



この人に聞きたい

Special Interview

女性アスリートの健康をどう守る

オリンピック選手などのトップアスリートからジュニアまで、幅広く活躍する日本の女性アスリートたち。その陰で無月経など、さまざまな健康問題を抱える選手が多く存在する実態が明らかになっている。この問題で国内初の調査を行い、昨年4月東大病院に「女性アスリート外来」を開設した能瀬さやか氏に話を聞いた。

原因はエネルギー不足

——女性アスリート特有の健康問題について教えてください。

①無月経(3カ月以上)、②利用可能エネルギー不足、③骨粗鬆症一の“三主徴”が挙げられます。無月経の原因はさまざまですが、女性アスリートの場合、多くが運動量に見合った食事が摂れていない利用可能エネルギー不足と考えられます。利用可能エネルギー不足による低体重や、無月経に伴う低エストロゲン状態は、骨量減少や骨粗鬆症の原因となる。これら三主徴を有するアスリートでは、疲労骨折のリスクが高まることも明らかになっています。

こうした問題について、トップ

アスリートは国立スポーツ科学センター(JISS)で対応してきましたが、それより少し下の競技レベルの選手達をフォローする取り組みとして、昨年4月、国立大学では初めて東大に外来を開設しました。毎週水曜の午後4時間診療しており、開設後1年間で延べ467人が受診しています。

無月経で受診する選手の中には既に摂食障害の選手も多いので、スポーツに詳しい精神科の先生に紹介します。疲労骨折で整形を受診した選手の紹介も多くなっています。

検査で無月経の原因がエネルギー不足となれば、公認スポーツ栄養士に運動量と食事量のバランスを見直してもらいます。選手に聞くと、「食べてます食べてます」と言うんですが、エネルギー摂取量だけでなく、運動によるエネルギー消費量も測定すると、エネルギー消費量に追いついていない選手が多い。

——三主徴について、米国では1990年代から対策が取られたのに対し、日本は遅れていました。

先生がJISSで実施した2012年の調査で注目を集めましたね。

JISSでは日本のトップ選手を年間2000~3000人メディカルチェックしていましたので、カルテから約700人の女子選手を拾い、月経の問題を調べました。受診選手のうち62%が無月経や月経不順で受診し、うち96%が利用可能エネルギー不足による無月経、12%が摂食障害の診断という結果を、2012年の日本臨床スポーツ医学会で発表したところ、日本産科婦人科学会やメディアに取り上げられるようになりました。

4分の1が疲労骨折を経験

2014年には日本産科婦人科学会とJISSが合同で、トップ選手と大学の女子選手計2000人の調査を行いました。運動をしない一般女子1.8%に対し、トップ選手では6.6%、地方大会レベルでも6.1%が無月経だったのです。マラソンなど持久系の競技では11.6%、新体操、フィギュアスケートなど審美系に至っては16.7%に上ります。疲労骨折は4分の1の選手が経験していました。

一般女性にも同じ問題がある

2020年の先に繋がる環境づくりを

今のうちにどう作るかが課題

のせ さやか：2003年北里大卒。06年東大産婦人科学教室入局、17年4月より現職。国立スポーツ科学センター(JISS)非常勤。女性アスリート健康支援委員会理事。日本パラリンピック委員会女性スポーツ委員会委員長

——月経について男性指導者に相談できない状況なのでしょうか。

既に実業団などトップレベルには広まって、月経が止まるとすぐ婦人科に行きなさいと指導する環境になってきている。

問題はそれより下のレベル、中学校の部活動やスポーツクラブで運動に励む10代の選手が医療機関、特に婦人科に行ける環境にない。骨粗鬆症の問題も、生涯で最大の骨量を獲得するのは20歳前後ですから、手遅れになる前にどう拾ってあげるかが課題です。

中学校の養護教諭向けの啓発を進めています。保健室に来る生徒だけでなく、学校全体で低体重の月経異常の問題を拾って、校医につなげるシステムが必要です。

産婦人科医の啓発も

2014年に設立された一般社団法人女性アスリート健康支援委員会では、産婦人科医の啓発にも取り組んでいます。

無月経の選手に対し、日本ではエネルギーの評価・改善をする前にすぐホルモン療法をしてしまう。また、ピルがドーピングに引

っかかると誤解していたり、ホルモン剤は心配だけど漢方ならマイルドだからいいだろうと処方してしまう例があるのですが、漢方はすべての成分が明らかにできないため、アンチ・ドーピングの観点から基本的にアスリートには使えません。排卵誘発剤も禁止物質ですし、処方された選手がドーピング検査で陽性になった事例もあります。

いま1県1県回って産婦人科医向け講習会をしていて、今年度回り終える予定です。

——持久系の競技では、今も三主徴を抱える選手が多いのですか。

はい。体重が少ないほうが記録が伸びるという固定観念から、目の前の競技記録を求めるあまり、低体重、無月経、骨粗鬆症、疲労骨折に加え、摂食障害を抱えている選手の頻度が高いです。

才能のある選手が10代で三主徴を抱え、疲労骨折を繰り返し、それ以上伸びていない例も多い。長期的な視点での指導と、障害予防の視点での医科学的サポート体制を構築していく必要があります。

妊娠・出産・復帰を調査

——障がい者アスリートの支援もされていますね。

東大の外来のほか、日本パラリンピック委員会と連携し、大会で相談窓口を設けています。

女性アスリートの妊娠・出産・復帰に関するデータはまだ少ないのですが、パラリンピックの選手は引退年齢が遅いので、それらを経験している選手が多いのです。

このほど、1082人の選手と元選手に行った調査がまとまりました。産後どれくらいで復帰したか、どの体幹が弱いと感じたかなど、面白い結果が出ています。

——東京五輪が迫ってきました。

女性アスリートの問題に国の予算がついたり、研究や支援の環境が整っていくのはありがたいことです。ただ、2020年で終わらせてはいけません。アスリートは極端な例を示しているだけで、最終的には一般女性にも同じ問題があり、2020年の先に繋がる環境づくりを今のうちにどうやって作るかが課題だと思っています。

(聞き手・荒井美幸)