

知っていますか？

女性アスリートの三主徴②



女性が競技生活とその後の人生を健康的に過ごすためには、女性アスリートの三主徴のサインにいち早く気づき、対策に取り組むことが重要です。女性アスリートの三主徴を予防・改善し、生涯を通じて豊かなスポーツライフを楽しみましょう。

女性アスリートの三主徴とは？

ぺっこ学ぶ場 Vol.15 に掲載しています！⇒



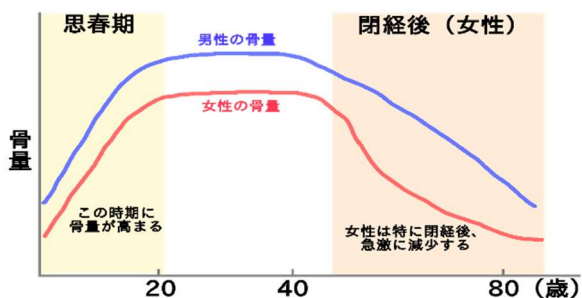
女性アスリートの三主徴の影響

- 筋力や持久力などが低下する
- 疲労回復が難しくなる
- 骨粗鬆症や疲労骨折のリスクを高める
- 妊娠能力低下の可能性があるとされている



Q.なぜ放置してはいけないの？

骨粗鬆症は、骨量の減少を抑えたり転倒予防に努めたりする高齢者の病気というイメージが一般的ですが、その予防には思春期の対策が肝心です。骨量は、男女ともに20歳ごろまで増加し、40歳ごろまで概ね維持されます。その後、徐々に骨量が減少しますが、特に女性では閉経後（加齢により月経がなくなること）に急激に骨量が減少します。そのため、骨量を高めることができる思春期に十分な栄養を摂取することや、月経が正しく起こり、性周期を安定させることが重要です。



こんなサインはありませんか？

- 15歳になっても月経が始まらない
- 3か月以上月経が来ない
- 疲労骨折の経験がある
- 痩せたり太ったりを繰り返している
- 1か月で体重の10%以上の体重減少がある

例: 体重 40kgの場合

$$40\text{kg} \times 0.1 = 4$$

⇒4kg/月以上の体重減少が該当

- 思春期で標準体重の85%以下の体重である
- ※標準体重=身長m×身長m×22

例: 身長 150cmの場合

$$1.5\text{m} \times 1.5\text{m} \times 22 \times 0.85 = 42.075\text{kg}$$

⇒42kg未満が該当

- 成人でBMI※が17.5以下である

※BMI=体重kg÷{(身長m)×(身長m)}

例: 身長 150cm、体重 40kgの場合

$$40\text{kg} \div (1.5\text{m} \times 1.5\text{m}) = 17.7\text{...}$$

⇒BMIは17.7

⇒当てはまる時には、運動性無月経や骨粗鬆症の引き金となる「利用可能エネルギー不足」の状態になっている可能性があります。早めにスポーツドクターや婦人科・産婦人科のある医療機関を受診しましょう。

◇ 監修

公益財団法人 岩手県体育協会

スポーツ医・科学委員

岩手医科大学附属病院

岩動 ちず子 氏

