

産婦人科医は私のパフォーマンスを支えている。



このリーフレットはスポーツに参加する女性特有の健康問題について説明しています。日々のコンディション管理にお役立てください。



若年女性のスポーツ障害に関する研究

国立研究開発法人 日本医療研究開発機構 女性の健康の包括的支援実用化研究事業

女性アスリートを応援するWebサイト

若年女性のスポーツ障害に関する研究
<http://femaleathletes.jp>

女性アスリート特有の健康問題について情報発信をしています。
 *検索キーワード 「若年女性のスポーツ障害」

掲載コンテンツ：自己学習用動画（主に中高生向け）／調査報告書／引退したアスリートからのメッセージ など



一般社団法人女性アスリート健康支援委員会
<http://yamatonadeshiko.jp/>

女性アスリートに関わる様々な団体が連携をとり、女性アスリートのサポートを行っています。

Grobal DRO JAPAN
<http://www.playtruejapan.org/>

使用する薬剤にドーピング禁止物質が含まれていないか検索できるサイトです。

東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科「女性アスリート外来」では「障がい者女性アスリート専用相談窓口」を開設しています。

fsports-project@umin.ac.jp

※個人情報保護のため管理者のみ確認できるようにしています。

このリーフレットは上記「若年女性のスポーツ障害に関する研究」Webサイトから自由にダウンロードできます。

2. 継続的な調節法

年間を通して月経周期を調節すると同時に、月経痛や月経前症候群などの治療もできます。

- ・使用される機会が多い薬剤：超低用量・低用量ピル
- ・服用期間：長期間服用

低用量ピルと聞くと避妊のイメージが強いですが、低用量ピルは下記の月経対策を目的として使用されます。また、アスリートでは試合や合宿等に合わせ、きてほしい時に月経を起こすことができます。

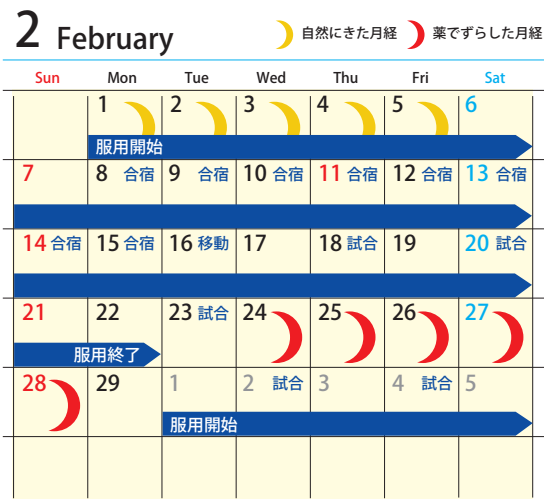
《低用量ピルが有効な例》

月経痛／月経前症候群／月経周期の調節／月経の量が多い／子宮内膜症／避妊／痤瘡（にきび） など

服用開始後、一時的な吐き気や頭痛、体重増加、不正出血などがおこる場合があります。重要な試合の直前から開始するのではなく、少なくとも2～3ヶ月前までに開始しておくことが望ましいです。試合に向けて事前の月経対策を心がけましょう。

〈服用例〉

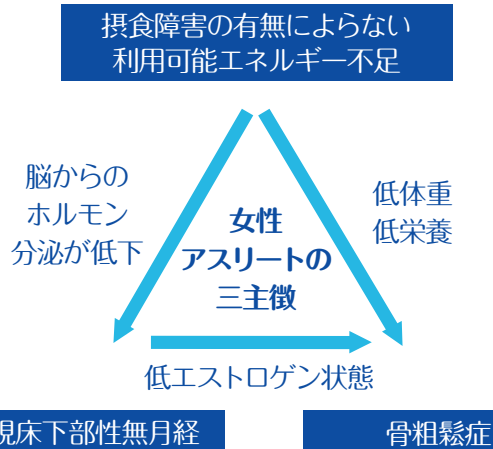
合宿や試合がない時期に月経を起こす場合



女性アスリートに多い無月経の原因

無月経の原因は様々ありますが、女性アスリートで多い原因は「**利用可能エネルギー不足（以下、エネルギー不足）**」です。これは「**運動による消費エネルギー量に見合った食事からの摂取エネルギー量が不足している状態**」を表します。アメリカスポーツ医学会では、女性アスリートに多い健康問題として**エネルギー不足、視床下部性無月経、骨粗鬆症**の3つの疾患を挙げ、これらを「**女性アスリートの三主徴**」と定義しています。

この三主徴のはじまりはエネルギー不足であり、エネルギー不足が長期間続くと、脳からのホルモン分泌が低下し無月経になります。無月経になると、女性ホルモンであるエストロゲンの低下により**骨密度が低くなる**ことが明らかになっています。また、女性アスリートの三主徴を認めるアスリートでは**疲労骨折のリスクが高まる**ことも多く報告されており、障害予防の点からも無月経は放置せず、エネルギーバランスを見直すことが大切です。



エネルギー不足による無月経の治療

治療の大原則は無月経の原因である「**エネルギー不足を改善すること**」です。つまり、**食事量を増やす、または／かつ運動量を減らす**ことです。アメリカスポーツ医学会の治療指針は以下の通りです。

- ①最近減少した体重をもとに戻す
- ②月経がきていた時の体重に戻す
- ③成人ではBMI 18.5kg/m²以上、思春期では標準体重の90%以上にする
- ④摂取エネルギー量は最低2,000kcal/日とする

また、国際オリンピック委員会でも、**1日300~600kcal 摂取エネルギー量を増やす**ことを推奨しています。

無月経のアスリートは炭水化物の摂取量が少ない傾向にあります。栄養素バランスのよい食事を心がけるとともに、炭水化物を中心に食事や補食などで摂取エネルギー量を増やすようにしましょう。

炭水化物（糖質）を多く含む食品

 ごはん 茶碗1杯 (150g) 252kcal	 ごはん 丼1杯 (300g) 504kcal	 ごはん おにぎり1個 (100g) 168kcal	 食パン 6枚切り1枚 (60g) 158kcal
 もち 切り餅1個 (50g) 112kcal	 うどん・ゆで 1玉 (250g) 263kcal	 スパゲッティ・ゆで 1人前 (200g) 330kcal	 コーンフレーク 1人前 (40g) 152kcal
 じゃがいも 1個 (100g) 76kcal	 100% オレンジジュース 1杯 (225g) 95kcal	 バナナ 1本 (100g) 86kcal	 はちみつ 大さじ1杯 (22g) 65kcal

※「Health Management for Female Athletes Ver.2」より

試合に合わせた月経周期の調節法

重要な試合や練習日程に合わせて「**月経周期の調節（月経をずらす）**」ことができます。

月経周期調節には、次回の月経のみをずらす「**一時的な調節法**」と、年間を通して月経を調節する「**継続的な調節法**」があります。近年、継続的な調節法を行うアスリートは増加傾向にあり、2016年のリオオリンピックに出場したトップ選手の27.4%が継続的な月経周期の調節を行っていることも報告されています。

1. 一時的な調節法

今回の月経をずらす方法です。この場合、単に月経をずらすのではなく、月経周期の中で主観的コンディションの良い時期が分かっているアスリートは、コンディションの良い時期に試合がくるように調節することができます。

- ・使用される機会が多い薬剤：中用量ピル
- ・服用期間：短期間服用

＜服用例＞

月経終了後にコンディションが良いアスリートの場合

