

女性アスリートの健康問題と 佐賀県における支援について

独立行政法人地域医療機能推進機構佐賀中部病院 婦人科 医長 坂西 愛 先生



1 はじめに

佐賀県では、来年「SAGA2024国スポ・全障スポ」が開催される予定であり、SAGAスポーツピラミッド構想の下、アスリートの支援に取り組んでいます。近年、女性アスリートの目覚ましい活躍に注目が集まっているのに伴い、女性アスリートの健康問題にも認識が高まりつつあります。

本県の女性アスリート支援の一環として、選手や指導者、保護者が受診・相談できる体制が整備され、女性アスリート外来と相談窓口が設置されました。

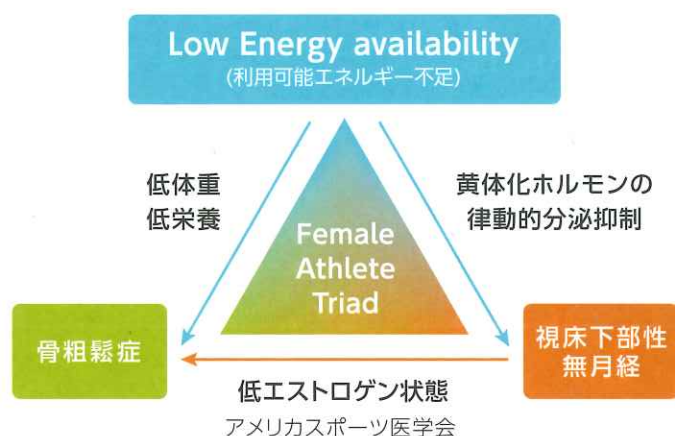
女性アスリート特有の健康問題の中でも無月経は重要な問題です。①利用可能エネルギー不足、②無月経、③骨粗鬆症は「女性アスリートの三主徴」と呼ばれています(図1)。

女性アスリートは、エネルギー摂取量がエネルギー消費量に追いつかず、「利用可能エネルギー不足」が原因で無月経になることがあります。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ります。

以前は無月経の状態が女性アスリートの健康にそこまで影響があるとは認識されていませんでしたが、無月経の女性アスリートで骨折の頻度が高いことが学会などで報告され、徐々に認識されるようになってきました。最近では女性アスリート自身や保護者、スポーツ指導者などにも広く認知されてきていますが、実際どこに相談したらよいのか分からないという声が多く聞かれています。

また月経が来ても、月経困難症や月経前症候群（PMS）などの月経随伴症状がある場合は、月経周期によってアスリートのコンディションを損ない、その成績に影響を与えることも問題の一つと言えます。

图 1



3 アスリートの 無月経について

月経は、通常約1ヶ月の間隔で起こりますが、月経のない状態を無月経といいます。病的な無月経は原発性無月経（満18歳になっても初経が起らないもの）、続発性無月経（これまでにあった月経が3ヶ月以上停止したもの）に分けられます。

通常、女性は20歳頃に最大骨量を獲得し、その後の増加は乏しく、閉経後に急激に骨密

图2

20歳頃:最大骨量獲得時期

10代で利用可能エネルギー不足を回避することが重要

閉経

無月経女性の骨密度

疲労骨折

エストロゲンレベル

骨折

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 歳

度が低下します。利用可能エネルギー不足が原因の無月経女性性は、10代で適切な体重やエストロゲンの分泌がないまま20歳を迎えると、骨量が低い状態で生涯を過ごすことになってしまいます(図2)。骨密度の増加率が最も高くなる10代で、骨量をしっかりと獲得しておくことが重要です。

無月経の原因はさまざまですが、①15歳までに初経が来ていない場合、②月経が順調に来ていたが3ヶ月来なくなった場合は、まず一度婦人科を受診してみましょう。

スポーツにおける相対的なエネルギー不足 (RED-S)

国際オリンピック委員会は、「スポーツにおける相対的なエネルギー不足 (Relative Energy Deficiency in Sport: RED-S)」の概念を提唱し、エネルギー不足に対して警鐘を鳴らしています。RED-Sの状態は、月経や骨だけではなく、発育・発達・心血管・精神・代謝など全身の臓器に影響を及ぼし、結果的にはパフォーマンスの低下につながります(図3)。女性の場合は、無月経がRED-Sのサインとなります。

