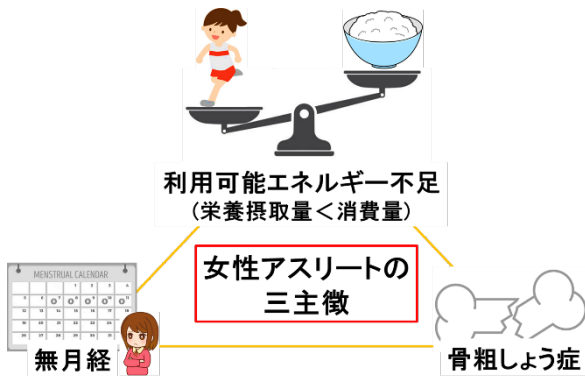


女性アスリートに関する諸問題 ～無月経と疲労骨折、貧血～

<女性アスリート特有の問題とは?>

女性アスリートには“女性アスリートの三主徴”
といわれる 3 つの特有の問題「エネルギー不足」
「無月経(3 ヶ月以上月経がない状態)」「骨粗鬆症
(こつそしょうしょう)」があります。



特に女子選手は、過度の運動や体重制限などにより、エネルギー摂取量より消費量が多くなる、つまり「エネルギー不足」をきたすことがあります。この状態が続くと、卵巣を刺激するホルモンが出なくなり、無月経を生じたり、骨の成長に影響をきたしたりします。また「**運動性無月経**」はエネルギー不足のほかに、精神的・身体的ストレス、体重・体脂肪の急な減少などが原因となります。

<女性アスリートの疲労骨折>

骨は成長とともに強くなり、20 歳前後でピークに達します。しかし、成長期に栄養不足であったり、月経異常があると十分に骨が強くならず、競技生活において**疲労骨折**を生じたり、将来、「**骨粗鬆症**」になりやすくなります。実際に、無月経の選手においては、正常な周期の選手よりも疲労骨折の既往が多いという報告もあります。疲労骨折は高校生に多く発生するとされており、繰り返し疲労骨折を生じている選手は栄養状態に問題がないかチェックする必要があります。

<スポーツ貧血>

貧血とは、血液に含まれる「**ヘモグロビン**」が減り、体中に酸素がうまく運べなくなることを行います。女性アスリートがパフォーマンスの維持・向上するには、ヘモグロビン 12.0g/dl 以上必要とされています。貧血の原因の多くは、ヘモグロビンの原料である「**鉄**」の不足であり、鉄が体の中で不足するとパフォーマンスが落ちることがあります(前貧血状態)。

鉄は食べ物から補充するしかありません。一方、鉄を失う要因は、大量の汗や、足の裏に衝撃が多く加わることで赤血球が壊れる、また女性では月経でも鉄が失われます。

以下のような症状が続く場合は貧血かもしれませんので、病院での血液検査をおすすめします。

- めまい、たちくらみ
- 疲れやすい、だるい
- 頭痛、頭がぼーっとする(集中力の低下)
- 食欲不振
- 息切れ、動悸
- 記録がのびない
- 今までできた練習がこなせない

<まとめ>

女性アスリートの三主徴、スポーツ貧血は互いに深く関係しており、競技生活やパフォーマンスに影響を及ぼすだけでなく、将来の健康に影響を及ぼす可能性があります。

これらの問題の解決には日ごろから練習メニューの管理やストレッチなどだけではなく、食事や体型(健康的に適正な体重・体脂肪を維持する)といった全身の健康管理を行う必要があります。選手本人だけでなく指導者や家族がこのような問題について理解し、練習メニューや食事管理なども含めてサポート体制を整えることが重要です。また、15 歳で月経が来ていない、月経が 3 ヶ月以上来ない場合は、早めに婦人科を受診するようにしましょう。

(弘前大学医学部附属病院整形外科 藤田有紀)