

思春期女性アスリートのヘルスケア

土肥 美智子

Summary

アスリートにおいて思春期は、競技生活の継続、パフォーマンスへの影響、疾病やスポーツ障害・外傷の発生、メンタルヘルスの観点から非アスリートと異なり、より重要な時期である。この時期に適切な対応が図られないとさまざまな健康被害や競技からの離脱へ発展することになる。その一方で適切な対応を図ればこれらの課題は予防可能であることもわかっており、そのためにはアスリートの問題を把握し、専門家との連携を図っていくことが重要である。

Key words

相対的エネルギー不足(RED-S)
女性アスリートの三主徴
スクリーニングテスト
アンチ・ドーピング
摂食障害

はじめに

「17歳が鬼門である」と女性アスリートが口々にいうらしく、「医学的に17歳とは何があるのですか？」と取材を受けたことがある。スポーツドクターとして「17歳」を意識したことはなかったが、思いを巡らせていくうちに、それは「第二次性徴」のことであろうと、自分なりに結論づけた。発育・発達には個人差があり、皆が17歳ではないとは思いますが、確かにこのころは、心身ともに変化が大きく、不安定な時期であることは否めない。筆者が、診療の対象とするトップアスリートへの診療やサポートを通じて感じることは、いかにジュニアの時期が大事であるか、ということである。結局トップアスリートになるにはジュニア期とも、17歳とも、思春期ともいえるこの時期を乗り越えられるか否かにかかっており、非常に大事な時期なのである。

スポーツにおける相対的エネルギー不足(RED-S)と女性アスリートの三主徴

近年、国際オリンピック委員会(IOC)では相対的エネルギー不足(relative energy deficiency in sport; RED-S)という概念を提唱し、アスリートに向けて健康被害の警鐘を鳴らしている¹⁾。原因は健康および日常生活、成長、運動活動に必要なエネルギー消費が日常のエネルギー摂取を上回ることによるエネルギー不足で、RED-Sは免疫、

Michiko Dohi

国立スポーツ科学センター スポーツメディカルセンター エネルギー消費が日常のエネルギー摂取を上回る
副主任研究員