

スポーツと女性の健康

2021年は東京でオリンピック・パラリンピック、2022年は北京で冬期オリンピック・パラリンピックが開催され、スポーツに注目が集まりました。このため今回のテーマはスポーツと女性の健康についてとする予定でした。

しかし、2022年2月24日ロシアによるウクライナ侵攻が始まり、平和の祭典であるはずの北京パラリンピックの最中も止むことがありませんでした。これを書いている2022年5月上旬現在もロシアによる攻撃は続いており、一般市民の方が次々と犠牲となっているようです。産婦人科医という女性の健康や新しい命に携わる仕事をしている者として、子どもやこれから生まれてくる小さな命が犠牲となるニュースを目にするときは、特に心が引き裂かれるような思いです。早くこの戦争が終結し、傷ついた人たちが癒やされる日が訪れることを願ってやみません。日々の凄惨なニュースを目の当たりにして、スポーツを楽しむことができるのは平和な日々があってこそだということをつくづく感じさせられました。

さて、女性がオリンピックに参加できるようになったのは1900年の第二回パリ大会からと言われています。しかし、そのときはテニスとゴルフに限られ、女性選手の参加はごくわずかでした。オリンピックの陸上競技に女性が初めて参加したのは1928年の第九回アムステルダム大会が初めてであり、このとき日本からは人見絹枝選手が女性として初出場をしました。そのころ女性は800m以上走る事ができないとされ、女性のマラソン参加が認められたのは1970年のニューヨークマラソンからだったと言われています。現在女子マラソンはオリンピックの花形競技であり、各地で女性が参加できるマラソン大会が行われていますが女子マラソンの歴史は意外と浅いのです。



男女の区別なくスポーツを楽しめるようになったことはとても素晴らしい事です。現代社会はジェンダーレスに向かっており、性別を超えて様々な活動ができるようになりました。しかし、どうしてもジェンダーレスにできないことがあります。それは男女の体の機能の違いです。女性の体には排卵に伴う月経周期があります。

適度なスポーツは気分転換をすることができますし、生活習慣病の予防にもなるため健康のために非常によいことです。しかし、女性の体の特性を無視して過度な運動を行うと、体脂肪の減少により排卵障害を引き起こすことがあります。排卵障害が起きるとエストロゲンの減少により骨密度が低下し、疲労骨折などの原因となることがあります。その結果、スポーツの成績にも悪い影響を与えてしまう恐れがあるのです。また、長期にわたる排卵障害は、将来の不妊症の原因となる可能性もあります。

早いと幼少期に、遅くとも学校の部活動でスポーツを始めることが多いと思いますが、おそらくその頃はまだ骨密度のことにも将来の妊娠のことにも思いをはせることはないでしょう。近年トップアスリートの方には女性の特性を意識した健康管理が浸透しつつあるようですが、思春期の部活動などでスポーツを行う方には、まだまだそうしたことに対する配慮がいきわたっていないのが現状です。思春期の時期に自分自身でそのような健康管理に気を遣うことは難しいので、実際にはスポーツの指導者がアスリート本人の健康を気遣った指導を行う必要があります。

愛知県内の産婦人科医にアンケートをとった結果、アスリートの方の受診で最も多いのは月経周期の異常（無月経を含む）で、症状の70パーセントを占めています。また、最も多い競技は陸上、特に長距離走でした。その多くが10代の方です。若いうちに一度月経が止まってしまうと体重が元に戻っても治療をしてもなかなか正常な月経周期が戻らないことがよくあります。思春期の時に正しい知識がないまま過度なスポーツで月経周期が乱れてしまい、大人になってから後悔をするということになりかねません。

スポーツを行う本人も指導者も、正しい知識を得た上でスポーツを行えるような環境が必要です。そのためには、正しい知識を周知できる体制と、女性が自分の体について気軽に相談できることが必要です。私たち産婦人科医はスポーツをする女性のサポートができるよう日々診察をおこなっておりますので、不安なときは受診していただければと思います。

女性がスポーツの分野で活躍できるということは、社会が平和で成熟していることがかかせません。世界が平和になり、女性も男性もどんな世代の人も健康的にスポーツを楽しめるようになることを祈っています。

