



女性アスリートを取り巻く問題点と

栄養面からの対策

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

●女性アスリートの三主徴とからだづくりの3本柱

ハードな練習を重ねる女性アスリートに発現しやすい健康管理上の問題として、「利用可能エネルギー不足」、「月経障害」、「骨粗鬆症」があり女性アスリートの三主徴と呼ばれています。これは継続的な激しい運動トレーニングが誘因となり、それぞれの発症が単独ではなく相互に関連しあって起こるものと考えられ、女性アスリートにとって大きな問題とされています。以前は「摂食障害」が三主徴の一つとして挙げられていましたが、摂食障害の有無にかかわらず三主徴が起こること、さらに、利用可能エネルギーが適切に確保されれば正常な月経、骨の健康も維持されるという考え方から「利用可能エネルギー不足」へと変更になりました。

どのような競技であっても、アスリートのからだづくりの基本は3つ、「運動、休養、栄養」です。これは女性であれ男性であれ性別による差はありません。「しっかり食べて、しっかり運動して、しっかり休む」を繰り返すことだから鍛えられ、強くなっていきます。3つのうちのどれが欠けても目指すアスリートのからだをつくることはできません。アスリートはスポーツをしていない人よりもかなり活動量が多くなります。しかも、中高生ともなれば成長期の真っただ中であるため、骨やからだのいろいろな細胞を毎日作り出し強化していかなければなりません。その分のエネルギーと栄養素がたくさん必要になります。今食べた物が基になり、これからのからだがつくられていきます。

●女性アスリートの三主徴が及ぼすからだへの影響



「利用可能エネルギー」とは、食事からとる摂取エネルギーから運動や日常生活活動などによる消費エネルギーを引いた残りのエネルギーです。運動量に見合った食事をしないとエネルギー不足となり、女性ホルモンや骨代謝などに影響を及ぼし、さらには鉄欠乏性貧血を起こす引きがねにもなります。アスリートに多い「月経障害」の中でも、月経が3か月以上停止した続発性無月経の多くは運動が原因と考えられています。競技レベルの比較的高いアスリートや、陸上競技の長距離種目、新体操などの持久系や審美系の競技者に多く見られます。月経が正常でないこと自体、心身へ負担がかかっているという危険信号であり、その重症化や難治性が懸念されているところです。無月経の選手は女性ホルモンのエストロゲンが低い状態になり、正常月経選手に比べて骨密度が低くなっており、骨粗鬆症や疲労骨折の大きな原因となります。「骨粗鬆症」は、一般的には閉経後の中高年女性によく見られるものですが、アスリートの場合、若い女性であっても無月経により骨量の低下が進み、骨粗鬆症など将来的な骨の健康にまで影響を及ぼしかねません。特に思春期における継続的な激しい運動トレーニング、無理なエネルギー制限、極端な体重制限、心身のストレスは女性アスリートの三主徴を引き起こす可能性が高く、選手生命はもとより女性としての正常な発育・発達を妨げる可能性が高くなり非常に重要な課題です。

●予防・改善策と周囲の協力



年齢の早い時期から食事制限などエネルギー制限を始めると危険性がより大きくなるため、本人だけの問題ではなく成長期におけるトレーニングに関わる指導者は、女性アスリートの三主徴の予防対策について理解を深めながらトレーニング強度や頻度などの調整、体重コントロールに留意していくことが必要となります。アスリートにとっての健康的な減量は、ただ単に体重を減らすだけではありません。ベストコンディションでベストパフォーマンスができる減量こそが、アスリートにとって正しい減量と言えます。栄養面では、十分なたんぱく質、炭水化物、低脂質、高ビタミン、高ミネラルとし、極端な糖質や脂質制限をすることがないように注意する必要があります。栄養バランスのとれた食事を心がけ、食事量は極端に減らさず、ストレスなく食事を楽しむことが健康的な減量を成功させることができます。家族や選手を取り巻くスタッフが協力して選手をサポートし、選手の身体的・精神的コンディションに気を配り、これらの問題解決に当たることが必要となります。

