

体とこころの通信簿

スポーツと月経異常

放置せず、産婦人科を受診して

女性のスポーツ選手にみられることが多い月経異常。無月経になると、疲労骨折のリスクが高まります。生理痛が原因で、試合に出られなかったり、思い通りのパフォーマンスが発揮できなかったりすることもあります。「生理が止まって一人前だ」。

指導者からこんなことを言われた運動選手もいる。しかし、月経が3カ月以上ないと無月経の状態だ。国立スポーツ科学センターの能瀬さやか医師は「10代の無月経や15歳になっても初経がない場合は放置しないでほしい」と話す。運動選手が無月経になる主な原因は、運動によって消費するエネルギーが足りなくなる「エネルギー不足」と考えられている。無月経が続くと、骨量の維持に重要な女性ホルモンの分泌が減る。女性の場合、10代後半までに骨量が大きく増加するが、そのときに骨量が十分に増えないと、将来的に

も骨折しやすくなる可能性がある。

能瀬さんらが女性の五輪選手や強化指定選手ら683人を対象に調査したところ、無月経の選手はより疲労骨折を起こしやすかった。陸上の長距離選手や新体操の選手で疲労骨折の発症率は高かった。短期間に極端な減量をせず、普段から体重や運動量、食事、月経を記録することが対策として挙げられる。

同じ調査で、コンディションが良いと感じる時期と月経の周期は選手によって少し違うこともわか

った。2〜3カ月前に産婦人科を受診すれば、ピルを使って月経を移動させることもできる。ロンドン五輪では、メダルを獲得した選手のなかに、ピルによる月経移動を行った人もいたという。

トップアスリートでなくても、これまで練習を積み重ねてきたのに、大事な試合に出られなかったり、能力を発揮しきれなかったりして悔しい思いをする人は多い。ピルはドーピング禁止薬物でなく、服用しても将来子どもが産めなくなることもない。能瀬さんは「保護者や指導者ら周りが気付いてあげないと、10代が自ら産婦人科を受診することはほとんどない」と話す。

月経異常、放置していませんか？

- ① 3カ月以上、月経がない
- ② 15歳になっても初経がない
- ③ 生理痛で服用する痛み止めの薬が効かなくなってきた
- ④ 生理痛で服用する痛み止めの薬の量が増えている
- ⑤ 年齢を重ねるにつれ、生理痛がひどくなっている
- ⑥ 月経時以外でも痛みがある
- ⑦ 月経がスポーツの調子に大きく影響する
- ⑧ 月経前症候群(PMS)で体重が増えたり、体がむくんだり、イライラしたりする
- ⑨ 生理中に貧血のような症状がある

ドクター能瀬の診断

①は「無月経」と呼ばれる状態です。無月経によって疲労骨折のリスクが高まる可能性があります。②は初経が遅れているので、産婦人科の受診を勧めます。③〜⑥は子宮内膜症などの「器質的疾患」がある恐れがあります。⑦、⑧は、月経周期がコンディションやパフォーマンスへ大きな影響を与えている可能性があります。一度、基礎体温や心身の変化を自分で記録してみましょう。ピルで月経周期を移動させるという選択肢もあります。⑨出血量が多い「過多月経」の可能性もあります。

産婦人科医が女性アスリートを支援しようという取り組みが始まっている。日本産科婦人科学会と国立スポーツ科学センターは共同で、運動をしている大学生らに月経異常のアンケートを実施する。得られるデータをもとに、学会が管理指針を作る方針だ。

学会理事の久保田俊郎・東京医科歯科大教授は「根性論では勝てない。骨量が十分に増えなかったり不妊に影響したりして、人生にデメリットが生じる恐れもある。調査で選手に関心を持ってもらうことも大切だ」と話している。

(合田 裕)

相談 ナビ

日本体育協会のスポーツドクター検索サイト (<http://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/tabid/75/Default.aspx>) では産婦

人科医も探せる。国立スポーツ科学センターのサイト (<http://www.jpnsport.go.jp/jiss/>) は女性アスリート向けの医学情報を掲載。