



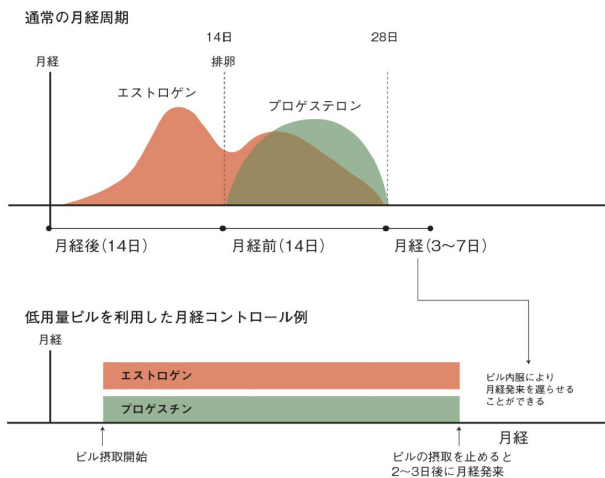
お話を聞いた方
高尾美穂さん
産婦人科専門医・医学博士・婦人科スポーツドクター
女性のための総合ヘルスコンサルティング事業部 副部長
文部科学省・国立スポーツ科学センター（JISS）女性アスリート育成・支援プロジェクトメンバー
東京慈恵会医科大学大学院修了後、慈恵医科大学 産婦人科助教、東京労災病院 女性総合外来などを
経て現職。得意分野は女性スポーツ医学、婦人科内分泌。JISSなどでトレーナー・インストラクターのた
めの講座を担当している。毎日ヨガの練習を欠かさないyogiでもある。

女性アスリートのコンディショニングの深い理解が求められている。2011年女子サッカーのワールドカップで優勝したことに続き、ロンドン五輪では出場選手のうち女性の数が男性を上回り、2020東京五輪に向けて女性アスリートの活躍への期待が高まっている。そんな中、JISS（国立スポーツ科学センター）女性アスリート育成・支援プロジェクトが2014年に「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」をまとめた。性差について、月経について、女性アスリートの三主徴をはじめ、女性の心身のコンディショニングが詳しく解説されている。本稿では、同プロジェクトメンバーで、日本のスポーツドクターの中で数少ない婦人科専門とする高尾美穂さんに、女性アスリートのコンディショニングとしての月経コントロールについて聞いた。

表 月経コントロールの3ステップ

- 1 月経周期の各フェーズにおける、自分の体調の傾向を把握する**
図3にあるように、生理後にエストロゲンの分泌が多い期間、排卵期以後プロゲステロンの分泌が多い期間、生理中には主に2日目までと、それ以降に分けてこまかく調子を確認しておく。一般的に月経後に身体が軽く調子がいいと言われるが、自分の身体がどう変化し、その時々で身体の調子はどう感じるか、変化のサイクルを確認する。正常な月経周期が25～38日、持続期間が3～7日とされるが、自身の月経を確認する。
- 2 身体の調子に合わせてトレーニングや練習、食事など、基本的な身体づくりとコンディショニングの習慣をつくる。**
- 3 大事な試合の日に自身の体調がいい日が合うように、あらかじめピルで月経周期を合わせる。**

図3 低用量ピルによる月経コントロール



低用量ピルの効用

- エストロゲンとプロゲステロンの分泌が減少すると月経が来るメカニズムを利用して、低用量ピル（エストロゲンとプロゲステロンの合剤）を飲み続けることでその調節ができる。医師に相談の上、月経を早めることも可能。
- エストロゲンとプロゲステロンのダイナミックな変化が、身体のむくみや便秘、食欲増進をはじめPMSと呼ばれる月経前症候群の原因であるため、低用量ピルでこれらの分泌をコントロールすることで、不快感を解消することができる。

月経コントロールはビルで安全に行える

月経コントロールに関する認識も、日本では欧米に比べると低いのが現状だ。月経をコントロールする方法として「低用量ピル」と呼ばれるエストロゲンとプロゲステンが含まれた錠剤を摂取する方法がある。欧米では、このピルによる月経コントロールの有用性が浸透しており、ロンドン五輪では、欧米諸国の女性アスリートのピル使用率は41.8割にのぼったという。一方、同大会での日本選手のピル利用率は2%。高尾さんは「月経を移動することや、月経不順や月経痛に悩む選手が上手く用いることは医学的に問題がなく、ドーピング違反にもあたらない」として、専門医に相談したうえでピルの利用を勧める。ピルで月経をコントロールする期間があっても、その後服用をやめれば、自身の本来のホルモン分泌による月経周期が戻ることも分かっている。

