

## 【10 代選手の低体重と無月経、一生を左右】

東大病院「アスリート外来」の能瀬さやか医師（2017/10/2 配信 時事通信）

女性アスリートには特有の健康問題がある。月経周期の異常や骨密度の低下、利用可能エネルギー不足などが代表例で、厳しいトレーニングや行き過ぎた体重制限が原因になっていることが多い。東大医学部附属病院（東京都文京区）女性診療科・産科は今年 4 月から「女性アスリート外来」を開設、こうした問題を抱える選手に対して障害予防やコンディショニングの観点から診療を行っている。担当の能瀬さやか医師は「特に思春期の十代の選手は生涯の健康を守るため、低体重や無月経といった問題があるなら、早めに対応してほしい」と、積極的な産婦人科受診を呼び掛けている。

### 利用可能エネルギー不足が影響

「一番問題になっている」と、能瀬医師が警鐘を鳴らすのは、3 カ月以上月経が止まる無月経の放置だ。

日本産科婦人科学会と国立スポーツ科学センター（JISS）は 2014 年、大学の女子選手を対象に、共同でアンケート調査を実施した。それによると、無月経の割合は、運動をしない一般の大学生が 1.8% だったのに対し、日本代表レベルの選手で 6.6%、全国大会レベルで 6.0%、地方大会レベルでも 6.1% と高かった。競技別では体操・新体操やフィギュアスケートといった審美系の選手で 16.7%、陸上中・長距離や自転車ロードといった持久系の選手で 11.6% に達した。

女性は通常、平均で 12 歳、遅くとも 17 歳までには初経を迎える。以後、平均 28 日（25～38 日の間が正常とされる）周期で 3～7 日の月経期間を繰り返す。無月経にはさまざまな原因があるが、能瀬医師は「アスリートの場合、運動量に見合った食事が摂取されていないというエネルギー不足が一番多い」と話す。

エネルギー不足による低体重や無月経に伴う低エストロゲン（女性ホルモンの一種）状態は、若い人でも骨量減少や骨粗しょう症のリスクを秘め、骨密度低下による骨折や、将来の不妊につながる恐れがある。先の共同調査では、持久系や審美系の選手はそれぞれ約 4 分の 1 が疲労骨折を経験していた。

無月経は、こうした事態を招かないための SOS とも言える。月経が 3 カ月以上来ない場合や、15 歳になっても初経を迎えていない場合には、一度、産婦人科を受診して相談することが望ましい。

米国スポーツ医学会（ACSM）は（1）利用可能なエネルギーの不足（2）無月経（3）骨粗しょう症—という三つの疾患を「女性アスリートの三主徴」と定義し、1990 年代から対策に取り組んでいる。日本では、こうした女性選手への健康支援が遅れていたが、近年は機運が高まっている。

### 治療はスポーツ栄養士と連携

能瀬医師は 2012 年 2 月から約 5 年間、国立スポーツ科学センターで、女性アスリートらの健康支援に携わった。元の勤務先だった東大病院に戻り、「女性アスリート外来」で中心的な役割を担う。週 1 回、水曜午後の外来には、多い日で 10 人以上の女性が訪れるという。

「ほとんどがトレーナーやコーチ、整形外科の先生の紹介で、一番多い訴えは無月経。14～15 歳から 30 代くらいまで、年齢層は幅広い」

無月経への対応では、能瀬医師がまず、エネルギー不足が原因かどうかを鑑別する。エネルギー不足なら、公認スポーツ栄養士の協力の下、選手の運動量と食事量を見直す。具体的には（1）主食（主に炭水化物＝ご飯やパン）（2）主菜（主にたんぱく質＝肉や魚、卵、大豆製品）（3）副菜（主にビタミン、ミネラル＝野菜や芋、キノコ、海藻）（4）牛乳・乳製品（主にカルシウム、たんぱく質＝牛乳やヨーグルト、

