

# 女性アスリートウェルネスシンポジウム

女性アスリートウェルネスシンポジウム「スポーツを頑張る女性へ“自分の体”のこともっと知ろう」  
 (主催/佐賀県 SSP女性アスリートウェルネス協議会)が1月8日(月)、佐賀市のメートプラザ佐賀で行われました。  
 第1部では2004年アテネ五輪に出場した室伏由佳さんが「自分の身体・生理と向き合う方法」と題して講演。  
 第2部では「女性アスリートに関するトークセッション」が行われ、  
 女性がスポーツを続けていく上で知ってほしい生理や貧血、食事などについて紹介しました。



**講演者 室伏 由佳氏**  
 順天堂大学スポーツ健康科学部 准教授  
 (特) attainment 代表取締役  
 (一社) スポーツを止めるな 共同アスリート

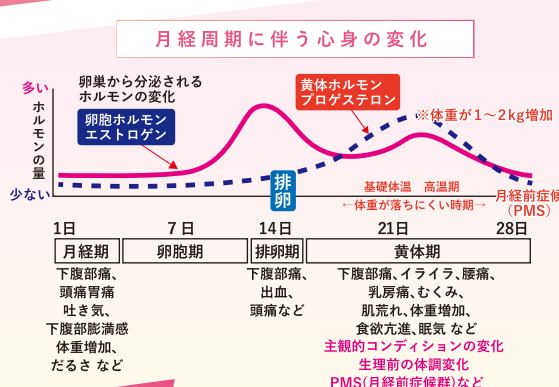
## 第1部

### 講演 自分の身体・生理と向き合う方法

私の経験では、とくに黄体期から生理直前にかけて下肢のむくみやイライラ感が強くなり、技術面の繊細さが必要なパフォーマンスが難しくなることがあります。また、自分のコンディションを把握して、適切な健康管理とパフォーマンス向上のためのサポートを求めましょう。

**「コンディショニング」の活用で状態把握**  
 私の経験では、とくに黄体期から生理直前にかけて下肢のむくみやイライラ感が強くなり、技術面の繊細さが必要なパフォーマンスが難しくなることがあります。また、自分のコンディションを把握して、適切な健康管理とパフォーマンス向上のためのサポートを求めましょう。

排卵が起こることで、月経の周期が毎月繰り返されます。卵胞期はエストロゲンホルモンが優位に働き、排卵期以降はプロゲステロンホルモンが優位になります。これらのホルモンの変動により、黄体期や生理の直前の期間には下腹部痛や過食(体重増加)イライラなど心身に変化が表れる人もいます。そのため、この期間に女性アスリートはコンディショニングやパフォーマンスに影響を及ぼすケースがあります。



## 女性アスリートの生理とパフォーマンス

—身体と心のコンディショニングで最高の成果を—



**ホルモンの変動による影響**  
 生理痛の効果的な対処法は、痛みが始まる前に適切な薬(例えば、鎮痛剤)を服用することです。痛みが始まってからの服用では、痛みの軽減が困難になります。また、大会に向けて、医師に相談したうえで、ホルモン療法を用いることで月経周期を一時的に移動することも可能です。中には「長期的に服用し続けて身体に問題が生じない」という方もいます。

**生理痛や月経前の不調などは、女性がスポーツをする上でパフォーマンスに影響を及ぼす課題の一つです。**2012年に開催されたロンドンオリンピックに出場した女性アスリートを対象にした調査では約66%が月経痛や月経による体調不良・精神的不安を経験し、「生理が競技に影響を与えた」と感じていることが明らかにされています。  
 月経の正常な周期は約28日間です。月経期は月経の出血が起こる期間、卵胞期は卵巣が成熟する期間、排卵期は卵巣から放出される期間、黄体期は次の月経までの準備期間です。

