

## 女性アスリートのコンディションと月経について

国立スポーツ科学センター メディカルセンター 能瀬さやか

平成 25 年度よりスポーツ医科学委員会のメンバーとなりました、能瀬さやかと申します。現在、国立スポーツ科学センター（JISS）に勤務しており、内科・婦人科を担当しております。ウエイトリフティング・・・JISS の診療でウエイトリフティングの選手に接することはあったものの、実際に普段選手がどのような練習をし、どのような減量を行って、試合に向けてどのような調整をして・・・等、実際の現場を正直詳しく知らずにいました。私がウエイトリフティングの競技を生で見るきっかけとなったのが、2013 年天津で行われた第 6 回東アジア競技大会でした。医事委員長の中嶋先生と競技会場に向かい、計量前の選手の様子、練習、競技を生で拝見し、当時ルールも理解しておりませんでした。ウエイトリフティングの面白さを生で感じたことを覚えています。

大会期間中、選手や指導者と直接お話する機会があり、私が婦人科を専門としていることから、選手も月経に関する問題について気楽にお話をして下さいました。以前から、月経周期による体調の変化について相談を受ける機会はありましたが、選手 1 人 1 人と接する中で、月経中に力が入らない、試合と月経が当たって全然ダメだった、と話す選手が多いことを改めて感じました。

2014 年 6 月ウエイトリフティング医事委員会が開催され、婦人科の講義の実施について提案させて頂きました。婦人科的な問題の対策を行う上で、指導者や他科の先生方の理解が重要となりますが、以前から三宅監督、中嶋委員長をはじめ指導者や医事委員の先生方にはご理解を頂き大変感謝しております。

7 月 9 日ナショナルトレーニングセンターでの合宿中にお時間を頂き、合宿に参加している女子選手 7 名、トレーナー 2 名を対象に、月経周期とコンディション、月経困難症（月経痛）について勉強会を行いました。ウエイトリフティングの競技に限らず、月経周期によってコンディションやパフォーマンスに影響がみられる選手は多い現状にあります。

女子選手（あるいは女子選手の指導者）の皆さんは、試合と月経が重なり、月経痛により本来の力を発揮出来なかったり、月経前の体調不良でコンディションが悪くなったりした経験はないでしょうか？最悪、月経痛によって試合に出場できなかったりする等、日々の努力が無駄になってしまうケースも見られます。

選手や指導者の方には、月経と試合がぶつからないように、また、コンディションが良い時期や減量期に合わせ月経をずらすことが出来る、ということを知って頂き、毎月くる月経と上手に付き合っていくために是非、産婦人科医に気軽に相談して頂きたいと思っています。

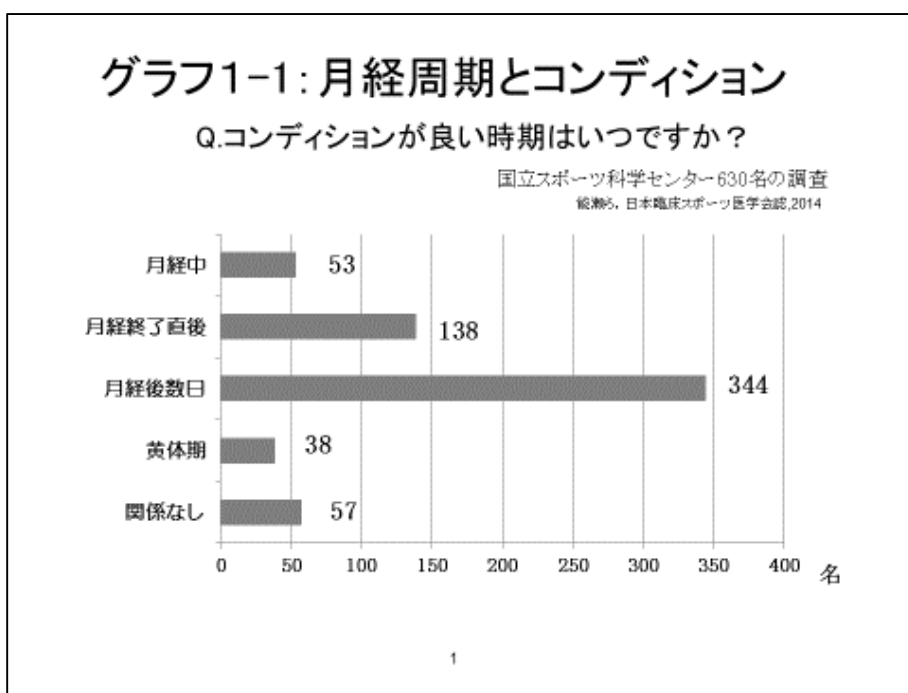
また、今回の講義をするにあたり 2011 年 5 月から 2014 年 6 月までの期間、JISS でメディカルチェックを受けたウエイトリフティングの女子選手 17 名について問診票をまとめ

