



知ってほしいこと① 運動性無月経について

3ヵ月以上月経の無い状態を「無月経」といい、無月経の原因が運動と考えられるものを「運動性無月経」といいます。過度な食事制限やオーバートレーニングで、食事から摂取する「摂取エネルギー」より、運動による「消費エネルギー」が多くなると、基礎代謝に必要なエネルギーが不足するため、健康に悪影響が起こる「エネルギー不足」になってしまいます。「エネルギー不足」の状況が続くと、脳からのホルモン分泌が低下し卵巣から分泌されるエストロゲンも低下し「無月経」の状態に至ります。また、エストロゲンは骨の維持に関わっているため、長期間の無月経は骨密度を低下させ、骨を弱い状態（骨粗しょう症）にさせてしまいます。女子アスリートの疲労骨折の好発年齢は16歳というデータがあり、弱い骨にしない環境づくりが大切となり、18歳ごろまでに骨量を十分に増やさないと、生涯にわたり骨量が低いまま経過することとなってしまいます。

女性アスリートでは「エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」の3つの問題があり、これらは「女性アスリートの三主徴」と言われています。そしてバロメーターとなるのが月経です。15歳までに初経が来ているか、月経は順調か、3ヶ月以上の無月経になっていないかなど、アスリート本人・保護者・指導者が把握することはとても大切です。月経について不安を感じた場合は婦人科受診を始めましょう。



知ってほしいこと② 卵巣予備能について

AMH（抗ミュラー管ホルモン）をご存じですか？AMHは卵巣の中にどの程度卵子が残っているかを知ることができる採血検査です。卵子は年齢とともに減少し、増える事はありません。卵子の質は年齢に一番よく相関しますが、卵子の数は人それぞれです。

選手生活やライフプランを考えていく上で、もし自分にとっての妊娠適齢期を考えるのなら、若いからという漠然としたことではなく、卵巣内にどれぐらい卵の数が残っているか（卵巣予備能）を知ることが、自分の人生の選択肢を増やすことにつながることもあります。



知ってほしいこと③ HPVワクチン（子宮頸がんワクチン）接種について

2022年4月よりHPVワクチンの積極的接種の勧奨が再開されます。子宮頸がんは日本で年間約1.1万人がかかり、40歳までの女性におけるがん死亡の第2位となっています。ほとんどの子宮頸がんはHPV（ヒトパピローマウイルス）感染が原因のため、HPVワクチンによりHPV16型・18型の感染を防ぐことで、子宮頸がんの50～70%を予防することができるようになります。

小学校6年生～高校1年生相当年齢の女子は、この期間に公費で接種することができます。（なお、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方への対応は、現在国で議論されており、今後方針が決定され次第おしらせがあります。）そして、20歳を超えたら子宮頸がん検診を受けましょう。



木下レディースクリニック 副院長 岩下寿子

日本スポーツ協会公認スポーツドクター・日本産科婦人科学会産婦人科専門医

スポーツを愛する女性に
知ってほしいこと



1

スポーツとアンチエイジング



カロリー制限や糖質制限がオートファジーという細胞の自浄作用を誘導して若々しさを保てる。トレンド的な考え方でテレビや雑誌などでよく紹介されています。今回私は少し別の話をさせていただきます。運動をせずカロリー制限などの食事のみでアンチエイジングをしていると長期的には筋肉が減少して、最終的には老化が進むと考えられています。逆に、継続的に運動をすることで筋肉を減らすことなくアンチエイジング効果を長期的に持続させることができます。



ウォーキング、ジョギングなどはとても人気で、気軽に始めることができ、積極的に推奨している医師も多いと思います。筋肉を維持する効果もあり、ダイエットや生活習慣病対策にもある程度は有効ですが、比較的若くて十分な運動能力のある方にとっては効果不十分です。また、やり過ぎると関節を傷めることもあります。十分筋力のある人にとっては筋肉を減らしてしまう可能性もあるのです。

私は筋力トレーニングを加えることを積極的に勧めています。筋肉が増えるという直接効果に加え、骨髄の幹細胞に働きかけ、筋肉や骨を作る細胞を活性化して、怪我を予防する効果もありますし、アンチエイジング効果も期待できます。また、脳の前頭葉という運動や認知力を司る領域を強く刺激して、認知症を予防する可能性も示されています。

また、対戦型などのゲーム性のあるスポーツではさらに別の効果も期待できます。作戦を考えることは認知力、判断力を向上させ、認知症の予防に効果的と考えられています。

チームスポーツではコミュニケーション能力が向上すると考えられており、認知症予防のみならず、他者との繋がりにより社会的に孤立しにくくなります。

自分の能力や性格にあったスポーツを見つけて、できる限り積極的に参加して、結果を出すためにいろいろな工夫や努力をして、いつの間にか「若返っていた」なんていうのが、理想なのかもしれません。



月経前の不調について ～PMS/PMDDとは～



スポーツドクターの仕事

辻 祥子



- ・関西医大附属病院 助教
- ・医学博士
- ・日本スポーツ協会公認スポーツドクター
- ・日本産科婦人科学会産婦人科専門医指導医

①月経前の不調について～PMS/PMDD～

皆さんは月経前症候群(PMS)・月経前不快気分障害(PMDD)という疾患の名前を聞かれたことがありますか。

PMS/PMDDは黄体期と呼ばれる月経前約1週間の時期に起こる症状であり、月経が来ると減退ないし消失するものをいいます。PMSの症状は右図にあるように精神的症状と身体的症状の二つに分けることができ、症状の出現には個人差があります。そして精神的症状が主で強い場合を月経前不快気分障害(PMDD)といいます。中高生女子にアンケートをとったところ、勉強・運動に影響を与える月経関連症状で一番多いのは月経痛でしたが、次に多いのがPMSでした。

「#スポーツを止めるな」というプロジェクトの中で、元バドミントン日本代表の潮田玲子さんは現役時代、月経前に胸が張って痛かったがそれがPMSの症状であることにずっと気づいていなかったとお話していました。一般的に、社会生活困難を伴うPMSの頻度は5.4%、PMDDは1.2%と報告されています。しかしながら、国立スポーツ科学センターの報告によると、トップアスリートの70.3%にPMSの症状がみられるとして報告されています。女性アスリートにおいて、競技やコンディションに影響を与える要因として月経痛や過多月経と同じようにPMS/PMDDも知っておくべき疾患です。もし月経前に何らかの不調を感じた場合は産婦人科医師にご相談ください。

月経前症候群(PMS)の主な症状

精神的症状

いらいら 怒りっぽくなる
憂うつ

身体的症状

下腹部膨満感 下腹痛 腰痛
眠気 頭重感 頭痛 乳房痛
浮腫 体重増加 など



②スポーツドクターの仕事ってどんな仕事？

スポーツドクターとはスポーツをする全ての方の診療や怪我の治療などを専門医師です。

アスリートの健康管理や怪我の診断・治療・予防だけではなく、トレーニング内容や強度の確認、競技会での医事運営、ドーピング検査、スポーツ医学の研究・教育などその仕事は多岐にわたります。近年は女性アスリートの無月経や骨粗鬆症、利用可能エネルギー不足などの問題も重要視されています。皆さんのがより良いパフォーマンスができるように内科・外科的な側面からだけでなく心理面でのサポートも行い、コンディションを整えます。

また、競技生活中だけではなく、その後の人生についても総合的に考え、選手の気持ちに寄り添いサポートができるよう日々活動しています。

