

HEALTH  
スポーツと健康女性のスポーツ医学②  
スポーツ活動と月経朝井 均 先生  
大阪教育大学 名誉教授

女性のスポーツ医学の第2回目として、スポーツ活動と月経について考えてみたいと思います。月経は子宮内膜からの周期的な出血ですが、女性の生殖・生理機能は極めて微妙に調節されており、各種ストレスによりその機能は容易に障害されます。例えば、卵巣機能が未熟な幼少時期、あるいは思春期から開始する激しいトレーニングは月経現象に何らかの影響を及ぼしていると考えられています。以下に、スポーツ活動と月経に関する一般的な事柄について述べて見ましょう。

①スポーツと初経発来：積極的にスポーツ活動をしている選手群と一般の群との比較では、選手群では全体に高年齢の方に偏移していることが確かめられており、初経発来の遅延傾向がみられています（一般的に初経発来のピークは12歳ぐらいですが、選手群では13歳ぐらいです）。また、初経発来後にトレーニングを開始した者では早く初経が発来するが、初経発来前にトレーニングを開始した者では遅延している傾向がみられるようです。すなわち、早期から激しいトレーニングを開始することは、思春期少女の正常な生殖・生理機能の成熟過程に何らかの障害をきたし、初経発来を遅らせるものと思われる。

②スポーツと月経の性状：月経持続日数は長くなる傾向、月経量は少ない傾向、下腹部痛や腰痛などの月経困難症の頻度はやや少ない傾向（スポーツ選手は我慢強いばかりではなく、日頃から身体活動により骨盤内のうっ血などがとれることと関連しているかも知れません）などがみられるようです。さらに、続発性無月経、稀発月経、頻発月経などの月経周期に関する月経異常の頻度が高いことも特徴的です。これら月経異常の発現機転に関しては、精神的・身体的ストレス、体重（体脂肪量）の減少（長距離走者では、稀発月経や続発性無月経の者が多い）、ホルモン環境の変動などが、相互的に関与しているものと考えられています。

③月経期間中のスポーツ活動：健康管理面から考えると、月経期間中もある程度のスポーツ活動を行うことは、むしろ望ましいようです。基本的には月経期間中の激しい

スポーツ活動は避けるべきであり、行うにしても月経量が減少してから実施すべきであると思われます。しかし、本人の自由意志を尊重すべきで特に禁止する必要がないという考え方もあります。いずれにしても、画一的に強制して行わせることは問題ですし、自由意志を尊重し過ぎて絶対行わないということも問題でしょう。

④コンディションと月経周期：コンディションの自覚的な差では、良い時期は月経と月経の間中期と月経後1週間くらいの時期で、これに対して悪い時期は月経期間中と月経前1週間くらいの時期です。すなわち、卵巣周期の立場からみると、コンディションの良い時期は卵胞期後期から排卵期に、悪い時期は黄体期に一致しています。従って、大事な試合などに際して、コンディションの悪い時期を避けるため、卵胞ホルモンと黄体ホルモンの合剤を用いて月経を人工的に移動させることもあります（月経周期短縮法と月経周期延長法があります）。しかし、ホルモン剤を服用し続けて月経を遅らせることは、実質的には黄体期を延長しているのと同様となり、無意味であると思われる。実際には2-3ヶ月前から調節しておくことが安全であると思われます。

以上、日々に激しいトレーニングを行うようなスポーツ活動は各種月経異常に少なからず関連していることを理解していただければ幸いです。



女性の身体はセンシティブ。  
身体への影響を考慮しながらスポーツを楽しもう。