

## 医事・トレーナー部より

### ● わたしたち医事・トレーナー部です

京都陸協医事トレーナー部は、スポーツ医療の専門家により選手の皆さんの競技力向上を医学面からサポートしています。

主な役割は競技大会での医務(競技中のけが・故障や急病への対応)ですが、そのほかにも選手のみなさん、指導者や保護者など関係者の方にむけた様々な活動を行っております。

(過去の活動内容)

京都選手権会場での女子選手を対象とした婦人科健康相談

車いす駅伝選手のフィジカルチェック

女子駅伝チームへの栄養指導

指導者対象の講演会

このコラムでは、医事トレーナー部のメンバーより選手・関係者のみなさまへ、これからの競技活動に役立つ知識やお伝えしたい情報を発信していきます。

### ● 部員よりみなさんへ ①女子選手に特有の健康問題について

榎村史織 (うめむら しおり) 京都第二赤十字病院産婦人科

みなさんこんにちは。産婦人科医の榎村です。「産婦人科のお医者さんがスポーツや陸上競技とどう関係があるの?」と思う方もいるかもしれません。女性がスポーツ活動をする際には、女性特有の健康の問題に注意する必要があります。私は産婦人科医として女性の身体の特徴をふまえたうえで、健康を保ちながらより高い成績をあげるにはどうすればよいかについて、選手や指導者の皆様のご相談におこたえしたりアドバイスをしたりしています。私自身学生時代は陸上部で現在も市民ランナーとして大会にも出場しており、つねに「選手目線」で考えていく姿勢を心がけています。毎年7月に開催される京都選手権の会場では健康相談会を行っています(今年度の実施は未定)。「生理が不順」、「生理痛が強くてしんどい」などの悩みがある方、月経(生理)に関して聞いてみたいことがある方など、気軽におこしくください。

\*\*\*

### 月経の問題・からだの問題を知ろう

月経(生理)がしんどくてトレーニングが十分にできなかつたり、試合の際に実力が発揮できなかつたりして、つらい思いをしていませんか。月経の問題を含め、あなたのからだの状態をきちんと調べ適切な対応をすることは競技力アップにもつながります。

女子選手によくみられるからだの問題にはこんなものがあります:

・月経不順…月経が規則正しく来ない。月経の周期が短い、長い、バラバラなど症状には個人

差があります。月経が 3 か月以上こない場合を「無月経」といいます。原因はさまざまですが、月経をととのえるホルモンの働きが乱れているために起きることが多く、ホルモンの乱れは月経以外にも全身に悪い影響を与えます。

・月経困難…月経のときに起きるさまざまな症状。お腹や腰が痛くなる(生理痛)のほか、吐き気や下痢など胃腸の症状や、頭痛、ねむけ、身体のむくみ、吹き出物(にきび)、イライラする・気分が落ちこむといった精神的症状なども含まれます。

・貧血…血液不足になっている状態。女子選手では月経で血液が失われるため貧血になりやすいです。貧血になると競技でのスピードやパワーが不足するほか、普段の生活でも「息切れがする」「頭がぼーっとする」などの症状がおきることがあります。

・エネルギー不足…日常生活やトレーニングで消費したエネルギーに対し、食事で摂取するエネルギー(栄養)が不足している状態。エネルギー不足の状態でもトレーニングしても力はつきにくく、試合などでのパフォーマンスも低下します。またケガ・故障をしやすくなります。

上記のような症状で困っている・気になっていることがある方は、お近くの病院やクリニックでいちど相談してみてください。