

閉経に対する認知と更年期症状との 関連について

——影響の認知と関わり方の二つの軸から

東北学院大学大学院人間情報学研究科 高橋艶子

長寿社会における女性のライフサイクルを考える際に、初潮・妊娠・出産・産褥と並んで、閉経（卵巣機能の衰退・消失による月経の永久的閉止）や、閉経の前後5年間の更年期（老年期への移行期）は、女性の生涯発達にとって重要な課題と考えられている。

この時期には、閉経に伴う卵巣ホルモンの急激な減少という生物学的過程以外にも、ちょうどこの年代に生じる子供の受験・就職・結婚や、夫の定年あるいはリストラ、老親の介護、親戚縁者の死など、生活上のさまざまな心理社会的な変化によって、心身の不調や症状が出現しやすい状況にある。

さらに、更年期や閉経という課題は、人生前半の通過の仕方とは異なる対処が求められ、その個人の認知や対処の仕方が更年期症状と関連していると考えられている。

たとえば、これまでの先行研究では、個人の閉経に対する否定的な認知が更年期症状に影響を与える、あるいは肯定的な認知は症状も軽いなどの、主に肯定・否定の軸による認知と症状との関連が論じられ、主観

的な認知が更年期症状に大きく影響することが提示されてきた。

しかしながら、それらは一人ひとりの女性が閉経をどのように捉えるかという、個人の閉経に対する認知そのものを詳細に検討したものはなく、たとえば肯定・否定という一つの軸からのみの検討であった。

そこで本研究では、閉経を体験した中高年女性を対象に質問紙調査を行い（有効回答200名）、女性の閉経体験の認知を詳細に分析して、更年期症状との関連を検討した（『健康心理学研究』Vol.22, No.1参照）。

具体的には、文章完成法の形式を用いて得られた回答について、個人の閉経に対する認知を「閉経が自分に及ぼす影響の認知」(肯定・否定)と、「閉経や閉経後の生活に対する関わり方」(積極・消極)の二つの軸（以下ではそれぞれ「影響の認知」「関わり方」と略す）から分類し、積極的・受動的・中立的の活動型・中立的受動型・危機型・あきらめ型・アンビバレンス型の七つの閉経認知タイプを見出した。

そしてこの閉経認知タイプと、クーパーマン女性健康調査表による更年期障害指数および各症状群得点との関連について分散分析を行ったところ、認知タイプにより更年期症状にさまざまな相違が見られた。

心身の一般的な健康状態を示す更年期障害指数を症状の目安としてみれば、症状が軽いのは「影響の認知」が中立的で、「関わり方」は消極的な中立的受動型であった。他方、症状が重いのは、「影響の認知」が否定的で「関わり方」は消極的な、あきらめ型であった。

すなわち、この二つのタイプは、「関わり方」という軸はともに消極的でありながら、もうひとつの軸である「影響の認知」の違いによって、症状の軽重が異なった。

「影響の認知」が否定的である場合には、「関わり方」が積極的であれば消極的であれ症状は重いが、症状の内容に違いがある。「関わり方」が積極的である危機型の場合には、知覚異常・憂うつつの症状が重く、消極的であるあきらめ型の場合には、更年期障害指数と血管運動神経様症状・動悸の症状が重かった。

また、「影響の認知」が中立的あるいは肯定的な場合は、消極的な「関わり方」をすることで症状は軽くなるが、認知により症状の内容に差異がある。「影響の認知」が中立的である中立的受動型は、更年期障害指数と血管運動神経様症状・知覚異常・憂うつつの症状が軽く、肯定的である受動的受動型は、知覚異常・動悸の症状が軽かった。

このように、閉経に対する認知の二つの軸の組み合わせの違いを検証することにより、症状の差異が明らかになるとすれば、閉経に対する影響の認知と関わり方の二つの軸で詳細に検討した意味があると考えられる。また、先行研究においても症状や重症度と否定的認知の関連が指摘されているが、本研究でも同様の結果が得られた。

閉経に対する認知と症状との関係のメカニズムについては、まだ明らかでないが、血管運動神経様症状や動悸は、主にエストロゲンの低下によるホルモンのアンバランスが原因となつて、自律神経の働きが異常になるために起こるとされる。たとえば、あきらめ型に見られるように、閉経が自分に否定的な影響を及ぼすというのは、自律神経の不安定さを増強させ、症状が重くなるのではないかと考えられる。

また、憂うつや知覚異常などの精神・神経系の症状については、たとえば危機型の場合、閉経が自分に及ぼす影響は否定的なものと思えながらもあえて積極的に関わろうとすることで、心理的負荷も大きくなり、症状に影響を及ぼすと考えられる。

健康心理学では、身体症状・機能と心理的影響因との関連が指摘されている。今後、閉経に対する認知と更年期症状との関連についても、このようなメカニズムの解明が必要であり、その試みが更年期研究の質の向上につながると考えられる。