

こちら 子どもスポーツ診療室



さまざまな競技で女子選手の活躍が目覚ましい中、スポーツ障害も課題になっている。生理が始まるなど体が第二次性徴期を迎えると、筋力や骨格の男女差がはっきりし始め、女性に特有のけがや健康問題も起きてくる。徳島大学病院リハビリテーション部の佐藤紀特任講師に女子選手が注意しておきたいポイントを聞いた。



佐藤紀特任講師

女子選手のスポーツ外傷で多いのは、膝前十字靭帯損傷。治療に要する期間が長く、特に問題となりやすい。膝関節には4本の靭帯があり、そのうちの1つが前十字靭帯だ。太ももの骨と脛の骨をつなぎ、膝を安定させる大切な役割を担っている。

バスケットボールやバレーボールなどの競技は、ジャンプした後の着地や急な方向転換

女子選手特有の症状

膝のけがや無月経注意

膝前十字靭帯損傷



復に要する期間は個人差があるものの、目安としては、3カ月でジョギング、6カ月でジャンプやステップができるようになる。再発防止には、膝に負担がかかりにくいジャンプの着地や切り返し動作の習得、股関節・太もも・体幹の筋力強化、バランス能力を向上させるトレーニングが欠かせない。ただ、個人で行うのは難しいため、専門家から適切な指導を受けながら取り組んでほしい。

競技レベルを問わず、女子選手に特有の健康問題として、エネルギー不足と無月経、骨粗しょう症がある。この3項目は深く関係しており、運動によるエネルギー消費に見合った栄養摂取ができていないために起きる。エネルギー不足が長期にわたって続く、

排卵が抑えられて無月経になる。すると、骨の新陳代謝に関わる女性ホルモンの分泌が減少し、骨量が低下する。20歳ごろにピークを迎える骨量は、加齢とともに減少する。疲労骨折になりやすいだけでなく、骨量を蓄えておくべき成長期に骨量が不足すると、骨粗しょう症になるリスクが高まる。佐藤特任講師は「まずしっかりと食べ、炭水化物や脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどをバランスよく摂取することが大切」とアドバイスする。その上で、詳しい検査や治療が必要になるケースもあると指摘し、「3カ月以上、月経がなければ、婦人科を受診してほしい」と話している。(山口和也)