

女性アスリートのキャリアと プレコンセプションケア

女性アスリートの競技人生は、しばしば妊娠可能年齢と重なります。

出産後に、2021年東京五輪の陸上で4×400mリレーの金メダルと400mの銅メダルを獲得した米国のアリソン・フェリックス氏や、2008年北京五輪に「ママでも金」の言葉で挑み銅メダルを獲得した柔道の谷亮子氏など、競技パフォーマンスの維持と出産後の復帰を両立させた選手たちは、これまで世界的に注目を集めてきました。このような事例は、女性アスリートが「妊娠・出産をどう位置づけるか」という課題に、前向きな選択肢があることを示しました。またこうした動きは、スポーツ界だけではなく、女性のキャリアと「性と生殖に関わる健康と権利(SRHR※)」への関心を高めるきっかけにもなっています。 ※Sexual Reproductive Health and Rights

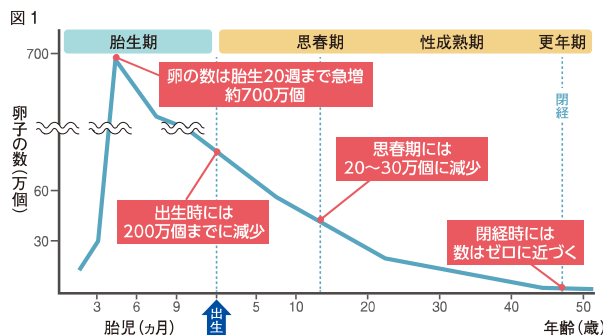
一方で、過度なトレーニングやエネルギー不足により、月経不順や無月経が続くことがあり、これらはホルモンバランスの乱れや骨密度の低下だけでなく、将来の妊孕性(妊娠できる能力)に影響を及ぼすことがあります。プレコンセプションケアは、こうした身体の状態を客観的に知り、性や妊娠について正しい知識を得て日々の生活や健康を管理することを指します。

プレコンセプションケアと AMH 検査の活用

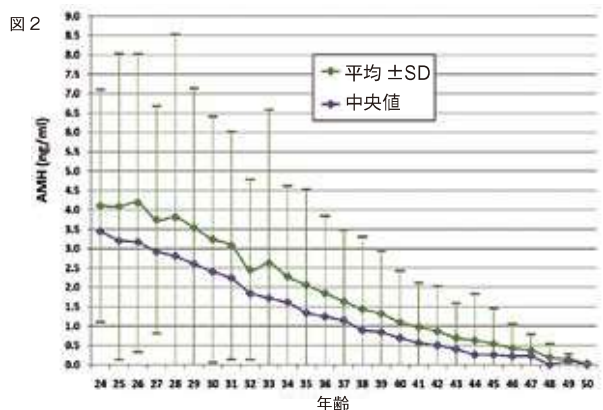
滋賀県では、プレコンセプションケア支援が積極的に行われており、その柱のひとつがAMH(抗ミュラー管ホルモン)検査の公費支援事業です。卵巣内に含まれる卵子の数は出生時が最も多く、加齢に伴い徐々に低下していきます(図1)。

AMHIは、卵巣内にどの程度卵子が残っているか(卵巣予備能)を反映する指標であり、月経が規則的であってもAMH値が低下していれば閉経が早まる可能性があります(図2)。特に、ハードなトレーニングを継続する女性アスリートにとって、自分の卵巣予備能を早期に把握することは、キャリア設計や家族形成の選択肢を広げる上で非常に有意義です。

滋賀県では、対象年齢を満たす女性に対し情報提供を行なった上で、希望者には無料でAMH検査を提供しており、検査後には産婦人科医や助産師などによるカウンセリングも受けられる体制を整えています。



Baker TG (1972) Gametogenesis, Acta Endocrinol Suppl 166;18-42を基に厚労省で一部改変



Seifer DB, et al. Fertil Steril. 2011 より一部改変

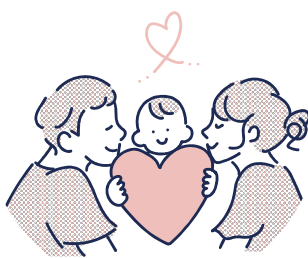
妊娠・出産後の競技復帰に向けて

妊娠・出産後の復帰においては、体力や筋力の段階的な回復とともに、育児支援との連携も重要です。産婦人科では、妊婦健診や分娩だけではなく、分娩後の骨盤底筋群のケアや授乳、月経再来後の体調管理や復帰時期の相談などもできます。さらに公的な育児支援などの紹介や、次回の妊娠準備、子宮頸がん検診やワクチン接種などの相談も可能です。こうしたサポートを受けるためにも、普段からかかりつけの産婦人科医を持つことは、プレコンセプションケアの観点からも大変重要です。

