

4. 女性パラアスリート支援の取り組み

上出杏里*

●1. はじめに

パラリンピック競技大会における日本代表選手団の女性の割合は年々増加傾向にあり、東京 2020 パラリンピック競技大会(以下、東京大会)では、これまでで最も多い 41.7% (254 名中 106 名) であった。女子種目におけるメダルの獲得数は 16 個と 4 大会ぶりに二桁となり、入賞者数でいえば男子選手数を上回るなど、女子選手の活躍が目立つ大会となった。この背景には、文部科学省スポーツ庁によるスポーツ基本計画の中で女性アスリートの競技力向上にむけた女性特有の課題に対応した医・科学支援の重要性が謳われ¹⁾、女性パラアスリートを含めた支援体制づくりが進められてきたことが挙げられる。

2017 年日本パラスポーツ協会日本パラリンピック委員会の中には女性スポーツ委員会が設置され、女性パラアスリート、また女性指導者、競技団体らの抱える課題についての実態調査や女性特有の健康問題に関わる相談窓口の設置、教育・啓発活動、子育て支援などの取り組みが進められてきた。今回、女性パラアスリート支援の課題とこれまでの取り組みについて概説する。

●2. 女性パラアスリート支援の特徴

一般的に、パラアスリートでは、障害および原疾患の部位や程度、発症時期や合併症の有無などに留意した健康支援が行われているが、女性特有の健康問題に対応する時もこれらの情報に基づいて対策を練ることが重要である。特に、障害を有する女性の月経に関わる問題では、身体症状やその訴え方も障害によって様々であること、競技用

ウェアの着脱や生理用品の選択、排泄管理を含むセルフケアの問題、またトイレの設備環境にまで及ぶことに留意する²⁾。

本邦における女性パラアスリートの最たる特徴は、10 代から 60 代まで競技年齢層の幅が広いことである。競技開始年齢も様々で、パフォーマンスピークの年代は高い傾向にある。東京大会日本代表女子選手の平均年齢は 31.9 歳(最年少 14 歳、最年長 66 歳)で、メダルランキング上位 11 か国の中で最も高かった。幅広い年齢層における女性パラアスリートの活躍のためには、思春期から成熟期、更年期、老年期における様々なライフイベントや心身の変化にあわせて、月経に関わる問題だけでなく妊娠・出産、更年期症状を含む婦人科的健康問題に配慮する必要がある。

●3. 女性パラアスリート支援の課題

女性スポーツ委員会では、2019 年 12 月～2020 年 2 月に「女性パラアスリートの課題抽出のためのアンケート調査」を実施した³⁾。対象は、日本パラリンピック委員会加盟競技団体に所属する強化指定選手 240 名(有効回答率 58.1%)で、年代別割合は、10 代 30%、20 代 35%、30 代 17%、40 代 13%、50 代 3%、60 代 2%、障害別割合は、肢体不自由 44% (脊髄損傷・二分脊椎 15%、肢体欠損・切断 12%、脳性麻痺・脳血管障害 6%、骨関節疾患 11%)、知的障害 15%、視覚障害 13%、聴覚障害 28% であった。月経痛の有無に関する質問で月経痛があると回答した者は、216 名中 65% (日常生活に支障がない程度 53%、激痛がある 12%) で、月経が競技自体に及ぼす影響の有無について影響があると回答した者は 55% だった。その影響の内容として多かったのは、集中力が出ない 54%、痛くて思うように動けない 53%、だるくて

* 国立成育医療研究センターリハビリテーション科

やる気がでない46%、イライラしてしまう43%など身体的問題に限らず精神的影響も大きいことが分かった。また、自身での確認が難しいため、ユニフォームへの経血付着の心配41%やトイレに頻繁に行かなくてはならない35%など、障害を背景とした回答も見られた。月経痛軽減のための鎮痛薬服用の有無については、月経中毎日服用している者が6%、痛みがひどい時のみ服用している者が45%であった。低用量ピルの使用による月経周期コントロールについて知っている者は85%であったが、実際に使用している者は17%、機会があれば使いたいと思っている者が17%、興味はあるが少し不安と思っている者が28%、使いたくないという者が38%と個々に意見が異なることが分かった。月経周期や症状を把握している競技関係者の有無については、237名中56%がいないと回答していた。また、婦人科受診歴の有無については、236名中52%が受診をしたことがなく、競技・練習に影響するような月経随伴症状を有すると回答していた139名に限っても53%が婦人科受診には至っていなかった。

