

時事通信社 iJAMP

iJAMP記事

◎運動性無月経、養護教諭らの役割大切＝12月にシンポ開催－能瀬さやか・女性アス支援委理事

18/11/09 07:50 NG18

思春期の女子選手の運動性無月経などに関する知識を学校の養護教諭や校医、スポーツ指導者らに伝え、対策を共有するためのシンポジウムが12月22日、東京で開かれる。主催は日本産科婦人科学会や日本スポーツ協会など5団体でつくる「女性アスリート健康支援委員会」。同委理事で東大病院「女性アスリート外来」の能瀬さやか医師に開催の狙いを聞いた。

－女子選手の健康問題をどう捉えているか。

一つは、女性アスリートの3主徴「利用可能エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」の問題がある。スポーツに参加する上で必要なエネルギーが不足すると無月経に陥りやすく、骨粗しょう症にもなりやすい。疲労骨折リスクを高め、生涯の健康を害するため、障害予防という点で対応が重要。もう一つは月経随伴症状でパフォーマンスが落ちてしまう選手のコンディション対応だ。

－昨年開設のアスリート外来の受診状況は。

最初の1年の受診者は14～45歳の157人。10代半ばから20代後半までが中心で陸上選手が圧倒的に多い。相談内容の62%が月経周期異常で、そのうち無月経と診断された選手が96%。部活の選手らも来て競技レベルを問わない問題



インタビューに応じる
能瀬さやか医師＝10
月24日、東大病院

と改めて認識した。無月経選手の12%は摂食障害を伴った。

—具体的な対応は。

無月経の原因はいろいろあるが、選手は運動量に見合う食事を取れていないことが多く、食事が一番重要だ。コンディショニングについては、月経調節のために低用量ピルを使う選択肢を説明する。ピルを飲む飲まないは選手自身が保護者や指導者と相談して決めることで、試合に合わせた一時的な調節法と継続的な調節法がある。

—中学や高校などの現場で必要なことは。

日本代表クラスへのサポートは行われているが、それ以外の選手、特に中学や高校の部活などの選手の健康問題をどう拾い上げるかが一番の課題。無月経だったり、月経痛がひどかったり、経血が多くて貧血になってしまったりする選手に、婦人科医への受診を促す体制づくりが必要だ。

—どう問題を拾い上げたらよいか。

15歳になっても初経が来ていない、3カ月以上月経が止まっているなど10項目のチェックリストを作成している。男性の指導者は聞きづらいかもしれないが、そうした簡単な問診票を配って、養護教諭らにチェックしてもらうだけでもよい。ほとんどが女性の養護教諭がキーパーソンとなり、年2~3回、問題を拾い上げて婦人科医につないでほしい。

—学校での月経教育の重要性も説いている。

自分で月経周期を知り、症状やコンディションを大人に言える選手を育てていくことも、十代から必要。小学校高学年くらいからもっと教育していくべきだ。

◇シンポジウム「思春期の運動性無月経を考える」

12月22日午後1時半から、東京大学医学部教育研究棟「鉄門記念講堂」で。女子マラソンの高橋尚子さんを指導した大阪学院大の山内武教授が「オリンピックメダリストの指導者が語る軽量化戦略の影」と題して特別講演。日本スポーツ協会のヨーコ・ゼッターランド常務理事を座長に、産婦人科医の百枝幹雄・聖路加国際病院副院長、栄養学が専門の小清水孝子・大妻女子大教授、摂食障害に詳しい西園マーハ文・白梅学園大教授の3人が講演して討論を行う予定。

参加申し込みは女性アスリート健康支援委員会ホームページより。定員300人。参加費3000円。
(了)

※本印刷物は時事通信社 iJAMP サービスから印刷されました。

Copyright JIJI PRESS Ltd. All Rights Reserved.