

生理の悩みと背中合わせ

よ 2/24

激しいトレーニングを積む国内女性トップアスリートの4割が、無月経や月経周期の異常を抱えていることが国立スポーツ科学センター（東京）の調査で分かった。無月経は疲労骨折や不妊のリスクを高めるため、選手生命だけでなく、一生の健康に関わる問題だ。一方、大半の選手が月経による体調の変化を自覚しながら、低用量ピルなどで月経周期を調整している人はわずか6%にとどまることも判明。同センターは「選手や指導者の知識が不足している。正しい情報を提供して選手の健康と競技力を向上させたい」としている。

調査は2011年4月から12年5月にかけて、ロンドン五輪参加選手156人を含む各競技団体の強化指定選手計683人を対象に実施した。このうち53人（8%）が、15歳以上になっても初経が訪れないか、3カ月以上月経が止まっている無月経だった。月経が規則的にこない選手も33%おり、合わせて40%超が異常を訴えていた。

競技別では、体操や新体操、フィギュアスケートなどの体重管理が厳しい審美系種目とマラソンに無月経が目立った。

「運動量に見合う食事を取らないことも無月経や初経の遅れを招く原因の一つ。無月経になると女性ホルモンの分泌が低下し骨密度も下がる。そこに強度の運動負荷が加わると疲労骨折が起きます」と同センターの能瀬さんや医師（産婦人科）は説明する。実際、全体の12%に当たる80人が疲労骨折を経験しており、その多くが無月経の多い競技の選手たちだった。

ドーピング懸念

特に10代は骨の形成に大切な時期。この間に十分な骨量を蓄

「薬で調整」わずか6% ■無月経で骨折や不妊に

えておかないと、年を取ってから骨粗しょう症や骨折につながる可能性がある。

骨の問題ばかりではない。無月経は不妊症のリスクも高める。また、子宮が発育せずに小さいため、妊娠しても切迫早産になるかもしれない。

無月経の治療にはホルモン補充療法が一般的だが「体重の増加を恐れたり、ドーピング違反になると誤解したりして『引退してから』と治療を拒まれることが多い」と能瀬さんは嘆く。

一方、調査はピルの理解不足も浮かび上がった。痛みが強い月経困難症や、月経前にむくみやイライラといった不快な症状が現れる月経前症候群など、月経はさまざまな形でコンディションに影響を与える。

そこで無月経の53人を除く630人を対象に、月経周期のうち、どの時期にコンディションが良いかを質問した。

すると、具体的な時期を挙げ

た選手は573人（91%）に上り、大半が体調の変化を自覚していたが、体調の良い時期を試合日程に合わせるため、低用量ピルなどで周期を調整している選手はわずか42人（683人中の6%）にとどまった。海外の選手に比べ格段に低い使用率だという。

ロンドンでメダル

日本の選手でも、ロンドン五輪で月経周期を調整しメダルを獲得した実例があるが、ごく限られたケースだ。「副作用やドーピングが心配という選手もいるが、目立つのは『月経を止めるなんて知らなかった』という選手たちです」と能瀬さんは話す。

国内で使われている全ての低用量ピルはドーピング禁止物質に該当しない。ピル服用で吐き気や頭痛、血栓症の副作用が出ることもある。選手にはマイナス面も説明し、服用するかどうかを自分で決めてもらう。

同センターは女性選手専用の電話相談窓口を設けている。20年東京五輪に向け、正しい情報の普及と婦人科受診率のアップを図りたい考えだ。

（共同＝赤坂達也）

女性アスリートと月経



女性アスリートの健康問題

