

月経前症候群と運動パフォーマンス

武田 卓

Summary

アスリートの月経周期とパフォーマンスとの関係では、月経前のパフォーマンス低下に関するコンセンサスが得られている。その原因としては月経前症候群 (premenstrual syndrome ; PMS) / 月経前不快気分障害 (premenstrual dysphoric disorder ; PMDD) が最も考えられるが、アスリートの月経関連疾患のなかで、PMS/PMDD にはこれまで注意が払われてこなかった。われわれの調査結果からは、高校や大学の女性アスリートの約40%がPMS/PMDD によるパフォーマンス障害を自覚している実態が明らかとなっている。さらに、PMS/PMDD による社会日常生活やパフォーマンス障害は、月経痛と比較してより重度であることも明らかとなっている。管理・治療面では、生活習慣の改善による症状改善がなければ、低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬 (low dose estrogen progestin ; LEP) / 低用量経口避妊薬 (oral contraceptives ; OC) を使用した薬物療法を考慮する必要がある。

Key words

月経前症候群(PMS)

月経前不快気分障害(PMDD)

Takashi Takeda

近畿大学東洋医学研究所 所長・教授

はじめに

月経前症候群 (premenstrual syndrome ; PMS), その重症型である月経前不快気分障害 (premenstrual dysphoric disorder ; PMDD) は月経前の不快な精神身体症状を特徴とし、女性の QOL を著しく損なう。月経困難症は月経関連疾患のなかで最も認知されているが、PMS/PMDD は、医療サイドでも認知されているとはいえない。また、アスリートの月経関連疾患では、月経不順ばかりに注意が払われて、PMS/PMDD にはほとんど注意が払われてこなかった。アスリートの PMS/PMDD は社会日常生活での障害だけでなく、パフォーマンス障害ともなり競技成績向上のためにも適切な管理治療が必要である。若年女性アスリートにおける PMS/PMDD に関して、これまでの疫学的なデータと診療での留意点を概説する。

月経周期とパフォーマンス

月経周期とパフォーマンスに関しては、これまでも多くの報告が認められるが、PMS/PMDD といった視点からの報告は少ない。パフォーマンスには、選手自身の感覚的な評価による主観的パフォーマンスと客観的な運動生理学的評価による客観的パフォーマンスの2つの評価方法が用いられる。主観的パフォーマンスに関しては、1980年代からの多くの報告により、月経前にパフォーマンスが低下する点でコンセンサスが得られてい