな病気やけが) 初潮(年齢、その時の印象など)
- 2) 恋愛や失恋など青春の思い出
- 3) 食生活(その頃の日常の食事、行事食、外食、おやつ 好きなもの、嫌いなもの、よく食べたもの) 嗜好品、(酒、たばこ)

- 4) 遊びやスポーツ（誰と何をしたか、楽しみや生きがい）
- 5) 家族関係（親子、きょうだい関係、友人との関係）
- 6) 仕事（なぜ、どんな経緯で見つけたか、仕事の内容、職場の人間関係、喜び、不満等）
- 7) もっとも印象的な出来事、もっとも影響を受けた人や書物など

問Ⅳ 家族形成期（結婚、子育て、子供の成長） 独身の方は30代、40代

- 1) 結婚年齢（見合いか恋愛か）
- 2) 健康状態、生理
- 3) 妊娠、出産、流産（中絶） お産は軽かったか 重かったか、離婚、再婚（事実婚）の場合はその年齢、感想など
- 4) 食生活（日常の食事、行事食、外食、おやつ、好きなもの、嫌いなもの、よく食べたもの）、嗜好品（酒、たばこ）
- 5) 遊びやスポーツ、楽しみや生きがい、人生の目標など、
- 6) 家族関係（夫婦のありようや夫の家庭参加、親子・きょうだい・実親および義理の親との関係、友人との関係）、 当時の居住形態（舅姑との同居の有無など）
- 7) 仕事（家事育児との両立、職場の問題、仕事（労働）が心身に与えた影響）
- 8) もっとも印象的な出来事、もっとも影響を受けた人や書物など）

問Ⅴ 更年期

- 1) 健康状態、更年期の症状と対処法、閉経年齢、評価あるいは感想
- 2) 食生活 嗜好品
- 3) 遊びやスポーツ、楽しみや生きがい
- 4) 家族関係、友人関係
- 5) 仕事、社会参加
- 6) 介護体験の有無（更年期以前でも介護体験有りの場合は、その期間と介護内容などをここに書いてください）
- 7) もっとも印象的な出来事、影響を受けた人や書物

問Ⅵ. そして今……

- 1) これまでの人生を振り返って、今こうしてお元気に過ごせるのは、何が大きな要因だと思いにいられますか。（特に最大要因は？）
 - i) 精神的要因（気持ちの持ちようとか人間関係など）
 - ii) 身体的原因（食生活、スポーツなど）
 - iii) 社会的原因（家族、友人、社会参加など）
- 2) これまでで一番してよかったこと、これからしたいこと
- 3) これまででいちばん辛かったこと、辛かった時期は？
- 4) もし生まれ変われるとしたら、今度は女、男、どちらがいいですか。
- 5) 元気に生きるための後輩へのアドバイス。
- 6) 人生を振り返って、女として80年以上を生きてこれた思い出になること、何でもご感想をお書きください。

ご協力ありがとうございました。

（お願い）聞き取り調査をしていただきましたあなた様のご連絡先をご記入ください。ご自身で記入くださいました方はご氏名に○印をお願いします。

表 1

炊事をどれ位しているか

全部自分で		94	全部・大部分を人にしてもらっている		64	
一人暮らし		57	一人暮らし		7	
シルバーハウジング		1	ケア・ハウス		2	
ヘルパー利用		2	24時間家政婦つき		1	
(炊事はしてもらっていない)			家事サービスと別居家族が作ってくれる		1	
ボランティアの弁当月2回		1	有料老人ホーム(朝食は自分で)		1	
隣に住んでいる息子と一緒に食べる		1	近くの長女が作ってくれる		1	
			別居の息子夫婦が作ってくれる		1	
同居 家族 あり	夫と二人		13	夫と二人		1
	夫がよく手伝う		3	パート雇用		
	娘もまめに手伝う		1			
	週2回家事サービス(炊事以外)		1			
	息子夫婦(夫、孫同居を含む)		8	息子夫婦(夫、孫も同居を含む)		41
	自分のことすべて自分で		2	1、2年前までは自分でしていた		1
	二世帯住宅だから		2	頼まれればする事はできる		1
	二階と階下で独立して		1	正月、盆などの郷土料理はする		1
	離れて独立している		1	二世帯住宅、自分の分は家政婦		1
	娘夫婦(夫、孫同居を含む)		8	娘夫婦		10
	離れて独立している		1	娘がいないときは自分でする		1
	二世帯住宅だから自分のことは自分で		2	頼まれれば少しは作る		1
	時には娘一家の分もする		1	後片付け程度は時々する		1
				夜は娘家族と一緒に食べる		1
	娘とその子供		1	嫁(息子は単身赴任)		1
	家族全員の分を殆ど作る		1	甥夫婦		1
息子と		2	孫夫婦		1	
娘と		4	娘		1	
二世帯住宅だから自分のことは自分で		1	孫(近くにいる長女が午前中来て夜の分も作っていく)		1	
娘の分も自分が作る		1				
時々娘がつくる		1				
孫(独身)		1				
他の人と共同分担		21				
息子夫婦		12	娘夫婦		4	
後片付けをする		1	家庭菜園から取り入れる、漬け物を漬ける		1	
嫁が忙しいときは家族の分もつくる		1	朝食づくりは自分、後は共同で		1	
家事全般手伝っている		1	朝食、昼食は自分でする		1	
嫁と二人で炊事も、不在の時は一人で		1	夕食は娘一家と一緒に食べる		1	
夕食(嫁が勤めているので)を担当している・家庭菜園から野菜を採ってくる		1	娘		4	
みそ汁と御飯炊き		1	煮物は私の分担		1	
御飯炊き		1	朝食は娘の分も作る		1	
料理が好き(調理師)なのでよく作る		1	子供3人(全部独身?)		1	
自分がほしいものは自分でつくる		1	(約半分程度はする)			
朝食は自分、夜は後片付けをする		1				

