

運動性無月経、養護教諭の役割大

●女性アスリート健康支援委、12月にシンポ



運動量に見合った食事を取らずに無月経になるなど、女性特有の健康問題を抱えてしまうスポーツ選手が後を絶たない。トップアスリートだけではなく、学校の部活などに励む中学生や高校生についても、選手本人や周囲の関係者に正しい医学的知識を広げ、問題を抱えた選手をサポートしていくことが課題だ。

日本産科婦人科学会や日本スポーツ協会など5団体でつくる「女性アスリート健康支援委員会」(川原貴会長)は12月22日、「思春期の運動性無月経を考える」と題したシンポジウムを東京都内で開く。学校の養護教諭や校医、部活などのスポーツ指導者に広く参加を呼び掛けている。

正しい医学的知識が必要

女性は通常、平均で12歳、遅くとも17歳までには初経を迎える。以後、平均28日(25〜38日の間が正常とされる)周期で3〜7日の月経期間を繰り返すが、3カ月以上月経が止まると「無月経」と見なされる。

無月経の原因はさまざまだが、女性のスポーツ選手に多いのが「利用可能エネルギー不足」だ。

正確には「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」を指す。

エネルギー不足が長期間続き、脳からのホルモン分泌が低下すると、月経は止まりやすくなる。無月経になると、骨を丈夫にする女性ホルモンのエストロゲンの分泌も抑えられる。その結果、骨粗しょう症にもなりやすくなり、疲労骨折のリスクも高まってしまふ。

現在のスポーツ医学では、米国の学会の定義に基づき、密接に関連する「エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」という三つの健康問題を「女性アスリートの三主徴」と呼び、エネルギーバランスを見直すことを求めている。生涯の健康を守るためにも、問題を放置せず、20歳ごろまでに適切な骨量を確保して、骨を丈夫にすることも大切だ。



川原会長

2014年に発足した女性アスリート健康支援委は、こうした健康問題に関する正しい医学的知識を広め、選手をサポートする啓発活動を行っている。選手の障害予防やコンディショニング調整に役立てるとともに、思春期から妊娠・出産期を経て高齢期に至るライフサイクルを通して生活の質(QOL)向上に寄与するのが目的だ。

会長を務める川原氏は、17年1月まで国立スポーツ科学センター長を務めたスポーツ医学の専門家、日本臨床スポーツ医学会理事長でもある。「トップ選手への支援は手厚くなったが、その下のレベルの選手へのサポートは、まだほとんど行われていない。特に問題になっているのは10代の選手たちだ」と強調する。

競技レベルを問わない問題

運動性無月経は、選手の競技レベルを問わない問題だと、専門家は指摘する。

日本産科婦人科学会と国立スポーツ科学センター(JISS)が14年、大学の女子選手を対象に行ったアンケートによると、運動をしない一般学生で1・8%だった無月経の割合は、日本代表レベルの選手で6・6%、全国大会レベルの選手で6・0%、地方大会レベルの選手で6・1%と、ほぼ同じ。月経不順を加えた月経周期異常の割合についても、いずれも4割前後とほとんど差がなかった。

日本スポーツ協会医・科学専門委員長も務める川原会長は「団体出場選手のメディカルチェックで健康問題を拾い上げ、専門家につなぐ体制を5県でモデル的に実施し、全国に広めようとしている」と説明。その上で、「学校の部活で問題があったときに対応できる仕組みもつくりたい。そのためにも健康支援委員会の活動で、いろいろな人に正しい知識を知ってほしい」と話す。

東京大学医学部附属病院女性診療科は17年4月、運動性無月経などの問題に対応するため「女性アスリート外来」を開設した。学会専門医などの資格を持つ婦人科医が、公認スポーツ栄養士らと連携し、毎週水曜に診療を行う。

最初の1年間に受診した女性は、パラアスリート7人を含む157人。14歳から45歳まで年齢は幅広く、10代半ばから20代後半が中心で、多いの

は陸上選手だった。競技レベル別では、やはりトップアスリートだけではなく、部活の選手や市民ランナーも受診に訪れた。

相談内容のうち62%が月経周期異常で、このうちエネルギー不足による無月経と診断された選手が96%に上った。無月経と診断された選手のうち12%は摂食障害を伴っており、精神科医や整形外科医、公認スポーツ栄養士らを含めたチーム医療の充実も今後の課題として浮かんた。

チェックリストの活用を

今回のシンポジウムは、学校の養護教諭や校医、部活の指導者らを対象に女性アスリート健康支援



能瀬医師

委がシンポを開催する初めてのケースとなる。

東大「女性アスリート外来」担当の産婦人科医で、女性アスリート健康支援理事の能瀬さやか医師は「無月経だったり、月経痛がひどかったり、経血が多くて貧血になってしまったりする選手に、産婦人科医への受診を促す体制をつくらないと。学校現場にいてほとんどが女性である養護教諭には、こうした健康問題を拾い上げ、婦人科医につなぐキープアソンになってほしい」と期待する。

「アスリート外来」のサイトでは、東大病院発行の「Health Management for Female Athletes Ver.3」の電子ブックを閲覧可能だ。

この本は「女性アスリートの三主徴」の問題はもちろん、月経痛や月経前症候群(PMS)といった月経随伴症状についても詳しく解説する。

つらい症状に苦しむ選手の選択肢として、紹介するのは低用量ピルを使った月経周期の調節法だ。調節法は、試合などに合わせて一時的に月経をずらす方法と、年間を通して継続的に調節する方法とがあり、リオ五輪に出場した日本の女子選手の27・4%は継続的な調節を行っていたという。

巻末には、スポーツ現場で