

# わたくしたちの健康

## 女性アスリートと月経異常

朝霞地区医師会 まきたかずや 牧田和也

☎464-4666

女性の身体が男性と根本的に異なる点は、1ヵ月周期で月経（一般には“生理”と呼ばれています）という子宮からの出血がみられることです。月経周期とは、月経の開始日を1日目として、次の月経が始まる前日までの日数を指しますが、順調な方では28～30日くらいで、出血がみられる期間はおおよそ3～7日くらいです。これは、卵巣から出るエストロゲンと黄体ホルモンと呼ばれる女性ホルモンの働きにより、10歳前後から始まり（初潮）、長い方は50歳代中頃まで続きます。女性に月経周期がなぜ存在するのかと言うと、それは妊娠・出産に備えるためです。卵巣で妊娠するために必要な卵子が作られますが、それが毎月成熟して、順調であれば月経が始まって2週間前後で放出（これを排卵と言います）します。排卵した卵子が受精卵になった場合は、子宮の中にある内膜という組織に到着（これを着床と言います）することで妊娠が成立しますが、妊娠しなかった場合は、妊娠してもいように準備された子宮内膜が子宮の外に排出され、リセットされます。実は、月経による出血とは、この子宮内膜組織が外に出てきたものです。これらの一連の経過は、女性ホルモンの働きによるものですが、この女性ホルモンの働きは、さまざまな環境の変化やストレス性要因などにより影響を受けやすいことがわかっています。たとえば、就職して慣れない生活の中で月経が止まってしまったり、大きなストレスを感じた後に月経周期が乱れたという経験を持つ方も少なくないのではと思います。

さて前置きが長くなりましたが、今年はオリンピックイヤーであり、かつ56年ぶりに東京で開催されるということで、スポーツに対する関心が例年以上に高まるものと思われませんが、女性がスポーツを行う際の月経周期に及ぼす影響というものについて考えてみたいと思います。

女性がさまざまなスポーツ競技に参加することで、運動

能力の増進、体重のコントロール、運動刺激による骨量増加（将来的な骨粗しょう症の予防）などが期待出来ることが言われていますが、その一方で、過剰な運動負荷により、月経周期の不順あるいは月経そのものの停止（無月経）あるいはそれに伴う女性ホルモンのバランス異常による骨粗しょう症の発症などが問題となることがあります。オリンピックに出場するようなアスリートと呼ばれる選手では、月経時や月経前の体調不良や月経不順・無月経を訴える割合が、一般の女性よりも高いという報告があり、また本来一般の女性よりも遙かに鍛えているはずのアスリートに骨量の低下による疲労骨折が発生し、選手生活を断念せざるを得ないケースもあります。月経という現象だけを見れば、「来ないならその方がいい」と一見考えがちですが、その背景にある女性ホルモンの活動が、女性の健康や体調維持に必要だということを知っていただきたいと思います。

そのことは何もオリンピックを目指すようなレベルのアスリートだけの問題ではありません。中学生から大学生に至るまで、学校でのクラブ活動においても同様の注意と管理が必要です。もしクラブ活動を始めて、それまで順調に来ていた月経周期が、不順あるいは無月経となった場合は、そのまま放置せずに産婦人科医に相談してみてください。また、元マラソン選手で現在スポーツジャーナリスト等で活躍されている増田明美さんもおっしゃっていましたが、かつては「無月経になるまで練習しないと、練習量が足りない」と考えている競技指導者が主流だったようですが、これは大変な誤りです。競技生命だけでなく、無月経を放置すれば、不妊症や更年期以降の骨粗しょう症や動脈硬化性の病気のリスクなど、一生に関わる問題にもなります。特に男性の指導者が女性アスリートに関わる際には、そのような点に十分配慮していただきたいと思います。

わたくしたちの健康

### 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
2	2	志木	いわさき内科・循環器科	内・循内	486-4622	新座	ひまわり診療所	泌・内・外・皮	485-9788
	9	新座	堀ノ内クリニック	内	483-2222	朝霞	北あさか城北クリニック	整外・消内・肛・外・リハ	474-9066
	11	和光	和光クリニック	内・アレ・リウ	468-2115	新座	せおクリニック	消内・内・外・肛	480-3905
	16	新座	きたざわこどもクリニック	小・アレ	424-8633	朝霞	弁財泌尿器科・内科クリニック	泌・内	487-8160
	23	志木	柳瀬川駅前クリニック	内・呼内・循内	486-6201	朝霞	増田耳鼻咽喉科医院	耳・気・アレ	463-9218
	24	朝霞	ひるま小児科クリニック	小	466-0320	和光	和光駅前クリニック	外・内・小・整外・消内・肛・リハ	460-3466

日曜日、祝日に開局している薬局  
下記のQRコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

休日歯科応急診療所 (新座市保健センター内)

日時/2月11日(火・祝)・23日(日・祝)・24日(月・休) 午前9時～11時30分  
診察料/健康保険法の規定料金(保険証を必ず持参) ☎/☎481-2211

救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123  
●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)  
または ☎048-824-4199(ダイヤル回線、I P 電話、PHS)