表2

現在の食生活

<p>多くの人が 好き嫌いなく何でも(105)を挙げている ふつう(3)という表し方をしている人もある</p> <p><u>食べる量</u> 量的には少なくなった(3) 食欲はあまりない(2) まだ、かなりの量を食べている(3)</p> <p><u>食事の形態</u> 和食中心(4) 和・洋(1) 洋食(3) フランス料理(1)</p> <p><u>主食</u> 米中心の人が多いが、麦御飯(2)もある 朝はパン・昼はめん類・夜は御飯(1) 朝はお粥・昼はパン・夜は御飯(1) と決めている人もいる一方 好きなときに、好きなものを(1)と 気ままに楽しんでいる人もいる</p> <p><u>味付け</u> うす味(3) あっさりしたもの(2)とい う人もいるが、味の濃いこってりしたもの (1)という人もある</p> <p><u>質素にしているとして</u> みそ汁・野菜・魚(医者にほめられた)(1) みそ汁・おかず・御飯(1)</p>	<p><u>食品名で挙げている物</u> <u>常に野菜を(40)という人が多いが</u> 面倒なので野菜不足になりがち(1) という人もいる 魚(25)、肉(3) 果物は最も人気がある(30) 個々の食品名として 牛乳・乳製品(3) 豆腐(3)、いも類(3) 海藻(1)、納豆(1) <u>新しい輸入食品である</u> モロヘイヤ(1) } 等も食べるが アボガド(1) あまり好きでない</p>
<p><u>好きな物</u> 果物が断然多く(30)、刺身(8)、すし(5)、天ぷら(1)、うなぎ(1)、そば・うどん(6) わんたん(1)、納豆(2)、肉(11)、魚(10、よく食べるものと合わせると35)、たまご(3) 炊き込みご飯・丼物・味付けご飯(1)、牛乳(5、よく食べるものと合わせると8、つとめて摂っている人もいる) 日本茶(1)、こんぶ(1)、さつまいも(1)、豆腐・納豆・白い御飯(1) 菓子類としては 和菓子(5)、あんパン(1)、煎餅(4)、ケーキ(2)、甘栗(1) チョコレート(1)、黒糖(1)</p>	
<p><u>嫌いな物</u> 人それぞれ 肉類(6)、トマト(2)、いも類(2)をはじめ 魚(1)、生魚(1)、納豆、バター、マヨネーズ、牛乳も少しずつある</p>	
<p><u>外食</u> 外食はあまり多くないが、自分の食事を外食でという意味であって、友人と(1)、時々(1)、中華料理(1) また、家族との団欒のために外食を食べて(2)、友人・親戚と、も一人ずつある。 友人、人間関係が豊かな人が多いので、人と外食を一緒に摂るというケースは恐らくもっと多数になると思われる。</p>	
<p><u>おやつ</u> 好きな物に重なっているが、この項に挙げられたものを拾うと 甘いもの(5)が多く、次いでおうす(1)、チョコレート、みつ豆(喫茶店で)、あんパン にぎりめし(各一人ずつ)になる なし、間食しないという人も一人ある</p>	

酒・たばこ

飲まない、吸わない人が断然多く

酒：酒は飲まない（81）があるが

少々（17）：〔ワイン（6）、ビール（7）
ブランデー（2）〕

梅酒（自家製2）、コップ一杯程度（4）

ふつうに（ビール3、ワイン1）

おつき合いの時には飲む（4）、週一回（1）

20年くらい前まではかなり（2）

たばこ：吸わない（41）

煙だけでもイヤという人も（2）いる
若いときは吸っていた（1）

少々（5）（三日に一箱、一日15～16本）

二年前まではヘビースモーカーだった人も
いる

気をつけていること

この項には多くの意見が寄せられている。列举していく。

○食べ過ぎない（腹八分）（24）、（糖尿病の人2人を含む）

○中性脂肪を増やさない（1）、動物性脂肪をとらない（1）、油こいものは避ける（9）

○塩分を控えめに（22）、糖分を抑える（2）、食物繊維を多くとる（1）

○辛いものを避ける（2）、アクの強いものは避ける（1）、新鮮な食材を（3）

○野菜を多く（3）、肉類をとりすぎない（4）

○栄養のバランスをよく考えて（完全栄養を）（16）、1日30品目、できるだけ他種類のものを（10）

蛋白質とカルシウムを多くとるように（1）

○食生活を大切に（1）として、三食定時に規則正しく（13）、朝食をしっかり食べる（2）

○肉と魚を交互にとる（1）、必ず（できるだけ）手造りを（6）、漬け物・佃煮も自分で作る（1）

○よく噛む（3）、ゆっくり食べる（2）、水分補給を忘れずに（2）

○食べたものを必ず記録する（1）、うす味にする（2）、よく食べよく働く（1）

と、何とも立派で知識豊富である。

当時の女性の職業は、看護婦、保健婦、医師か学校の先生が多く、それも、家庭科の先生が多い。栄養のことについては知識豊かで食生活改善運動に取り組んでいた人もある。

その他少し変わったもので常用しているものとして

○大豆を黒酢につけたものを20粒ずつ

○びわの葉をお茶代わりに飲んでいる

○牛乳を毎日必ず2本飲む

○趣味として、薬草栽培、薬膳、薬湯をつくって、人に分けて楽しんでいる人もいる。