

さいたま市立病院 スポーツ医学総合センター

スポセンNEWS

Vol. 1 2023年6月

2023年7月より「女性スポーツ外来」を開始します。

女性アスリートサポートについて

スポーツをする女性特有の問題に、低エネルギー状態、無月経、骨粗鬆症からなる「女性アスリートの三主徴」と呼ばれるものがあります。

消費カロリーに対して摂取カロリーが少なく、低栄養状態となり、ホルモンバランスが崩れることで無月経となります。それに伴いエストロゲン分泌が低下してしまい、また低栄養が重なることで、骨粗鬆症になってしまいます。（図1）若年時の骨粗鬆症は、疲労骨折を引き起こすと共に、20歳前後で迎えるピークボーンマス*の低下につながり、将来的な骨粗鬆症、易骨折性につながります。

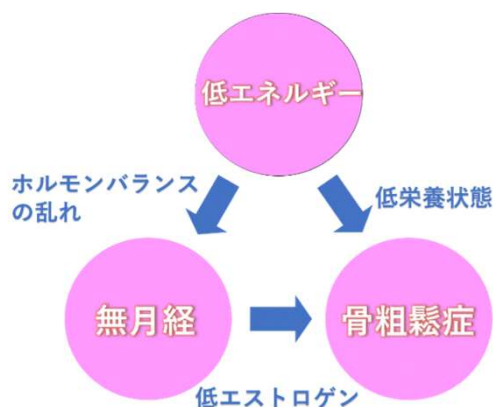


図1 女性アスリートの三主徴

3か月以上の無月経、15歳で初潮がない場合は、産婦人科の受診が推奨されています。当センターでは「女性スポーツ外来」を設置しており、若年女性でも産婦人科の医師にご相談しやすい環境づくりを整えております。健康的なスポーツ活動、将来に向けてのからだづくりのために、お気軽にご相談ください。

*ピークボーンマス (Peak Bone Mass)：若年期から成人期にかけて迎える骨密度の最高値で、この時期を過ぎると骨密度は徐々に低下します。若い時期に適切な栄養状態を維持することで、ピークボーンマスを高くして、将来的な骨の健康を維持します。

競技に影響を及ぼす女性特有の問題として、月経痛、月経前症候群（PMS；Premenstrual Syndrome）、ホルモンの変動に伴うコンディションの変化などがあり、目標とする試合と月経が重なり、本来のパフォーマンスを発揮できなかった、という女性アスリートは多く、事前の月経対策は重要視されています。また、重い月経痛のなかには子宮内膜症などの疾患がかかっていることがあり、早期治療が大切になります。

「女性スポーツ外来」ではスポーツを行っている方のみならず、青年期女性たちの月経などの悩みを受付けております。

ホームページ

ホームページにて診療内容や診療時間などをご案内しています。右記QRコードもしくは下記URLよりホームページをご覧ください。
<https://www.city.saitama.jp/hospital/department/001/p092827.html>