チーズ) (5) 果物(主にビタミン C、炭水化物)一をそろえた食事であることを前提に、「食事量を増やす」「運動量を減らす」の片方または両方に取り組んでもらう。

「エネルギー不足の改善には、運動量と食事量の見直しが一番の治療法」として、現在、栄養士らと共に指針作りに向けても動いているという。ホルモン療法は補助的な位置付けだ。摂食障害を伴っている場合は、心療内科と連携して対応する。

## 食事は運動量に見合った量が必要だ

### 試合に合わせ月経周期コントロールも

受診者を競技別で見ると、無月経で来訪する女性は、持久系の競技の選手が多い。能瀬医師は「一番問題なのは、競技人口を考えると陸上の長距離。本当に 10 代、20 代で高齢者のような骨量になっている選手がたくさんいる」と明かす。20 歳を過ぎた無月経の陸上選手が過去、疲労骨折を 12 回も繰り返していたケースもあったという。

女性が生涯で最大の骨量を獲得するのは、通常 20 歳の頃だ。それまでに適切な骨量を確保しないと、20 歳以降いくら治療を行っても、一般女性の平均値まで骨量が回復することは少ない。「だから、中高生は一生の健康を守るためにも一番大事な時期。目の前の競技記録を求めあまり、10 代から過度な減量を指示される選手は珍しくない。減量をきっかけに摂食障害になる選手も珍しくなく、長期的な視点での医科学サポートが必要」と能瀬医師。

女性アスリート外来には「月経が来ている選手」も受診に訪れる。月経困難症(つらい生理痛)や月経前症候群(PMS=月経前の体重増加・腰痛・イライラ等の身体・精神症状がみられる疾患)などに悩む選手たちだ。こうした女子選手のためには、試合や練習日程に合わせた月経周期のコントロールも行っている。低用量ピルなどの薬剤を用いたホルモン療法だ。年間を通して薬剤を毎日服用する持続的な調節法の場合、月経困難症や PMS の治療にもつながる。

能瀬医師は「ピルに対して『避妊のみに使う』『将来妊娠できなくなる』『太る』といったイメージを持つ選手は 5 年前と比較して少なくなった。中高生にホルモン剤について説明する機会も多い。一時的な吐き気や頭痛といった副作用がみられる場合もあるので、最終的には選手と保護者、コーチらで相談して決めるよう説明している」と話す。

## 中高生の部活指導が課題に

女子選手が産婦人科を受診しやすいよう、環境づくりも進められている。2014 年、一般社団法人女性アスリート健康支援委員会(代表理事・川原貴・前国立スポーツ科学センター長)が発足。活動の一環として、女性アスリートのさまざまな健康問題に関する産婦人科医の啓発にも取り組み、各地で産婦人科医向けの講習会を開いている。

能瀬医師もこの啓発活動に携わっている。「受診を考えている人は、受講した産婦人科医が委員会のホームページに掲載されているので、参考にしてほしい」と言う。現在、日本体育協会の指導者講習会でも女性アスリートの健康問題が取り上げられるようになってきているが、思春期の選手の問題を改善するため、一番の課題だと考えているのは、部活動に励む中高生のスクリーニングの体制づくりだ。

「中高生は男性の指導者に月経のことをなかなか言えないし、指導者も生徒にセクハラと捉えられる可能性もありなかなか聞けない。学校の現場で無月経の問題を拾い上げる人、体制がないと、問題が解決しないと思っている」

こうした現状の下、養護教諭の役割にも期待している。「ほとんどが女性だし、学校の現場でキーパーソンになってほしい。選手の問題を拾い上げ、校医につなげて、選手を産婦人科医に受診させる体制を

取りたい」と話す。養護教諭を対象にした講習会も開始しており、来年度にはもっと取り組みに力を入れていくことを計画しているという。

障がい者の女性アスリートの問題も、取り組むテーマの一つだ。今年 4 月、日本パラリンピック委員会が発足させた女性スポーツ委員会の委員長に就いた。女性アスリート外来では「障がい者女性アスリート専用相談窓口」(fsports-project@umin.ac.jp)も設けている。

「女性特有の悩みがあったら、連絡してほしい。リオパラリンピックに出場した選手の調査をしたが、いろいろ問題を抱えていた。対策に力を入れていきたい」と能瀬医師は語った。(了)