

今回は、これまで日本パラリンピック委員会（JPC）が行ってきた女性スポーツに関する取り組みやJPC女性スポーツ委員会設置までの経緯を紹介しました。今回は、JPC女性スポーツ委員会が実施した女性アスリートが抱える女性特有の課題についての調査結果や競技大会での相談窓口設置等の取り組みについて紹介します！

パラアスリートが抱える女性特有の問題に関する調査

JPC女性スポーツ委員会では、2017年度に東京大学産婦人科学教室との共同研究で『パラアスリートに対する女性特有の問題』についてのwebアンケート調査を実施しました（スポーツ庁委託事業女性アスリートの育成・支援プロジェクト）。94名のパラアスリートにご協力いただきましたので、調査結果の一部をご紹介します。

日常生活に支障をきたす月経痛を月経困難症と呼びますが、この月経困難症が「毎回ある」と回答したパラアスリートは15%、「時々ある」は47%で6割以上のパラアスリートが、月経痛が競技に影響を与えていると回答していました（図1参照）。また、月経前に心身の体調不良をきたす月経前症候群は84%のパラアスリートにみられており、症状としては「腹痛」が44%と最も多く、続いて「イライラ」が42%、「眠気」が40%でした。その他、経血量が多い過多月経を認めるパラアスリートは38%、月経周期に伴う主観的コンディションの変化を自覚しているパラアスリートは50%でした。パラアスリート特有の課題として、72%がトイレの利用で困ったことがあると回答していました。

障がいの部位やレベルにもよりますが、パラアスリートでは生理用品の交換に時間がかかるケースがあります。このようなアスリートの中には、月経と試合が重なってしまうと、生理用品の交換に時間を要するためトイレに行くことを我慢し、結果的に排尿制限から飲水制限につながりコンディションの低下をきたすケースがみられました。今回のように調査を通じて、女性特有の様々な課題がパラアスリートのコンディショニングに大きく影響を与えている現状が明らかになりました。

競技大会における相談窓口の設置

上記のような様々な女性特有の課題に対する取り組みとして、2017年度よりJPC女性スポーツ委員会では、競技大会で『女性アスリート相談窓口』を設置し、専門家が直接相談を聞き対策法について情報提供を行う取り組みを始めました。

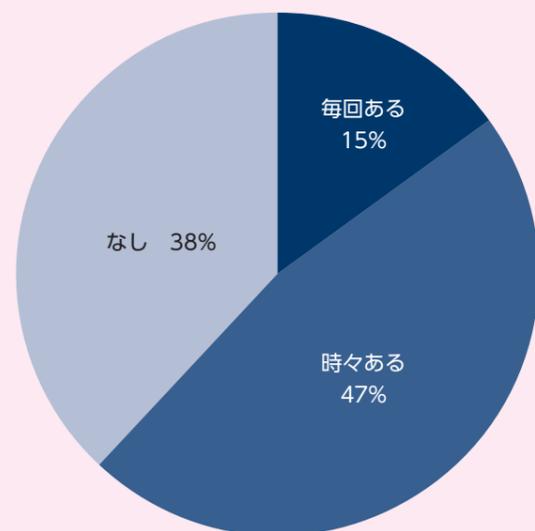
相談窓口では、医師（産婦人科医やリハ科医）、公認スポーツ栄養士、事務局スタッフ等が対応し、幅広くアスリートや保護者、コーチ等の相談に応じています。

2017年度から2019年度9月までに6競技大会で相談窓口を開設し、これまで計80名以上の方が相談に来てくださいました（2017年9月～2019年9月）。

相談者の内訳は、選手がもっとも多く、続いて保護者、コーチ、トレーナーの順に相談が多い現状です。また、相談内容の内訳を図2に紹介しています。相談内容の内訳は、月経随伴症状、月経周期異常、栄養、体重管理、ピルの処方等、様々な相談がありました。

