

若年アスリートの今日的課題

久保田 俊郎

Summary

日本産科婦人科学会の調査により、女性アスリートでは月経随伴症状として月経困難症、月経前症候群 (premenstrual syndrome ; PMS) が高頻度にみられ、また無月経や疲労骨折の発症頻度も有意に高いことが明らかとなった。疲労骨折の頻度は、競技レベルにかかわらず対照群に比較し約5倍と上昇し、無月経の頻度は、持久系競技や審美系競技で有意に高かった。また体格指数 (body mass index ; BMI) 値の低下も、両疾患の発症に有意に影響していた。今後は産婦人科医が中心となり、スポーツドクターやスポーツ栄養士などと連携して、スポーツ障害の防止に対し積極的に取り組むことが重要と思われる。

Key words

女性アスリート
スポーツ障害
月経随伴症状
疲労骨折
無月経

Toshiro Kubota
東京共済病院院長
東京医科歯科大学名誉教授

はじめに

近年、女性アスリートの健康管理に関する関心が大いに高まるなか、2013年に日本産科婦人科学会 (日産婦学会) の女性ヘルスケア委員会内に、「女性アスリートのヘルスケアに関する小委員会」 (本小委員会) が設立された。女性トップアスリートに関する情報や調査報告はこれまでほとんどなく、スポーツ障害を専門とする産婦人科医や医療施設の情報もごくわずかであること、また産婦人科医にとっても、女性アスリートの疾病に対する管理・治療法に対する備えが十分ではないことなどが、この立ち上げの理由と考えられる。本小委員会では、若年女性のスポーツ障害の実態を調査しその結果を分析したうえで、女性アスリートの健康を守るための管理指針を作成することを目指し、積極的に活動を展開している。

アンケート調査の対象と方法

本小委員会では、国立科学スポーツセンターと共同で、大学生アスリートを中心として大規模なアンケート調査を行った。質問項目は、対象者のスポーツ種目、過去のスポーツ歴、1日運動量、活躍した時期と期間、現在・過去の主な成績、であり、調査内容は、月経周期異常の有無、疲労骨折既往の有無、月経困難症や月経前症候群 (premenstrual syndrome ; PMS) の有無、摂食障害の有無、低用量ピル (oral contraceptives ; OC) の使用状況と有害事象の有無などである。調査対