

座長／東京慈恵会医科大学葛飾医療センター／落合和彦  
／筑波大学／目崎 登

近年、女性アスリートの活躍が各方面で脚光を浴びている。加えて2020年の東京オリンピック・パラリンピック開催が決定し、女性アスリートに対する支援体制の早期の確立が求められている。従来女性アスリートについての健康問題は「女性アスリートの3主徴」として、過度の運動習慣が及ぼす弊害について叫ばれてきた印象が強いが、「健康をいかに維持しながら競技力を高めていけるか?」といった予防的な観点からの取り組みが求められている。そのような背景から本シンポジウムが企画された。

最初に西別府病院の松田貴雄先生から女性アスリートの内分泌的な特徴について概説いただいた。特に成長期のアスリートでは骨強度のみならず、筋腱付着部位についても注意をはらうべきであり、改めて教育の必要性について強調された。国立スポーツ科学センターメディカルセンターの土肥美智子先生からは女性トップアスリートと鉄欠乏性貧血について講演された。国立スポーツ科学センターで行ったロンドンオリンピック選手における鉄欠乏性貧血の有病率は男性では2%であるものが、女性では8.2%であったことを紹介した。しかし、臨床の現場においては必ずしも女性に多いわけではなく、ジュニアアスリートの問題でもあることを強調され、土肥先生からも指導者を含めた指導体制の確立が必要だとの指摘がなされた。次いで登壇された早稲田大学スポーツ栄養研究所の田口素子氏は女性アスリートの3主徴の根幹はエネルギー不足であることから、栄養の重要性について言及した。そのための指標としてEA(energy availability)が注目されており、1日に除脂肪体重当たり30Kcalを下回らないようにすべきであり、ジュニア期からの栄養教育の必要性を強調し、改めて栄養教育の必要性を指摘した。埼玉医科大学の難波 聡先生からは、女性アスリートと骨障害について講演された。日本陸連が実施した調査結果を紹介し、疲労骨折をおこした時期は高校2年、中学2年が多く、約30%で無月経を経験していたという。このような選手は継続的な練習ができないために早期の引退を余儀なくされており、ジュニア期の早期介入と適切な栄養指導が必要であることを指摘した。最後に筑波大学の向井直樹先生からは、女性アスリートと外傷というテーマで講演され、特に膝前十字靭帯(ACL)損傷は男性にくらべ女性アスリートに発生し易いことを報告した。原因としては解剖学的な男女差だけでなく黄体期から月経期にかけての関節動揺性の増大が関係しているかもしれないとし、今後の研究の必要性を強調された。

シンポジウム全体を通じた感想として、ジュニア期からの指導者を含めた教育体制の確立こそが、健康を維持しながら競技力を向上するためには必要不可欠であることを痛感した。