本調査より、コンディションに影響するような月経関連症状や月経周期の問題を抱える女性パラアスリートらが過半数を超えているにも関わらず、競技関係者、婦人科など医療関係者への相談に至っていないという課題が抽出された。競技団体レベルで医科学的支援を講じる必要性が高いことから、各競技団体内に女性スポーツ担当者を配置し、女性スポーツ委員会との連携を図った。また、女性パラアスリート、その関係者向けの教育・啓発活動を進め、各障害別に研修会を企画する取り組みも進めている。さらに、選手の基本健康調査書内の質問内容改訂により、女性特有の健康問題についてより詳細に把握できるようになった。これらの取り組みを通して、東京大会日本代表女子選手の婦人科受診歴は、約7割へ到達し、月経関連症状を有する選手の6割以上がコンディショニング目的で月経対策を行っていた。今後もこれらの取り組みを継続するためには、女性パラアスリートに関わる競技関係者、医療関係者らの理解、協力が必要不可欠である。

●4. 女性パラアスリートのライフプランニング

東京大会日本代表女子選手のうち既婚者の占め

る割合は全体の25%、妊娠・出産歴のある者が14%を占めていたように、妊娠・出産を経て競技生活を継続するアスリートは少なくない。妊娠・出産、子育てなどのライフイベントに関わるサポートにあたり、女性パラアスリートの妊娠・出産に関する情報は極めて少ないため、筆者らは、2020年2月～4月に日本パラリンピック委員会加盟競技団体に所属するまたは所属していた女性パラアスリート42名(平均年齢44.4±10.2歳、現役28名/休養3名/引退11名)を対象に「妊娠・出産後、子育て期の女性パラアスリートの実態調査」を実施した。その結果、妊娠・出産後の競技生活継続において、子育てや家事負担によるトレーニング量の不足、競技パフォーマンスや精神面への影響、競技関係者の理解や協力不足が課題として抽出された。夜間を含むトレーニングや合宿、遠征をしなければならないアスリートでは、一般的な社会的資源だけでは問題解決にならず、競技団体側の理解やトレーニング先の環境調整、経済的支援の必要性が高い。また、女性パラアスリートでは、障害内容や受傷時期、競技開始時期も異なることから競技生活と妊娠・出産のタイミングも様々であり、妊娠・出産以後に競技を開始した者が3割を占めていた。そのような背景により、養育中の子どもの年齢層も乳幼児から大学生まで幅広く、子育ての問題も多様化していることから、乳幼児期に限らず子どもの成長に応じた支援体制構築の必要性が課題として挙げられた。さらに、障害を有する女性の妊娠・出産に関わる医療的ケアや妊娠期、産後期のトレーニングについての情報不足も課題である。今後、障害特性に配慮した妊娠・出産、子育てに関わる情報整理と経験者同士で共有できる機会づくり、トレーニングに関わるエビデンス構築の必要がある。また、妊娠・出産を含むライフプランニングやヘルスケアについて若い頃から考えられる環境を作っていくことも必要である。近年、将来の妊娠を考えて男女共に生活、健康と向き合うことを目的としたプレコンセプションケアの大切さが注目されている。特に、小児期に治療歴のある女性や慢性的な基礎疾患、障害を有する女性では、妊娠・出産に関わるリスク因子の把握、健康管理の必要性が指摘されている。これらの課題をふまえ、婦人科的な健康管理が競技力強化だけでなく将来の妊娠・出産などライフプランにもおよぶことを選手自身および競技

関係者に伝える研修の機会を設けているところである。

●5. 終わりに

東京大会およびその後に向けた女性パラアスリート支援の概要についてまとめた。様々な課題があることからその解決にむけた取り組みは始まったばかりであるが、女性パラアスリートの活躍が、将来、障害のある女性全般の健康支援、妊娠出産、子育て支援につながることを期待したい。

文 献

- 1) 文部科学省スポーツ庁. 第2期スポーツ基本計画概要. 入手先 : https://www.mext.go.jp/sports/content/1383656_001.pdf [参照日 2022年2月19日].
- 2) 上出杏里. 障害特性に配慮した女性パラアスリート支援. 日女性医学誌. 2021; 28: 448-451.
- 3) JPC 女性スポーツ委員会. 女性パラアスリートの課題抽出のためのアンケート調査結果. 入手先 : http://f-athletes.jp/download/pdf/200915_JPC_leaflet2.pdf [参照日 2022年2月19日].