



女性アスリート 健康サポート北海道

FAHSAH



青春をかけて
頑張る君の
力になりたい

アルペンスキー
畠中悠生乃選手

©Shin WATANABE

女性アスリート特有の健康問題を 婦人科医療と栄養の専門家がサポートします

月経中や月経前の不調、無月経、月経不順、体重管理、
妊娠、出産、復帰に関する情報提供...etc. (裏面もご参照下さい)

お気軽にご相談ください。セミナー・講演も承ります。

mail : q-and-a@fahsah-jp.com

HP : <https://www.fahsah-jp.com>

Fax : 011-232-4091



お問い合わせは
こちらから

パフォーマンスに関わる女性に特有の健康問題

代表的なもの

女性アスリートの三主徴 (Female Athlete Triad; FAT)

女性アスリートの健康上の問題点として、「**利用可能エネルギー不足(low energy availability: LEA)**」「**無月経**」「**骨粗鬆症**」の3つがFATとよばれています。

LEAは「運動によるエネルギー消費量に見合った食事からのエネルギー摂取量が確保されていない状態」を指しています。LEAが長期間に及ぶと、視床下部の機能が抑制され、月経異常（初経発来遅延、月経不順、無月経など）が起こります。長期間の視床下部性無月経による低エストロゲン状態は、骨粗鬆症や骨量減少を引き起こし、疲労骨折のリスクも高くなります。エネルギー不足や疲労骨折がスポーツパフォーマンスに影響するばかりでなく、将来、不妊症などの婦人科疾患にも関連しています。このように、**FATはLEAから始まり、3つが相互に関連して、女性アスリートにとって重要な問題**となっています。

FAT予防のためには、周囲のサポートのもと、「**エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランスを適切に保つ**」よう、トレーニング内容の調整や体重コントロールが重要です。もし**15歳になっても初経が発来しない場合や、3か月以上の無月経がみられた場合は、FATの可能性も考え、早めに一度婦人科に相談**されることをおすすめします。

月経痛／月経困難症

平成12年厚生科学研究によると、**生殖年齢の約8割が月経困難症を経験**しており、3分の1は医学的介入が必要で、月経困難で医療機関を受診した方の**約半数は器質的疾患（子宮内膜症、子宮筋腫など）に伴う**ものでした。'21母性衛生の研究報告では、高校生アンケートの結果として**学年があがるに伴い月経困難症の頻度は、39.6%、48.7%、55.5%と増加**するとしています。国立スポーツ科学センターと日本産科婦人科学会による大学生、トップアスリート、指導者を対象とした共同研究では、**毎月あるいは数ヶ月ごとに月経痛がある選手が全体の82.8%、月経痛により運動に支障のある選手が53%**でした。ロンドンオリンピック出場女子選手の調査では、**月経痛、月経による体調不良、精神的不安を感じている選手は69.6%**にも達します。その対応は我慢している、市販薬を使うなど積極的な医療機関受診は無いことが多く、薬の習慣性やドーピング違反を気にする選手もいます。いわゆる**低用量ピルのほとんどはドーピング禁止物質ではなく、ホルモン剤とスポーツパフォーマンスの関係では、筋力あるいは有酸素性能力などに変化が見られない**ことが多数報告されています。

以上、「月経痛／月経困難症の対策は中高生から」を重要課題としてぜひご検討をお願い致します。

月経前症状・月経前症候群

月経周期に伴い、コンディション変化を認めることがあります。特に、排卵後の黄体期には、体重変化やイライラなどが気になる方もいらっしゃるでしょう。

月経前症候群 (Premenstrual syndrome: PMS) は、『月経前3～10日間の黄体期に続く精神的あるいは身体的症状で月経発来とともに減弱あるいは消失するもの』と定義されます。症状には個人差がありますが、**イライラ、憂うつ、気分の変調、涙もろさなどの気持ち的な症状と、むくみ、腹部膨満感、体重増加、頭痛、乳房痛などの身体的な症状**に分けられます。

実際に、中高生～トップアスリートの様々な年代において、**PMSはパフォーマンスに影響**することが知られています。PMSかも？と思う場合には、**まず月経周期と症状の記録がおススメ**です。パフォーマンスへの影響や、症状の出現時期、強さなどが自覚できるため、セルフマネジメントにつながります。また、PMSがパフォーマンスや日常生活へ与える**影響が強い場合には、ぜひ婦人科に相談**してください。PMSによる症状の治療には、低用量ピルが有効とされています。ただし、一般女性のPMS治療によく使用する漢方は、アスリートではドーピング対象となり使用できないため、注意が必要です。

個々の選手の婦人科受診については、ホームページ「産婦人科医検索」から直接医療機関へお問い合わせください

女性アスリート健康サポート北海道 (FAHSAH)

ホームページ <https://www.fahsah-jp.com/>



女性アスリート健康サポート北海道 (FAHSAH) 事務局

〒060-0042 北海道札幌市中央区大通西6丁目6番地 北海道医師会館5F 公益財団法人北海道健康づくり財団内
Fax: (011) 232-4091

団体会員：一般社団法人北海道医師会 北海道産婦人科医会 旭川医科大学病院産婦人科学講座
札幌医科大学産婦人科学講座 一般社団法人WIND (北海道大学産婦人科)

賛助会員：一般社団法人北海道薬剤師会

後援団体：公益財団法人北海道スポーツ協会 公益社団法人北海道栄養士会 一般社団法人北海道病院薬剤師会
一般財団法人札幌市スポーツ協会 一般社団法人女性アスリート健康支援委員会 北海道オール・オリンピックズ

協賛企業：富士製薬工業株式会社 あすか製薬株式会社 持田製薬株式会社 大塚製薬株式会社