今後もJPC女性スポーツ委員会では、直接ご相談いただける機会を提供できるよう、競技大会等での女性アスリート相談窓口の設置を計画していきたいと思っております。

図1 競技に支障がでる月経困難症の割合



● 競技会での女性アスリート相談窓口の様子

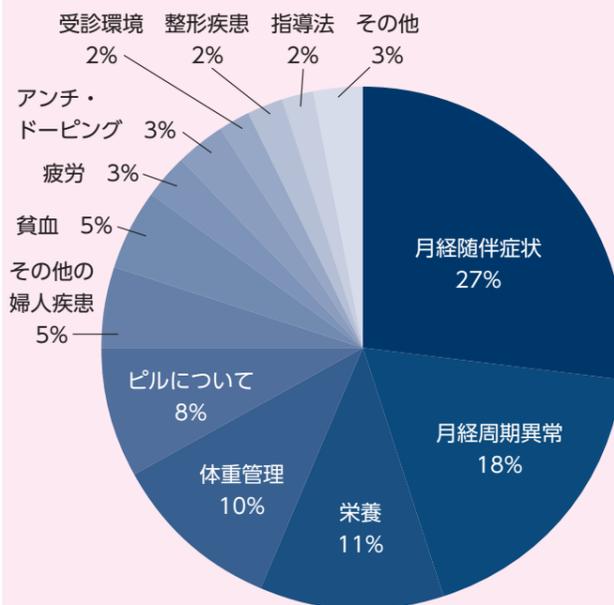
【ジャパンパラ競技大会 水泳】



【ジャパンパラ競技大会 陸上】



図2 競技会での女性アスリート相談窓口相談内容内訳
2017.9～2019.9（6競技会）＊重複あり



月経随伴症状への対策法

月経困難症や月経前症候群、過多月経等の月経随伴症状への対策は、女性アスリートのコンディショニングを考える上で重要となりますが、これらの症状がないアスリートにおいても、試合や練習日程に合わせ月経が重ならないように月経周期調節（月経を移動させる）を希望するアスリートは少なくありません。

月経随伴症状や月経周期調節による月経対策は、①一時的な月経周期調節法（次回の月経のみを移動させる方法）と、②継続的な月経周期調節法（年間を通して月経周期を調節する方法）に分けて考えることができます。①は、中用量ピルを用いて月経を移動させるのみで、月経随伴症状の治療にはなりません。②は、（超）低用量ピルを用いて月経随伴症状の治療を行うと同時に来たい時に自由に月経を起こすことが可能です。月経随伴症状がある場合は、②の方法をお勧めします。

この際、使用されるホルモン剤で、吐気や頭痛、不正出血、一時的な体重増加、血栓症等の副作用がみられることもあり、重要な試合の直前に服用を開始することは勧められず、遅くとも1～2カ月前までには服用を開始していることが望ましいでしょう。

また、パラアスリートにおいては障がいの種類や基礎疾患等により低用量ピルを使用出来ないことがあります。このような場合は、低用量ピル以外のホルモン製剤で月経対策を行うことが可能です。

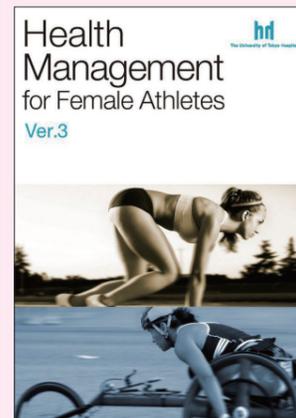
（超）低用量ピルと聞くと避妊薬という印象が強いですが、現在日本では、月経困難症に対し保険適用があり、また、月経前症候群や過多月経の治療としても日常的に使用されています。服用を検討する際は、産婦人科医から正しい情報を得た上で、服用するか否か、服用開始時期等を決めることが重要となります。

おわりに

今回紹介したパラアスリートの女性特有の問題に関する調査結果や月経対策法は、『Health Management for Female Athletes』ver.3とspecial versionの冊子（写真A）にまとめ東大病院女性アスリート外来のHPで閲覧可能となっています。

写真A 調査研究報告書：アスリートのためのハンドブック

東大病院産婦人科と
日本パラリンピック委員会女性スポーツ委員会共同研究
スポーツ庁受託事業で作成



Health Management for Female Athletes Ver.3

月経痛や月経を移動させる方法、
無月経の内容について



Health Management for Female Athletes Special Version

妊娠・産後のトレーニング、
更年期障害の対策について

※東大病院女性アスリート外来HPからも
電子ブックでご覧いただけます。

東大 女性アスリート外来



また、JPC女性スポーツ委員会のホームページでは、メールでもご相談も受付けています。女性特有の課題については、なかなか相談しにくい内容もあり、また、相談する相手がいない等の様々な問題があるため、アスリートが1人で抱えてしまっているケースが多くみられます。個人情報の点から特定の管理者のみが確認するようにしていますので、気になることがある方はお気軽にメールでご相談ください。