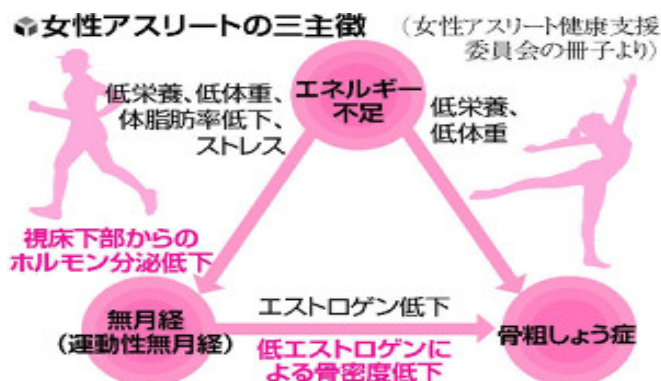


女性アスリートに関する諸問題 ～月経困難症とコンディショニング～

女性アスリートの抱える問題は、「女性アスリートの三主徴」と、生理（月経）に伴う「月経随伴症状」の問題に分けられます。女性アスリートの三主徴とは、「エネルギー不足」「無月経」「骨粗鬆症」の3つの問題から成り立っています。



<無月経・月経不順による問題とは？>

生まれて初めての月経（初経）は約12歳で起こるのが平均的です。女性は、過度なスポーツが初経の初来を遅らせたり、一度月経がきても止まったり無月経の原因となることがわかっています。女性ホルモンの中でも「エストロゲン」には骨を丈夫にする作用があるため、無月経は骨粗鬆症を引き起こしてしまいます。長期間無月経を放置すると、治療が難しくなることもあり、3ヶ月以上無月経は放置しないことが大切です。3ヶ月以上の無月経や、15歳を過ぎても初経を迎えない場合は産婦人科の受診をおすすめします。

月経が規則的にきている場合でも、月経に関する様々な問題を抱えている場合もあるかと思います。月経による体調不良や月経痛などで、本来のパフォーマンスが発揮できないのは残念なことです。逆に言えば、月経とうまく付き合うことができれば、事前に対策をすることが可能です。

<月経随伴症状とは？>

月経時に下腹痛や腰痛や頭痛、倦怠感、便秘、下痢など様々な症状が起こり、この症状が日常生活に支障がでるほどの強さの場合、「月経困難症」といいます。また、月経開始数日前から腹痛、頭痛、胸の張り、肌荒れ、気分の落ち込みなどの症状がみられ、月経がはじまると症状が軽くなる場合を「月経前症候群（PMS）」と呼びます。その中でも、気分の落ち込みが激しい場合、精神的な症状が特に強い場合などは「月経前不快気分障害（PMDD）」と呼びます。「生理痛くらい我慢しないといけない」と思っていないですか？月経困難症やPMS・PMDDは我慢するものではありません！早めに対処することで症状を軽くし、競技力を向上させることが可能です。

治療法には大きく分けて、対症療法とホルモン療法（低用量ピルなど）があります。また、原因となる病気がある場合は、その治療も重要です。低用量ピルは、月経困難症が軽くなる、出血量が減る、貧血になりにくい、月経日を正確に把握できる、月経日を調整できる、など女性アスリートにはとてもメリットの多いお薬です。もちろんドーピング禁止薬でもありません。処方には産婦人科医の診察が必要ですので、気になる症状があるときはぜひ我慢せずに産婦人科を受診してみてください。

<まとめ>

受診に際しては、普段の自分の月経の状況、コンディショニングなどを把握しておく必要があるため、自分の体をよく知る習慣をつけておくことをおすすめします。また、産婦人科の受診に抵抗がある場合には、ぜひ弘前大学女性アスリート外来の受診もご検討ください。

弘前大学医学部附属病院女性アスリート外来

- 火・金（午後）13：30～16：00
- 女性医師が担当します。

（弘前大学医学部附属病院 産婦人科 大石舞香）