

# ライフステージごとに見た、コンディションに影響を与える女性アスリートの問題

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第6章 1 378～391ページ

## 提言

- 女性はライフステージの変化にともない心身も変化し、直面する健康問題もさまざまである。各ライフステージで女性アスリートのコンディションに影響を与える女性アスリートの健康課題について知り、セルフケアと受診のタイミング、治療などを理解する。

## 課題

### ライフステージごとの女性アスリートの健康課題

女性アスリートにおいて、思春期には初経発来の遅延、思春期から性成熟期には利用可能エネルギー不足にともなう月経周期異常といった問題がある。また、正常月経周期であっても月経困難症や月経前症候群といった月経随伴症状が要因となり、コンディションの低下が見られる場合がある。さらに、妊娠・出産を経て競技を継続するアスリートは増加傾向にあり、妊娠期のトレーニングや産後の競技復帰に向けた課題も多い。その他、性感染症、更年期障害など各ライフステージにおいて女性アスリートのコンディションに影響を与える因子は多い。

## 実践方法

### 利用可能エネルギー不足にともなう月経周期異常のセルフチェック

運動パフォーマンスの低下を招く相対的なエネルギー不足（Relative Energy Deficiency in Sport：RED-S）を予防するため、月経周期異常の際は、運動量と食事量の見直しを行う。

- ・無月経・月経不順の際は、RED-SチェックのためのフローチャートでRED-Sの有無を評価する。
- ・月経周期異常の原因となるRED-Sを予防するため、目標とする糖質（炭水化物）摂取量計算シート、アスリートの糖質（炭水化物）摂取ガイドラインから1日の必要な糖質（炭水化物）摂取量を算出し、食事改善を行う。

## 実践方法

### 性感染症（Sexually Transmitted Infections：STI）

性感染症は性行為によって感染するが、無症状でも感染が成立している可能性があるため注意が必要である。適切に診断・治療がなされないと、下腹部痛や不妊症の原因となりうる。

- ・性行為があれば感染の可能性があることを前提に、無症状でも定期的に検査を行うことが望ましい。
- ・コンドームは性感染症の予防に有効だが、すべての性感染症が防げるわけではないことに留意する。
- ・帯下異常、陰部の痒みなどの症状がある際は医療機関を受診する。

## 実践方法

### 月経随伴症状／月経周期にともなう主観的コンディションの変化

月経随伴症状（月経困難症・過多月経・月経前症候群など）や月経周期にともなうコンディションの変化は、アスリートのパフォーマンスを左右する。コンディショニングの一環として月経対策をすることは、パフォーマンス向上に有効である。

- ・産婦人科受診のためのチェックリストを活用し、該当する場合には受診する。
- ・必要に応じてOC・LEP（いわゆる低用量ピル）やプロゲスチン製剤などによる月経対策を考慮する。

## 実践方法

### 妊娠期・産後の身体の変化とコンディショニング

妊娠期、産後は心身ともに大きな変化があり、これまでと同等のトレーニングを行うことは難しくなることが多い。産後の復帰に向けてトレーニングを継続する場合には、医師などと相談のうえ行う。

- ・妊娠中のトレーニングについては産婦人科での診察を受け、切迫早産、胎盤位置異常、妊娠高血圧症候群などの兆候の有無などを評価し、トレーニング実施可否を事前に確認してから行う。
- ・産後のトレーニングについては、産後1か月検診で異常がないことを確認してから開始する。乳腺炎予防の観点から、トレーニング前とトレーニング中の授乳や搾乳が望ましい。

## 実践方法

### 更年期障害

更年期は閉経の前後5年を合わせた約10年のことをいう。1年間月経を見ない状態をもって閉経と判断する。更年期にはさまざまな症状が引き起こされるが、日常生活に支障をきたす場合には「更年期障害」とされる。

- ・簡略更年期指数（SMI）チェック表を用いてスクリーニングを行い、更年期障害が疑われ、競技や生活に支障が出ている場合には産婦人科を受診する。
- ・心疾患、高血圧、糖尿病、甲状腺機能異常、貧血、関節炎、椎間板ヘルニア、うつ病など、他の疾患がないかを適切に評価することが重要である。
- ・症状が強い場合にはホルモン補充療法が考慮される。