

日本産婦人科学会などの調査で、本格的にスポーツに取り組む女性選手の約2割が疲労骨折を経験していることが判明しました。

女性アスリートの三主徴

1. エネルギー不足 2. 骨粗鬆症 3. 無月経

上記の三つの健康問題は「女性アスリートの三主徴」と呼ばれており、継続的な激しい運動トレーニングが誘因となって起こる女性アスリートにとって重要な問題です。

体重と身長の関係から算出されるヒトの肥満度を表す体格指数である BMI(標準値18.5~25未満) が18.5未満のやせ型の選手の2割以上が無月経で、これは標準体重の選手の5倍以上の割合となっており、極端に多い数値となっています。女性選手が激しい運動をして十分な食事をとらないと、エネルギー不足に陥り、無月経や月経不順が起きやすくなります。特に中長距離や競歩など持久力を必要とする陸上競技では、無月経の割合が高かったとの報告があります。また約半数に疲労骨折の経験があったことも報告されています。

無月経と疲労骨折の関係

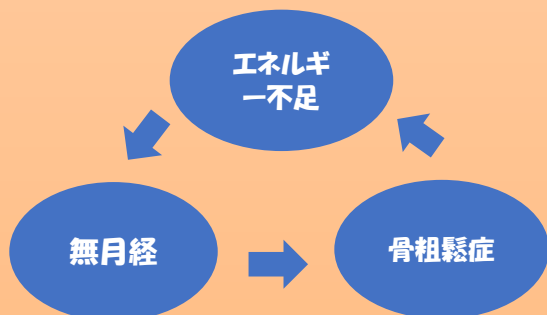
無月経とは成熟期を迎えた女性にも関わらず、月経が訪れない状態を示します。無月経になると、卵巣から分泌されるエストロゲンという女性ホルモンが減少します。エストロゲンは骨代謝にも関係しており、低下すれば骨密度が減少するため、骨粗鬆症になりやすい状態となります。思春期女子では、11歳~14歳に骨密度の年間増加率が最も大きく、20歳頃に骨量のピークを迎えるため、思春期の骨形成時に十分なカルシウムの摂取、適切な運動負荷、順調な月経(正常なエストロゲンの分泌)があれば、高い最大骨量を獲得できます。

したがって、多くのアスリートが競技生活を送る思春期から20代において月経異常などにより骨量が低下することで、疲労骨折を発症する危険性が高まります。また、疲労骨折だけでなく、女性ホルモンが少ない無月経という状態で競技を続けていけば、子宮も萎縮して将来的には排卵障害や不妊症などの原因ともなります。

エネルギー不足に陥らないために

日常的な食生活においてバランスのとれた食事を心がけることや、運動によるエネルギー消費量に見合ったエネルギー摂取量の維持を心がけることが大切です。これには、家族や周囲のサポートも必要です。思春期における過度のトレーニングなどは、初経初来の遅延や無月経などを引き起こす可能性が高いため、指導者は適切なトレーニング強度・頻度を選択しなくてはなりません。また、チームメートや家庭環境などの精神的ストレスも起因になりうるので十分な注意が必要です。

同様に、思春期における極端な体重制限なども初経初来の遅延や無月経などを引き起こします。骨密度、筋バランス、体脂肪率などのデータ測定や月経の有無や食事の内容などを把握するアンケートなどを定期的に行い、しっかり管理するようにしましょう。



疲労骨折の背景にはこれら3つの健康問題が相互に関係しています。適切な食事量とトレーニング量を維持し、健康管理をする習慣を身につけましょう！