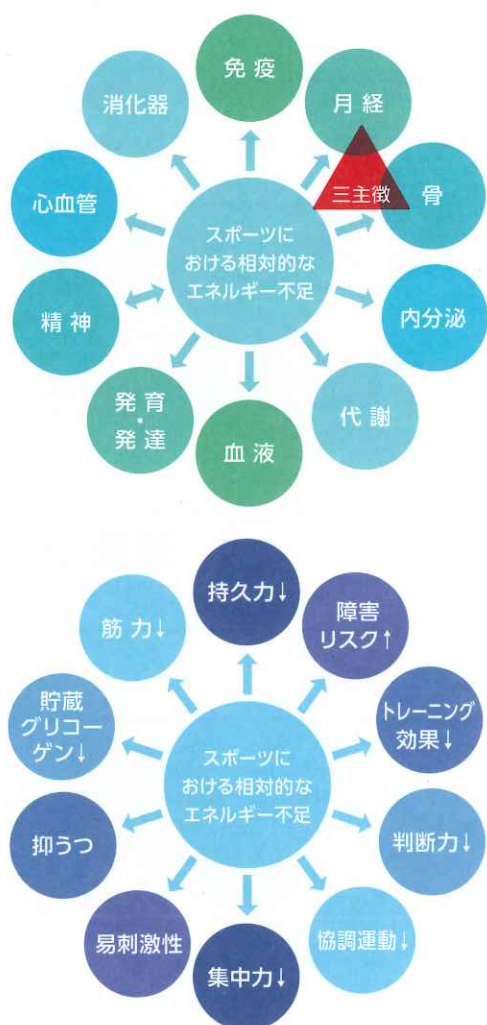
「女性アスリートの三主徴」の治療

利用可能エネルギー不足による無月経や骨密度の改善に最も重要な治療は、エネルギーバランスの改善です。つまり、食事を増やすこと、かつ(または)運動量を減らすことが大切です。ホルモン療法で月経を起こすことは、治療の第一選択ではありません。

利用可能エネルギー不足の女性アスリートは、糖質の摂取量が少ない傾向があります。アスリートは高強度以上のトレーニングを

スポーツにおける相対的なエネルギー不足

Relative Energy Deficiency in Sport (RED-S)



していますので、1日に最低でも6g/kg 体重の糖質を摂るように心がけましょう。

利用可能エネルギー不足を改善してもホルモン値の改善や月経が再開しない場合、低骨量/骨粗鬆症の場合は、エストロゲン製剤を用いたホルモン療法を考慮します。

6 月経随伴症状について

女性アスリートのコンディションやパフォーマンスに影響を与える問題として「月経随伴症状」が挙げられます。月経随伴症状とは、月経困難症、過多月経、月経前症候群など、月経に関連して起こる疾患で、時に競技生活を終えた後の女性の健康にも影響を及ぼすことがあります。

「月経痛が強く、目標とする試合と月経が重なり、パフォーマンスが発揮できなかった」、「月経前はコンディションが悪い」、「月経前や月経中は減量しにくい」、「移動時間が長く経血が漏れないか心配」など、女性アスリート特有の問題があります。月経随伴症状がコンディションに影響を与えているアスリートや月経に不安を抱えているアスリートでは、コンディションニングの一環として低用量ピルなどを用いた月経対策を行うことができます。

今年度、佐賀県はSSP構想の一環として、女性アスリート支援とスポーツ医科学の普及に取り組むこととし、佐賀県、佐賀県医師会、西九州大学と「アスリートウェルネス協議会(仮称)」を立ち上げ、佐賀県医師会ではアスリート外来機能を担える医療機関を増やすための研修を行い、また、西九州大学ではアスリート健診のモデル事業を通してスポーツ医科学データの蓄積および発信を行います。女性アスリート外来は本年1月に佐賀中部病院でスタートしました。そして佐賀県スポーツ協会では女性アスリート支援相談窓口をホームページ上に開設しています。相談対象はトップアスリートに限らず育成世代の選手、選手の保護者、そして指導者などからも受け付けています。

今後も、アスリート支援に関して賛同いただける団体や個人と多角的に連携しながら、アスリート支援の充実に努めていきたいと思っています。

佐賀県医師会健康スポーツ対策委員会委員長
佐賀県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会委員長

貝原 良太

女性アスリート外来

- 日時** 毎週月曜日
午後14時～16時30分(完全予約制)
- 場所** 佐賀中部病院 婦人科外来
- 対象** 月経に関する症状のある
女性アスリート
(競技レベルは問いません)

予約方法

0952-28-5311 (病院代表)

にお電話いただき、「女性アスリート外来の予約」とお伝えください。

女性アスリート WEB相談窓口

- 対象** 女性アスリート本人やその保護者、
指導者など

相談方法

佐賀県スポーツ協会ホームページ
(<https://www.sagaken-sports.com>)

にアクセスし、「女性アスリート相談事業相談フォーム」に入力すると、内容に応じて医師、栄養士、理学療法士などの専門チームのメンバーが回答します。

