女性アスリート健康サポート北海道

FAHSAH



婦人科医療と栄養の専門家が
女性アスリート特有のお悩みに寄り添います

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／月経困難症とスポーツパフォーマンス

'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。

'16スポーツ庁委託事業では、**中高生の71%に月経痛**を認め、関連症状が無いは20%であるとしています。その対応は我慢している43%、市販薬を使う35%など**積極的な医療機関受診は無い**ことを示唆しています。

'17日本産婦人科学会の指針では、**低用量ピルなどホルモン剤**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に悪影響は与えない**と報告しています。'25 国立スポーツ科学センター（JISS）の発表では、夏季オリンピックに出場した日本人女性アスリートのホルモン製剤の使用率が、'08北京の4.7%から、'24パリでは29.3%まで16年間で約6倍に増加したと報告しています。一方で体質などからピルを使えない人もいます。

月経痛/月経困難への対応には、生活習慣の見直し・改善や薬（鎮痛剤、ホルモン剤を含む）などいくつかの方法があります。**「月経痛／月経困難症の対策は中高生から！！」**ぜひとも積極的にご検討下さい。

月経前の不調・月経前症候群(PMS)

月経周期に伴い、心や体のコンディションが変化することがあります。特に月経前には、「体が重い」「むくむ」「集中しにくい」「イライラする」などの変化を感じるアスリートもいます。

月経前症候群（Premenstrual syndrome：PMS）とは、月経の3〜10日ほど前に心身の症状が現れ、月経が始まると軽くなる、または消失する状態です。症状には個人差があります。心の症状には、**イライラ、気分の落ち込み、涙もろさ、集中力や意欲の低下など**、体の症状には、**むくみ、腹部の張り、体重の変化、頭痛、乳房の張りや痛み、眠気、疲労感など**があります。これらの症状が、練習への集中、体の動かしやすさ、睡眠や疲労回復に影響することがありますが、必ずパフォーマンスが低下するわけでもありません。**自分の症状やコンディションの傾向を知ることが大切**です。**「PMSかも」と思ったとき**は、少なくとも2周期程度、**月経日や症状を記録してみましょう。**月経管理アプリや手帳に、症状、睡眠、疲労感、練習の調子などを記録すると、コンディションを振り返りやすくなります。記録によって症状が現れやすい時期を予測し、休養、睡眠、食事、練習内容の調整に役立てることができます。症状によって練習や試合、学校生活、仕事などに支障がある場合や、気分の落ち込みが強い場合は、**我慢せず婦人科など医療機関に相談してください。**年齢や競技特性などを考慮し、自分に合った方法を選択します。

薬を使用するときは、処方薬だけでなく、市販薬、漢方薬、サプリメントについても**アンチ・ドーピング上の確認**が必要です。自己判断で使用せず、医師やスポーツファーマシストに相談しましょう。

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・オリンピアンズ

協賛企業：あすか製薬株式会社　大塚製薬株式会社