ましたのでご報告いたします。

## 【ウエイトリフティング選手での婦人科調査】

### 1. 月経周期とコンディション

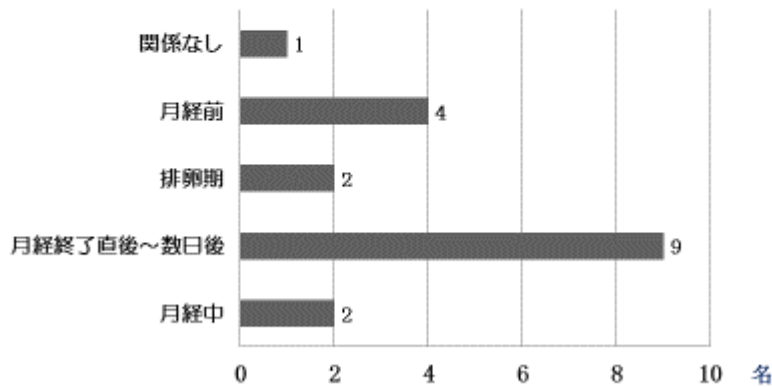
女性の身体はホルモンの変動により、月経期、卵胞期、排卵期、黄体期に分かれますが、どの時期にコンディションが良いかをメディカルチェックの際、問診票を利用して確認しています。JISSで47競技、683名を対象に行った調査では、グラフ1-1のように月経終了直後～数日後がコンディションが良いと回答している選手が最も多くみられました。今回、ウエイトの選手を対象に行った調査でも同様の結果となりました(グラフ1-2)。しかし、選手1人1人コンディションが良い時期が異なることを理解した上での対応が必要と考えています。また、それぞれの時期にどのような症状が出てくるかを調べてみると、グラフ2のように月経期は浮腫が多く、月経前の黄体期はイライラと体重増加が最も多くみられました。以前、トップリフターを対象に行った調査では、約7割の選手が「月経周期によってコンディションやパフォーマンスに影響がある」と回答していました。



## グラフ1-2: 月経周期とコンディション

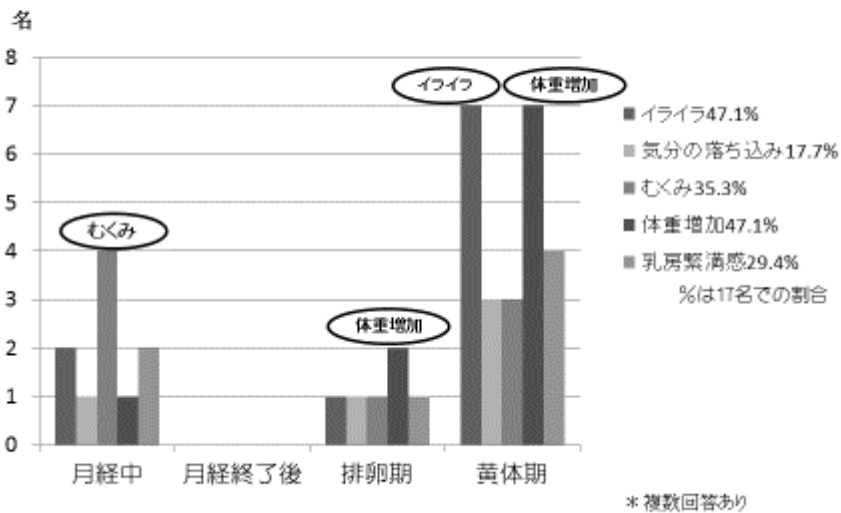
Q.コンディションが良い時期はいつですか？

2011.5～2014.6の期間にJISSでメディカルチェックを受けた17名の選手



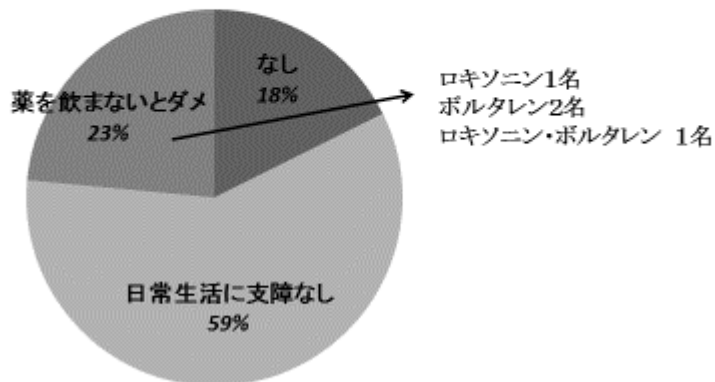
## グラフ2: 月経周期による症状

2011.5～2014.6の期間にJISSでメディカルチェックを受けた17名の選手



## グラフ3: 月経困難症(生理痛)の割合

2011.5~2014.6の期間にJISSでメディカルチェックを受けた17名の選手



4

### 2. 月経困難症 (生理痛)

生理痛に対し薬を服用している選手は、17名中4名(23.5%)でした(グラフ3)。47競技683名で同様の調査を行った結果でも25.6%が薬物を服用していましたので、ウエイトリフターでも同様の結果となりました。以前、トップリフターを対象に行った調査では、約6割の選手が「月経痛によってコンディションやパフォーマンスに影響がある」と回答していました。

#### 【これからの課題】

今回の勉強会での調査結果を踏まえ、今後1人1人にあった月経コントロールを行っていきたいと考えております。普段診療する中でウエイトリフティングやレスリング等、減量が必要な競技については減量がない競技とは対応が異なると考えています。

月経前の時期は体重増加が見られる等、減量には向かない時期です。また、コンディションの良い時期に合わせた月経コントロール(月経をずらす)の際使用するホルモン剤内服中は、体重が落ちにくいという減量競技特有の問題があります。このような点も考慮し、1人1人対策をとっていければと考えています。

また、いずれはトップ選手だけでなくジュニア世代への教育、普及活動も行っていければと思います。現場の声を優先し医事委員の先生方と選手のサポートを行っていきたいと考えておりますので、今後ともよろしく願いいたします。