※Premenstrual Syndrome:PMS



女性アスリート外来 担当医 坂西 愛氏  
 指導者 井上めぐみ氏

## 第2部 TALK SESSION

### 女性アスリートに関するトークセッション



スポーツ医 庄野菜穂子氏  
 公認スポーツ栄養士 堀田 徳子氏

**女性アスリートの現状**  
 西九州大学 スポーツ健康福祉学部 特命教授 庄野菜穂子氏  
 アスリートは運動によるエネルギー消費が大きい。身体の成長や組織の修復に必要なエネルギーが不足しがちで、このエネルギー不足が、低エネルギー不足や疲労感、集中力低下、免疫力低下、メンタル不調、パフォーマンス低下につながります。そのため、適切なエネルギー管理が重要です。

**指導者からの質問**  
 井上 引退する2年前、階級を下げるために減量したところ、無月経になりました。引退後も無月経は続き、結婚後には不妊治療を経験しました。現役中、無月経を放っておくと不妊につながるのでしょうか。  
 坂西 無月経の期間が長いと不妊のリスクは上がると考えられます。3カ月無月経が続くようであれば婦人科を受診してください。生理が再開するまでに時間がかかりますので、ホルモン療法などがある程度コントロールが必要だと思います。

**健康問題**  
 JCHO佐賀中部病院 婦人科・女性アスリート外来 医師 坂西 愛さん  
 「利用可能エネルギー不足」(視床下部性無月経)「骨粗しょう症」は女性アスリートの3大特徴と呼ばれ、女性アスリートのパフォーマンスを低下させる問題点として指摘されています。また、月経困難症(生理痛)や月経前症候群(PMS)、過多月経といった月経に伴う症状もパフォーマンスの低下をもたらします。

**女性アスリートの栄養・食事**  
 西九州大学 健康栄養学部 教授 堀田 徳子氏  
 エネルギー不足は体格に影響し、生理が止まる、スタミナ不足、集中力や判断力の低下を招きます。その結果、パフォーマンスの低下につながります。エネルギー不足の改善には、高強度のトレーニング(1日1〜3時間の持久力運動)をするアスリートならば、体重1kg当たり8g程度の糖質が必要で、例として体重48kgならば、1日ごはん7杯程度を取る必要があります。食事で取れない場合は、練習の前におにぎりなどの補食を取って、全体のエネルギーを確保してほしいと思います。カルシウムや鉄も不足しやすいので、朝食の食事を基本に牛乳や大豆製品、魚、肉、魚の油、鉄、ビタミンCや赤身の肉、魚などの鉄、ビタミンCや大豆製品などの非ヘム鉄などを摂取するようにしてください。

**指導者からの質問**  
 井上 今、柔道を教えている生徒の中に疲労骨折をした生徒がいます。また2名が貧血の診断をもらって薬を服用している生徒もいます。周囲の大人が疲労骨折などを防ぐ方法があれば教えてください。  
 庄野 疲れ、だるさ、痛みを軽減視しないで、本人の心身を第一に、よく話を聞くことを大事にしてほしいと思います。栄養・休養の確保も大事ですが、信頼できる情報を得てほしいと思います。私たちがFASpro SagaのHPで発信していきます。1週間以上続く場合は相談窓口や医療機関に相談してください。

**指導者からの質問**  
 井上 私はコーチ兼柔道部寮生17人を預かる寮母として、毎日屋のお弁当と夕飯を作っています。柔道は体重管理が大事です。寮では体重管理が大事です。頃から食べる量を減らして、増量する生徒と減量する生徒を使い分けたいです。実は、体重は増やす方が大変です。うやうやしく増やすのが悩みです。  
 堀田 本人は食べているつもりでも、足りていないことが多いです。元々胃腸が弱く、細かい選手もいます。3回の食事、今以上、食べられない時は、補食を有効活用してください。練習前後や食間にバナナやバナナなどでもいいので、食べるように心がけてください。

