



女性アスリートの健康

—女性ホルモンの変化は、体の注意信号?—

指導：埼玉医科大学産婦人科 講師 難波 聡

企画：
日本医師会

No. 464

トレーニングをやりすぎると

競技生活を送る女性アスリートにとって、好不調の原因となりやすい月経*周期をコントロールすることは、大切なコンディション管理の一つです。

なかには、ハードなトレーニングで月経周期が不規則になったり、月経が止まったりする人(無月経)がいます。これは、摂取カロリーの不足やストレスなどの影響により、定期的な排卵が妨げられることが原因です。

*生理のこと。ここでは、医学用語の「月経」で記載。



疲労骨折を起こすことも

女性ホルモン(エストロゲン)の役割の一つに、骨量を高めることがあります。つまり、無月経によりエストロゲンが低下した女性は、骨量減少により、疲労骨折を起こしやすくなっている可能性があります。女性の10代後半~20代は骨量が最も高まる時期で、その後は年齢とともに少しずつ低下しますので、若い時に骨量をきちんと増やしておくことが、将来の骨粗鬆症の予防にもつながります。

場合によって、トレーニングを控えたり

摂食量を増やしたりすることが

求められるので、競技力

向上と相反するところも

あります。しかし、疲労

骨折で競技を断念しない

で済むために、また高齢に

なってもはつらつと動ける

女性でいるために、若い時から

月経や骨などについての健康管理

も考えておきましょう。

月経時期を移動させる方法も

最近では、市民マラソン大会なども盛んになり、アスリートに限らずハードなトレーニングを行う人も増えてきました。月経は通常は規則的に来るものですが、医師の指導を受けながら周期を計画的に移動させる方法もあります(月経移動)。

体の変調を感じて気になることがあったら迷わずに受診し、医師の診察を受けましょう。



疲労骨折にも
気をつけてください

月経が
止まっています...