

徳島大病院産婦人科 木内理世医師に聞く

日常的に激しい運動をする女性アスリートが抱えるトラブルの一つに、無月経がある。無月経になると疲労骨折しやすくなるなど競技パフォーマンスの低下につながるだけでなく、将来の健康にも影響を及ぼしかねない。そのリスクと対応策について、徳島大学病院産科婦人科の木内理世医師に聞いた。

(聞き手 乾栄里子)



女性アスリートの無月経

—女性アスリートはなぜ、無月経になりやすいのか。

初めての生理を迎えているのに3カ月以上生理がないと、無月経状態とみなします。主な原因はエネルギー不足です。運動量が多く消費カロリーが摂取カロリーを上回ると、卵巣を刺激するホルモンが分泌されなくなり、生理がなくなります。生理が起きるのは、妊娠のためです。エネルギーが不足すると体が飢餓状態だと認識し、妊娠している場合ではないと判断して生理が止まるのです。妊娠できるような状態ではない、体の「非常事態」と言えるでしょう。

—無月経になると、どのようなリスクがあるのか。

無月経の期間があっても引退後などに正常な状態に戻れば、将来的な妊娠にさほど影響はありません。むしろ深刻なのは、骨への影響です。生理を起すホルモンの一つであるエストロゲンは、骨密度を高める役割が

骨粗しょう症のリスクも

あります。無月経となりエストロゲンが分泌されないと骨密度が低下して疲労骨折しやすくなり、けがにつながります。

また、骨密度のピークは20歳前後で、10代は骨が丈夫になっていく大切な時期です。その時にしっかりと骨密度を上げないと、将来、骨粗しょう症になるリスクが上がります。骨密度は10代でしか高められないので、無月経の期間が長いと、取り返しのつかないことになってしまいます。

エストロゲンの低下などホルモンバランスが乱れると、精神面でもバランスを崩しやすくなります。

—無月経を防ぐにはどうしたらいいのか。

とにかく、エネルギーを摂取するしか方法はありません。やせている方が有利な競技もあるでしょう。しかしながら、無月経の原因となる「やせすぎ」には、摂食障害のリスクも潜みまます。ホルモン不足は、精神的な不調にもつながります。バランスの良い食事で、しっかりと栄養とエネルギーを摂取することが大切です。保護者や指導者が女子アスリート特有の健康問題を認識し、月経の有無などについて気にかける必要もあるでしょう。

—PMS(月経前症候群)が辛いなど、生理にまつわる悩みを抱えるアスリートも多い。

低用量ピルを使うと、PMSや生理痛を軽減することができます。大事な試合がある時は、生理の時期をずらすことも可能です。相談してくれたら、さまざまな対応策を提案できます。競技のためにも将来の健康を考えると、無月経は深刻な問題です。特に体重(経)を身長(BMI)の2乗で割った「体格指数(BMI)」が17・5を下回ると、要注意です。生理がない方が楽とは考えずに、悩みや心配があれば産婦人科を受診してください。



無月経のリスクに触れ、エネルギーと栄養を摂取することの大切さを強調する木内医師 徳島市の徳島大学病院

徳島新聞令和8年3月6日掲載
コピー、転載禁止