当日の様子をYouTubeでご覧いただけます

**第1部**  
 SAGAスポーツピラミッド推進グループへメールでお申込みください。閲覧できるURLをお送りいたします。  
 [メールアドレス] ssp-g@pref.saga.lg.jp  
 ※送信の際は、件名に「第1部閲覧希望」とご記入ください。

**第2部**  
 右記のQRコードよりご覧いただけます。

**Q 男性に比べて女性アスリートが特に食事で気を付けた方がいいことはありますか?**  
**A** 女性の方が体重を気にしている量(特にご飯)を減らしている量が多いようです。全体的な食量不足は、相対的なエネルギー不足や貧血の原因になりますので、3食の食事と補食で食事をしっかりと確保しましょう。

**Q 貧血がアスリートに与える影響は?**  
**A** ヘモグロビン(血色素)は酸素を全身に届けています。ヘモグロビンが減ると貧血になると、筋肉に必要な酸素が不足し、持久力が低くなってしまいます。貧血を治療すると持久力も改善することがわかっています。

**Q 貧血に自分で気づける危険なサインはありますか?**  
**A** 疲れやすい、練習がきつい、息切れ、めまいなど、なんとなく不調な感じが続く時は貧血が疑われます。栄養・休養をしっかりとり、それでも改善しない時は内科などを受診しましょう。血液検査を受ければ貧血や鉄不足が判ります。

**Q & A コーナー**  
**Q** 貧血に自分で気づける危険なサインはありますか?  
**A** 疲れやすい、練習がきつい、息切れ、めまいなど、なんとなく不調な感じが続く時は貧血が疑われます。栄養・休養をしっかりとり、それでも改善しない時は内科などを受診しましょう。血液検査を受ければ貧血や鉄不足が判ります。

**指導者からの質問**  
 井上 私はコーチ兼柔道部寮生17人を預かる寮母として、毎日屋のお弁当と夕飯を作っています。柔道は体重管理が大事です。寮では体重管理が大事です。頃から食べる量を減らして、増量する生徒と減量する生徒を使い分けたいです。実は、体重は増やす方が大変です。うやうやしく増やすのが悩みです。  
 堀田 本人は食べているつもりでも、足りていないことが多いです。元々胃腸が弱く、細かい選手もいます。3回の食事、今以上、食べられない時は、補食を有効活用してください。練習前後や食間にバナナやバナナなどでもいいので、食べるように心がけてください。

## 佐賀県は女性アスリートの活動を支援しています

**女性アスリート外来**

日時 毎週月曜日 14:00~16:30  
 場所 佐賀中部病院 婦人科外来 (佐賀市兵庫)  
 対象 月経に関する症状のある女性アスリート (競技レベル不問)

無月経 月経不順 月経痛 など

予約 tel.0952-28-5311 《完全予約制》  
 にお電話いただき「女性アスリート外来の予約」とお伝えください。

**女性アスリートWeb相談窓口**

対象 女性アスリート本人やその保護者、指導者など  
 相談方法 佐賀県スポーツ協会ホームページ (https://www.sagaken-sports.com) にアクセスし、相談フォームに入力すると、内容に応じて医師・栄養士・理学療法士などの専門チームのメンバーが回答します。

QRコードから佐賀県スポーツ協会HPへ!

例えば... 低体重 貧血 摂食障害 など

**SAGA スポーツピラミッド (SSP) 構想**

女性アスリート支援は SSP構想の大切なテーマです

「する・育てる・観る・支える・稼ぐ」スポーツ文化の裾野拡大

多くの人に感動を与えるスポーツ。そうしたスポーツの子育て、人づくり、地域づくりを進めるのがSSP構想です。佐賀から世界に挑戦するアスリートを育てるとともに、多くの人がスポーツを「する」「育てる」「観る」「支える」「稼ぐ」など様々な関わりの中で元気になるよう、新しいスポーツ文化の裾野を広げていきます。