

## —メディカル・コラム—

### 女性陸上競技選手の月経異常と疲労骨折

#### <女性アスリートの三主徴と疲労骨折>

女性スポーツ選手には女性特有の健康管理上の問題として、「エネルギー不足」、「無月経」、「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」の3つがあり、「女性アスリート(スポーツ選手)の三主徴」といわれています。

特に女子陸上競技選手では、過度の練習や体重制限などにより、エネルギーの取り込み量より消費量が多くなり、エネルギー不足をきたしやすいとされています。この状態が続くと女性ホルモンの分泌が悪くなり、無月経や月経不順を生じるばかりでなく、骨の丈夫さにも影響します。

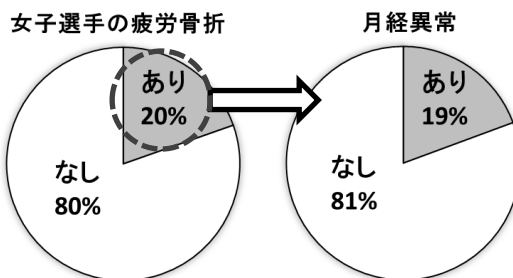
骨は人生の中で思春期の間に強くなり、20歳前後でピークに達します。この時期に栄養不足や月経異常があると、骨が十分に強ならず、競技生活においては疲労骨折を生じやすく、将来的には「骨粗鬆症(骨が弱くなる病気)」になりやすくなります。陸上競技の中でも特に長距離選手では、練習量も多く「エネルギー不足」になりやすく、無月経の割合が高く疲労骨折も起こしやすいとされています。

#### <県内陸上競技会での取り組み>

本年7月8日～10日にむつ市で開催された「国民体育大会陸上競技選手選考会 兼東北陸上競技選手権 県選手選考会」では、希望選手を対象に疲労骨折と月経状況のアンケート調査、骨密度(骨の強さを測る)検査を行いました。骨密度検査に参加した選手は男子118名、女子86名でした。

疲労骨折は男子選手の18%、女子選手の20%が経験しており、腰、脛骨(すね)、足の順に多くみられました。月経異常は女子選手の14%にみられ、疲労骨折の経験がある女子選手に

限ってみると20%と更に高率に月経異常となっていました。月経が不規則な選手ほど、疲労骨折を起こしやすいことが分かりました。



短距離・跳躍(瞬発系)、中・長距離(持久系)、投擲と競技種目別に分けて骨密度をみると、持久系では瞬発系や投擲選手よりも低い傾向にありました。

また今回の調査で、初めてきた月経の年齢が遅ければ遅いほど、骨密度が低いことがわかりました。成長期に定期的な月経がこないこと、骨が十分に強くなっていかないということを表しています。

#### <けがの予防と将来のために今できること>

最近では4年後の東京オリンピックに向けて「女性アスリートの三主徴」が注目されておりテレビや新聞、インターネットなどにも特集がよく組まれるようになりました。競技生活だけでなく将来の健康にも影響するため、トップアスリートのみならず全ての女子選手にとって重要な問題です。

指導者や家族もこのような問題を良く理解し、日ごろから以下の様な点に注意してサポートする必要があります。

- ① 練習メニュー管理(練習のし過ぎに注意)
- ② 食事管理(十分な食事量と栄養バランス)
- ③ 体重・体脂肪管理(健康的に適正な体重・体脂肪量を維持する)

月経が定期的に来ない女子選手は「スポーツのせい」と自己判断せず、早めに専門医(スポーツ外来や婦人科)を受診し適切な治療を受けるようにしましょう。

(弘前市立病院整形外科 藤田有紀)