

# 子どもと女性の健康相談室

13



福島医大ふくしま子ども女性医療支援センター長  
水沼 英樹氏

リオオリンピックにおける日本人の活躍には多くの人が興奮したのではないかと思います。三年後には東京での開催とあって、国を挙げてスポーツに対する関心が高まってきました。

一般に、運動は適正な体重を維持でき、高血圧、糖尿病等のいわゆる生活習慣病の予防やがんの予防に効果があると言われます。多くの健康推進運動の中でも禁煙や食事と並んで体活動の重要性が位置づけられています。

## エネルギー不足注意

置付けられています。その一方で、過度の運動は若年女性の体機能にマイナスに作用し、時には競技人生を断念せざるを得ない事態をもたらす事も知られるようになってきました。

人科学会がトップレベルの選手を含む大学生運動選手を対象に行った調査によれば、非運動女性に比べ運動選手では無月経

は新体操、バレエのような審美系の種目で特に頻度が高いと言う結果が確認されました。これらの種目ではいずれも体格指

ホルモンの低下を招き、将来の骨密度獲得を低下させ、また疲労骨折のリスクを高める(特に十六〜十七歳で多発する)という問題を生じさせます。そもそも、思春期女性の月経発来は体脂肪の増加と関係ありと言われており、したがって、体

発症の負のスパイラルに陥る結果となります。一流選手を目指すほど練習も過酷にならざるを得ない事情も理解できなくはありませんが、成長過程における女子において健康と引き換えにそれを強いる事もいかかと思えます。特に指導者に置かれましては、若年女性選手のエネルギー不足の目安として、BMI一八・五が指摘されていますので、それ以下の場合にはエネルギー不足の存在を念頭に置いた指導の見直しや、あるいは無月経を発症した女子選手に対しては放置するのではなく産婦人科の受診を促していただきたいと考えます。

となる頻度が有意に高く、しかもその頻度は運動レベルの高い選手ほど高かったとの結果が得られています。また、同報告では無月経の頻度は運動種目とも関連性を有しており、長距離陸上などの持久系の運動、あるいは

数(BMI: Body Mass Index) Ⅱ【体重(キログラム)÷身長(メートル)の二乗】が低い事が特徴として挙げられますが、実際、練習量が多くBMIが低いほど無月経のリスクも高まる事が示されています。無月経は女性

脂肪を落とす、あるいは付きにくい種目を継続すれば月経異常が頻発する事は容易に想定できます。加えて、過度に運動量を増やせば、それに比例して選手はエネルギー不足に陥りやすく、その結果、体重減少、無月経

Ⅱ次回は5月15日掲載

### 女性アスリートの健康問題

運動の持つ負の作用の第一は月経周期に対する悪影響です。日本産科婦

女性アスリートは、過度の運動によるエネルギー不足、過度の練習による体重減少、無月経

女性アスリートは、過度の運動によるエネルギー不足、過度の練習による体重減少、無月経

女性アスリートは、過度の運動によるエネルギー不足、過度の練習による体重減少、無月経

女性アスリートは、過度の運動によるエネルギー不足、過度の練習による体重減少、無月経