

OC・LEP と運動パフォーマンス

中村 真理子

Summary

薬物療法を必要とする月経困難症や月経前症候群 (premenstrual syndrome ; PMS) を呈しているアスリートは比較的多い。月経困難症や PMS の症状改善目的として経口避妊薬 (oral contraceptives ; OC) ・低エストロゲン・プロゲスチン (low-dose estrogen progestin ; LEP) 配合薬が使用されることがあるが、わが国での使用率は低い。われわれの縦断的な研究結果から、OC・LEP 服用による運動パフォーマンスの低下は認められなかった。月経困難症や PMS などの症状を呈する女性アスリートにおいて、OC・LEP 服用は月経対策の選択肢の 1 つになり、コンディショニングの一助として活用できる可能性がある。

Key words

月経対策
OC・LEP
運動パフォーマンス

はじめに

正常月経周期を有する女性アスリートにおいては、月経困難症、月経前症候群 (premenstrual syndrome ; PMS) などがコンディションに影響を与える可能性がある。これらの婦人科の問題への対策法の 1 つとして、経口避妊薬 (oral contraceptives ; OC) ・低エストロゲン・プロゲスチン (low-dose estrogen progestin ; LEP) 配合薬^{*}、いわゆる低用量ピルが使用されることがある。2011年に行った調査では、わが国のトップアスリートの OC・LEP の使用率は 2.0% と低く、その背景には、OC・LEP 服用による副作用や、運動パフォーマンスへの影響に対する懸念などが挙げられる。

本稿では、女性アスリートの月経対策の現状と OC・LEP 服用が身体組成および運動パフォーマンスに及ぼす影響について検討したデータの一部を紹介する。

女性アスリートの月経対策の現状

2011年当時、国内トップの女性アスリートにおいて、薬物療法を必要とする月経困難症を呈しているアスリートは 25.6%、PMS を呈するアスリートは 70.3% であった¹⁾。このようなコンディションに影響を与えるような婦人科系の問題を抱えながらもトップアスリートの婦人科受診率は 4% と低く²⁾、対応せずに我慢しているアスリートが多い現状にあった。月経困難症や PMS 以外にも月

Mariko Nakamura

国立スポーツ科学センター スポーツ科学部