

ご近所の お医者さん

492

ウィメンズ
クリニック本町院長 **藤野祐司さん** 中央区

女性アスリートの無月経

2020年、日本にオリンピックとパラリンピックがやってきます。若手選手の活躍が大いに期待されていますが、他方で若年女性のスポーツ障害が取りざたされています。

特に女性アスリートの健康に関して問題となる三つの特徴は、利用可能エネルギー

不足と視床下部性無月経、骨粗しょう症と言われます。中でも無月経は陸上の中長距離と体操、フィギュアスケ

ートで多いとされ、無月経による低エストロゲン状態でのパフォーマンス能力は、低下するとも言われています。栄養面からみますと、運動時のエネルギー源である糖質不足が続くと、利用可能エネルギー不足に陥り、無月経

飯1杯で130g程度の糖質)以上の米飯の摂取が必要です。一方で「競技を続ける上では、無月経の方がよい」という指導者の意見は、女性の将来を考えると改めていただきたい方がよいと思います。パフォーマンスの結果に大きな影響を及ぼすとされる、月経困難症や月経前症候群のことを心配されるのであれば、ピル内服による月経調整などを取り入れてみる価値がある

ピル服用などで調整を

のではな
いでしょ
うか。ち
なみに、

になると言われます。

消費エネルギーに見合う摂取エネルギーは食事から補充されます。無月経

解決のためには、摂取エネルギー量を20%増加させるか、体重が週に500g

増えるように摂取エネルギー量を増加させる必要があります。このために必要な糖質の目安は、1日500g程度とされており、1日に丼飯3杯(丼

女性アスリートのピル服用率はロンドンオリンピック(2012年)では7%でしたが、リオオリンピック(16年)では27%に増えていたとの報告もあります。

女性アスリートの無月経治療は、今後、一般の若年女性の無月経や痩せの治療などに反映できる大切な課題です。

