

女性アスリート 健康と活躍への 道しるべ

2



高橋 稔
徳島大
産科婦人科教授

代表的な病気として 方針や使用薬剤の選択 始後4日以内になくは、強い月経痛を訴えが難しい病気です。痛みが軽減させる治療が中心となりますが、最終的には子宮や卵巣の摘出に至る症例も珍しくありません。

りますが、重度の場合は背後に病気が潜んでいることも考えられます。このような状況に陥ったときは、指導者が寄り添って適切なアドバイスを与えることが大切です。特に悪いコンディションが続くときには、早期に産婦人科医への相談や受診を勧めましょう。

子宮内腫瘍症です。子宮内腫瘍は20代から発症し、痛みを伴います。この二つに悩む女性がアスリートには多い病気です。

「月経前緊張症」「月経前気分不快障害」でアスリートは45%に上ります。特に持久系の競技スポーツではコンスタントに練習し、最高のコンディションで試合に臨むことが理想です。

しかし、月経周期がある女性アスリートは、排卵に伴う女性ホルモンの変化によって精神的・肉体的に影響を受け、思うようなパフォーマンスを発揮できないことがしばしばあります。このような月経に伴うコンディションの変化に上手に対応することは、女性アスリートにとって重要な課題といえます。

しかし、月経周期がある女性アスリートは、排卵に伴う女性ホルモンの変化によって精神的・肉体的に影響を受け、思うようなパフォーマンスを発揮できないことがしばしばあります。

月経に伴うコンディション変化 病気が原因の場合も

退や試合でのパフォーマンス低下を防ぐために早めの対策を講じることが肝要です。

月経困難症

症状 下腹痛・腰痛、頭痛、疲労・脱力感、食欲不振

機能性月経困難症

ホルモンによる子宮の収縮や骨盤内の充血、過多月経による経血の排出困難や子宮發育不全

年齢 10代後半～20代前半。加齢に伴い軽快

痛みの時期 月経開始前後や月経時のみ

痛みの持続 4～48時間

器質性月経困難症

子宮内腫瘍や子宮腺筋症により月経痛が起る

年齢 20代～40代。加齢に伴い悪化

痛みの時期 悪化すると月経時以外にも生じる

痛みの持続 1～5日間

月経前緊張症

①3周期にわたって月経前5日間に精神症状と身体症状がそれぞれ1つ以上ある

精神症状 抑うつ、いらいら、不安感、集中力低下、対人不適応、疲労感

身体症状 乳房緊満感、腹部膨満感、頭痛、発汗

②症状は月経開始4日以内に消滅し、月経周期12日目まで見られない

③以下のような社会的適応障害が1つ認められる
・学校生活がうまく行えない・社会的に孤立している

月経前気分不快障害

特異症状のうち最低1項目以上を含み、直近の数年間、ほとんどの月経周期で起こり、月経開始前1週間から始まり、月経開始数日以内に消滅する

特異症状
・著明なうつ状態、絶望感、自己非難
・著明な不安、緊張感、どうにもならないという感覚
・持続的著明な感情過敏、怒り、自己葛藤の増加

月経に伴うコンディションの変化は、軽度なものは誰にでも起こります。