サイクルを知り、試合本番やトレーニングに合わせ、ピルを利用した月経周期をつくるのが可能で、具体的には、表にある3ステップで月経コントロールによるコンディショニングを勧めている。個人

人の体質によりピルの効果の出方も違うことから、月経コントロールについてもオアシズに取り組んでおくことで、より確実に体調のピークを本番に合わせることができるようになる。

JISS女性アスリート育成・支援プロジェクトメンバー
スポーツドクターによるスペシャルコラム
**女性アスリートのコンディショニングに学ぶ
月経コントロール**

「生理が止まって一人前」は女子選手の骨折を誘引する
日本では、「生理が止まって一人前」という言葉に象徴されるように、女性トップアスリートにとって「無月経も当然」という認識が、選手にもコーチたちにも未だに根強い。実際に、2014年のJISSの調べによると、女性ト

図1 骨量の経年変化

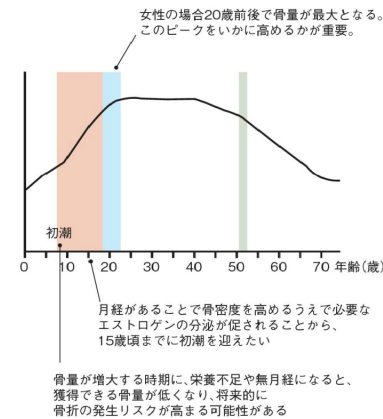
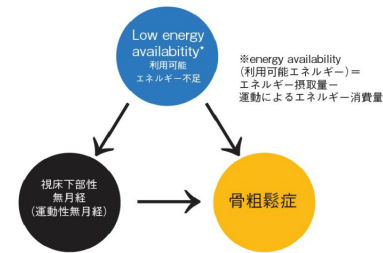


図2 ACSMが発表した「女性アスリートの三主徴」の概念図



出典：「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」(2014.JISS刊)

女性アスリートのコンディショニングの深い理解が求められている。2011年女子サッカーのワールドカップで優勝したことに続き、ロンドン五輪では出場選手のうち女性の数が男性を上回り、2020東京五輪に向けて女性アスリートの活躍への期待が高まっている。そんな中、JISS（国立スポーツ科学センター）女性アスリート育成・支援プロジェクトが2014年に「成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック」をまとめた。性差について、月経について、女性アスリートの三主徴をはじめ、女性の心身のコンディショニングが詳しく解説されている。本稿では、同プロジェクトメンバーで、日本のスポーツドクターの中で数少ない婦人科専門とする高尾美穂さんに、女性アスリートのコンディショニングとしての月経コントロールについて聞いた。

女性アスリートのうち、運動性無月経とよばれる月経が3ヶ月以上停止した状態にある選手は4割にのぼり、体形競技にいたっては7割以上に上っている。だが、女性アスリートたちにとって、月経がなくなるこのリスクは多い。世間目を見れば女性アスリートも月経と上手くつきあひながら選手生活を送っており、医師的にも月経がある状態が望ましく、女子選手のコンディショニングを支えると考えられている。そのメカニズムについて高尾美穂さんはこう説明する。

JISSの別の調べで、10代の女性アスリートで月経が正常にあるアスリートに比べて、無月経など月経異常のあるアスリートのほうが疲労骨折の発症率が高いことも分かっています。この2つのデータの関連性は「女性アスリートの三主徴」と言われる2009年にACSM（アメリカスポーツ医学界）が発表した女性アスリートの健康管理上の問題点として指摘された観点からも理解できます。女性アスリートにとっての3つの主な課題は、①利用可能エネルギー不足②運動性無月経③骨粗しょう症で、特に①が、②と③に影響を及ぼしています。①は基礎代謝や日常生活に使えるエネルギーが不足した状態のことであり、月経を促すホルモンであるエストロゲンが分泌されなくなることで、月経が止まってしまいます。このエストロゲンは骨の代謝にも

深くかかわっていることから、エストロゲンの分泌が充分ではないと、骨密度も増やすことができません。特に女性では、骨量が20歳前後にピークを迎えるため、初潮から数年間が強い骨をつくるうえで非常に重要な期間となります。この時期に、激しいトレーニングに見合った利用可能エネルギーが不足していると、無月経になり、骨密度を高めることができません。競技での激しい動きは骨折しやすい身体になってしまうので、競技での激しい動きはもとより、トレーニング中の疲労骨折に悩む女性選手が多いのも、このメカニズムへの理解が不足していることによるものなのです。