

女性アスリートの無月経



産婦人科医
今井篤志さん



松波総合病院
腫瘍内分泌センター長
(羽島郡笠松町田代)

体脂肪減、骨密度に影響

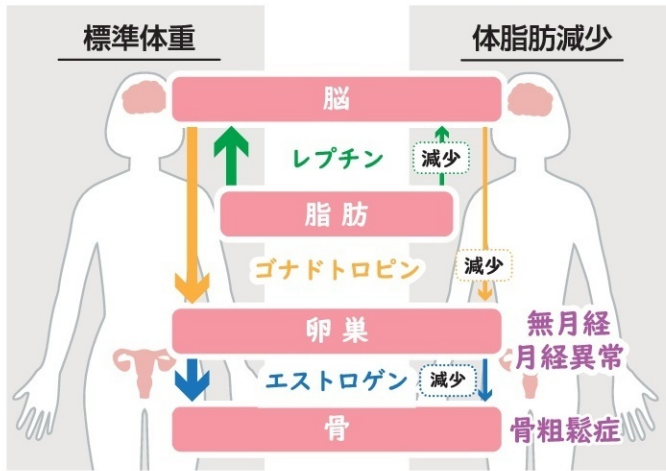
適度な運動は健康に多くの利益をもたらす精神的な爽快感も伴いますが、過度なスポーツはさまざまな健康弊害を来します。女性アスリートが練習のし過ぎで月経が止まってしまつたをよく耳にします。

スポーツをするにはそれなりのエネルギーを消費します。で、それに応じたカロリー摂取が必要です。体重が軽い方が動きやすいという考えから、また審美系の競技では過ぎた食事制限を行ってしまうことがあります。今回は女性アスリートが気を付けなければいけない健康上の課題を考えましょう。

体脂肪は女性の性機能(生殖)に深く関係しています。体脂肪がある程度まで減少すると、月経が不順になる、あるいは無月経になります。女性アスリート

は日常的に練習をし、さらに筋肉を作ることが必要です。一般の女性よりも多くのエネルギーを必要とします。また思春期年代の女子は体格が成人に成長する途上にあります。皮下脂肪が付いて女性らしい身体になるためにも、さらなる栄養を必要とします。

体重が減るということは体のエネルギーが不足しているということです。そうすると脳は体が生きていくのに必要な機能(心臓を動かす、呼吸をする、体温を保つなど)を優先してエネルギーを使おうとします。逆に生命の維持に関係のない機能は停止させて、エネルギーの浪費を防ぎます。生殖は生命維持から最もかけ離れた機能ですから、真っ先に働きが止まり無月経となります。この時、脳は脂肪組織から分泌されるさまざまなシグナル(レプチンなど)の変化で、体脂肪の減少を察知します(図)。



巢からエストロゲンが出なくなるために、骨がスカスカになることです。閉経後の女性の健康障害として、骨粗鬆症があることを、存じの方も多いでしょう。若年者でも無月経が長く続くと骨がスカスカになります。エストロゲンがカルシウムの骨への取り込みを促しますので、エストロゲンがないと、骨に取り込まれるカルシウムが極端に減少します。カルシウムを多く取っても、骨の密度はなかなか上がりません。

骨密度は思春期に増加率が最も大きく、20歳前には各人の人生における最大骨密度となり、その後は徐々に低下します。女性では閉経後はさらに急激に低下します。思春期に骨に十分な栄養を供給し、運動によって適度な刺激を与えて丈夫な骨を作

ること、加齢による骨折を予防できます。また、メディアで取り上げられる女性アスリートの疲労骨折のピークは16歳ともいわれています。最大骨量に達する前に骨に過剰な負担をかけることが関係しています。見かけはやせていなくても、筋肉が多く体脂肪がほとんどない選手でも同様です。

体脂肪減少(利用できるエネルギー不足)・無月経・骨粗鬆症を女性アスリートの三徴といえます。無月経の状態に陥った頃には、すでに骨量に異常が生じている場合が多いといわれています。自分の月経周期が正常なのかどうかを気に留めておくのが重要です。また、運動量に見合った栄養補給をトレーニング計画の一環として組み入れましょう。大まかな体脂肪の目安はBMI(体格指数)の「体重(キ)÷(身長(ミ)の2乗)」の計算式で割り出すことができます。21〜22前後が健康な体重で、17以下になると無月経になります。18以下にはならないように注意することが大切です。