

だいじょうぶ？

女性アスリートの月経異常

長距離走、器械体操、新体操といった体脂肪率が低いほど有利な競技の女性アスリートに無月経が多いことはご存じでしょうか？体脂肪率が15%程度で約半数が、体脂肪率が10%になるとほぼ全員が月経異常になるというデータがあります。無月経であるということは、排卵していない、そして女性ホルモンのエストロゲン分泌がほとんどないということを意味します。若い女性アスリートにとって排卵していない、そして現時点では妊娠しないということは大して意味のないことですが、エストロゲンの分泌低下は、骨密度の低下につながり、長期化すると簡単に骨折をしたり疲労骨折を繰り返すこととなります。無月経・(減量しようとするあまりの)摂食障害・骨粗鬆症が女性アスリートの三主徴といわれ、互いに関連して悪循環を形成し、アスリートの競技生命を脅かすといわれてきました。

骨密度は12～15歳に急激に増加するのが正常です。通常、身長スパート（年間最大成長率）を示す約1年後に

姫路市医師会
スポーツ医学
委員会



小林 眞一郎

初潮が発来します。日本人の平均初潮年齢は12.4歳ですので、そこからの3年間で最も骨密度獲得に重要な時期といえます。ところが、その大切な時期に食事による十分なエネルギー摂取が行われず、ハードトレーニングによるエネルギー消費が上回ってしまうと、体脂肪率が低下し、脳の視床下部からのホルモン分泌が減少し、無月経、低エストロゲン状態を引き起こします。そして骨密度低下を招くこととなります。その結果、高校入学後にトレーニングの質・量の増加とともに疲労骨折が多発すると考えられます。競技の性格上、体脂肪率を増やさないことは理解できますが、過度の摂食制限は控えた方がいいでしょう。無月経アスリートの引退後の調査では、ほとんどの女性は引退後の体重増加とともに月経が再開しており、その後に妊娠もされているということでもあります。ですから、妊娠に対しては過度の不安を抱える必要はないようです。