

女性アスリートと女性の生涯の健康

国立スポーツ科学センターメディカルセンター 婦人科
能瀬 さやか

近年、女性アスリートの活躍や女性競技の拡大を背景に、スポーツに参加する女性が抱える問題についての対策や支援が注目されるようになった。女性アスリートに多い健康問題についての認知度が増し、婦人科を受診するトップアスリートや部活動に励む女子中高生、スポーツ愛好家は増加している印象にある。今後は、女性特有の問題に対する教育・啓発活動とともに、婦人科における受診環境の整備が課題となる。

女性アスリートが抱える婦人科の問題については、無月経、エネルギー不足、骨粗鬆症のいわゆる「女性アスリートの三主徴」が多く取り上げられている。最大骨量獲得前の 10 代で無月経による低エストロゲン状態が長期間続くことは、骨密度低下を招き疲労骨折のリスクを高めるだけでなく、将来の骨折のリスクや妊孕能にも影響を与える可能性があり 10 代からの対策が重要となる。

また、無月経だけでなくアスリート全体の人数から考えると、月経困難症（月経痛）や月経前症候群等の月経随伴症状や、月経周期とコンディションの変化に悩むアスリートの割合のほうが高く、三主徴と同様に今後取り組まなければならない課題である。これらの疾患は、コンディションやパフォーマンスに直接影響を与える疾患である。2012 年のロンドン五輪に出場した女性選手 132 名に対し、「女性特有の問題で競技に影響を及ぼしたものは何か？」という調査では、月経痛 27.8%、月経周期による体調不良 36.7%、月経不順 7.6%、月経周期による精神的不安 5.1%という結果であり、この調査結果からも月経対策が重要であることは明らかである。

スポーツを行うことにより、生涯にわたる疾患のリスクを高めることがあってはならない。引退後も、女性アスリートが健康に生活できるよう、現役中から気をつけておくべき点について、アスリートの現状とともに紹介する。