おわりに

女性アスリートが、妊娠を希望するタイミングで妊娠できる健康状態を保ちながら競技を続けるためには、プレコンセプションケアが不可欠です。それを支えるための体制が滋賀県にはあり、若いうちから自分の身体について知ることは、女性アスリートとして競技と妊娠・出産を両立させるための大きな一歩だと考えられます。

滋賀県ではプレコンセプション
ケア事業の参加者を募集しています。
詳しく知りたい・お申し込みは
滋賀県ホームページから



花田 哲郎

- ・滋賀医科大学医学部附属病院 女性診療科 助教
- ・医学博士
- ・日本産科婦人科学会 産婦人科専門医・指導医
- ・日本女性医学学会 認定女性ヘルスケア専門医
- ・日本生殖医学会 生殖医療専門医

「歯を守る小さな備え」 スポーツの際のマウスガード装着の大切さ



町田 好聡

滋賀県健康医療福祉部
健康しが推進課 健康づくり係

・ 歯科医師 ・ 医学博士
・ 公益財団法人日本スポーツ協会認定
公認スポーツデンティスト
・ 日本摂食嚥下リハビリテーション学会
認定士
・ 日本口腔外科学会 認定医
・ 滋賀県スポーツ医会 理事

はじめに

スポーツを楽しむ中で、思いがけないケガが起こることがあります。中でも意外と多いのが「歯や口のケガ」です。転倒や衝突などによって歯が欠けたり、折れたり、また、唇や舌を切ってしまうこともあります。そんなとき心強い味方となるのが「マウスガード」です。野球、バスケットボール、ホッケー、ラグビーなど接触の多いスポーツでは特にリスクが高く、強い衝撃により歯が欠けたり、脱落したりすることもあります。こうした外傷から守るために使われるのが「マウスガード」です。



マウスガードの歴史と装着の目的

マウスガードの歴史は意外に古く、1892年頃にボクシング選手が歯を守るためにゴム製の保護具を使い始めたのが始まりとされています。手作りの簡易なものでしたが、その効果が認められるようになるとともに、徐々にラグビーやアメリカンフットボールなど他の競技にも広まってきました。現在では、スポーツ団体の多くがマウスガードの使用を義務づけたり推奨しています。

マウスガードを装着する最大の目的は、歯や口の中をケガから守ることです。事故の例としては、歯の破折、顎の骨折、唇や頬の裂傷などが挙げられます。マウスガードを装着することによって、衝撃を分散させ、歯の破折や脱落、口腔内の裂傷を防ぐことができるだけでなく、顎関節へのダメージを軽減したり、脳震盪のリスクを減らしたりする効果も報告されています。装着すると小さな装置ですが、その保護力は大きいのです。



マウスガードの種類

マウスガードには大きく分けて2種類あります。市販タイプと歯科医院で歯型をとって作るオーダーメイドタイプです。市販タイプは手軽ですが、フィット感が不十分で外れやすいことがあります。安全で快適に使えるのは、歯科医師によるオーダーメイドのマウスガードです。自分にぴったり合うため、適合性や保護効果が高いのが特徴です。



マウスガードイメージ

マウスガードの普及及使用上の注意点

日本では、プロ選手や一部の競技者以外ではまだ十分に普及しているとは言えません。しかし、スポーツを楽しむ子どもや一般の方こそ、歯を守る意識を持つことが大切です。一度失った歯は元に戻りません。治療には時間も費用もかかります。マウスガードはその大切な歯を守るための、もっとも手軽で確実な予防策なのです。

しかし、マウスガードを装着していればそれで安心というわけではありません。マウスガードを付けたままスポーツドリンクを飲むと、むし歯になりやすくなります。スポーツドリンクを飲んだ場合は、マウスガードを外してうがいをするほうが良いでしょう。使用後は流水でよく洗い、乾燥させ清潔に保ちましょう。また、定期的に歯科医院で歯や歯ぐきの健康状態も確認してもらうことが大切です。

マウスガードを“当たり前”に

ヘルメットやシューズと同じように、「マウスガードをつける」ことを当たり前の習慣にいきましょう。ルールで義務化されていなくても「自分の身体は自分で守る」が基本です。マウスガードもスポーツの基本装備として、日々の練習から取り入れてみませんか。

