

“からだ”について正しい知識を身に付けよう！

女子アスリートに 知っておいてほしいこと

第1回 来ないと困る月経(無月経と骨密度低下) ～生理が来ないことは良いこと？ 悪いこと？～

女性アスリートにとって、成長に伴う体の変化について正しい知識を得ることは、実力を発揮するためにも大切なこと。そこで今号から不定期連載として、日本陸上競技連盟医事委員会が日本代表クラスで活躍した選手を招いて対談した内容を、テーマごとに紹介していく。第1回は月経について、世界選手権マラソン銀メダリストの尾崎好美さんの経験談を中心に伝える。

構成／日本陸上競技連盟医事委員会
塚原由佳（委員／早稲田大学スポーツ科学研究科）
難波 聡（委員／埼玉医科大学産婦人科）
鳥居 俊（副委員長／早稲田大スポーツ科学学術院）
山澤文裕（委員長／丸紅健康開発センター）
写真／中野英聡、Getty Images、日本陸上競技連盟



▲実業団入り後、長らく無月経の状態が続いていたという尾崎さん。当初はその状態を「頑張っている勲章」ととらえていたという

陸上競技に打ち込む女子アスリートの皆さんのなかで、月経（生理）が遅れたり、止まったりしたことのある選手は少なくないのではないのでしょうか。そして月経が来なくなることに對して不安に思っている選手、またその逆に頑張っている勲章と思っている選手と両方に分かれるのではないのでしょうか。実は月経が止まってしまった（無月経）ことを経験した選手は、トップアスリートにもいます。今回は2009年ベルリン世界選手権女子マラソン銀メダリストの尾崎好美選手の例を紹介します。

「無月経＝頑張っている」は誤った認識

——実業団（第一生命グループ）に入社前は、どのような選手でしたか？

尾崎 中学時代はバスケットボール部に所属していました。チームは県大会出場レベルでした。高校から陸上部に入りましたが、インターハイに出場し

たことはありませんでした。800mで県7番が最高くらい。あまり体重の管理なども厳しく行っていなかったのが貧血やケガなどもなく、生理が始まったのは13歳だったのですが、毎月順調にきていました。

——月経がこなくなったのは、実業団に入ってからでしょうか。

尾崎 そうですね。高校時代の1日の練習距離を朝練だけで走ってしまうくらいで、とにかく大幅に練習量が増えました。最初はほかの選手よりも走る距離を短くしてもらったり、配慮してもらいました。月間走行距離は700～800kmでした。そして入社した年の9月から月経が来なくなってしまいました。

——そのとき不安はありましたか？

尾崎 知識がなかったこともあり、むしろ月経がないことは自分が頑張っている証拠だと思っていましたし、一流選手の仲間入りした勲章のように思っていました。ただ、監督が月経が来ているかどうか気にかけてくださり、「月経がないと楽に感じるかもしれないけど、将来のことを考えると良くないし、骨密度が下がって疲労骨折を起こしやすいよ」と言われたことを記憶しています。

——選手間で月経の話をすることはありましたか？

尾崎 結構ありました。ただ、月経が来ないことに對してあまり真剣にとらえていない選手が多かったように感じます。

——尾崎選手の場合は、そこですぐに病院に行かれたのでしょうか。

尾崎 まだ何となく月経がないことに関する意識が低かったせいか、病院に行くまで3年ほどかかりました。

月経と骨密度の関係 早めの治療も大切

——その間のコンディションについて教えてください。

尾崎 練習量は1日35kmくらいでしたが、腓骨の疲労骨折を左右に起こしま



▲ホルモン療法等で無月経の治療を行った後、マラソン3戦目となった09年ベルリン世界選手権では銀メダルを獲得した

して、その間はバイクやプールなどで練習をしていました。その後婦人科にかかり、診察されたときに子宮が小さくなっていると言われ、内服のホルモン療法を始めましたが、数回出血させただけで通院しなくなってしまいました。そのころは、特に大きな故障なく走っていました。通院しなくなってから約5年間は2年に一度、月経が来る程度でした。その間の5年間は、たまたま大きな故障はありませんでしたが、後になって当時疲労骨折を起こしていたことが発覚したことがありました。そして2009年初めに腰（仙骨）の疲労骨折を起こしてしまいました。

——その際は婦人科で何と言われましたか？

尾崎 まずは骨密度が低いということ、そして塗り薬でホルモン療法を行った方がいいという方向になりました。幸い、きちんと治療することができ、その後、腰の疲労骨折も問題なく、その年の世界選手権でメダルを取ることができました。

——ホルモン療法を行うことになったとき、不安に思ったことはありますか？

尾崎 最初は、特に体重が増えるのではないかという不安が一番大きかったです。選手の間でもむくむという話があったので。ただ私は全くむくみを感じませんでした。特にオフシーズンなどに行えば余計、そのような不安は減るのではないかと思いますので、時期を考えて治療することも大事なと感じました。

——ホルモン療法を始めてから疲労骨折を含めた故障はどれくらいありましたか。

尾崎 その後は2012年のロンドン五輪まで一度もありませんでした。またそのころから月経も自然とくるようになりましたし、自分自身も月経のときのメニューを調整することができるようになりました。さらに、練習後に脚が痛くなるのが治療前にはよくあったのですが、その頻度はかなり減りました。

——現在、現役で無月経の選手へ何かメッセージはありますか。

尾崎 選手のなかには「月経が来ない自分＝頑張っている自分」と思っている選手もいると思いますが、それは間違いであるということです。月経は定期的に迎えることが大事であるということ。月経が来なくなると骨密度が低くなり、疲労骨折が起こりやすくなり、そうなると長期間走れなくなるので、治療も時期を考えてなるべく早めに行うのが大切です。

難波 聡(婦人科)ドクターの解説

無月経による骨密度低下は継続的な治療が必要

実業団に入って練習の質・量が急激にレベルアップするとともに無月経に陥るというのは、比較的よくあるケースです。尾崎さんの場合は、チームスタッフが無月経の問題点に対する理解があった方ですが、それでも婦人科で治療を始めるまでに3年を要してしまいました。薬で何回か月経が来たとしても、治療を継続しないとあまり意味はなく、骨密度の低下は避けられません。尾崎さんも距離を伸ばしたタイミングで疲労骨折を起こしてしまいました。ただその後はホルモン療法を継続でき、また自力で月経が再開したことは良かったです。

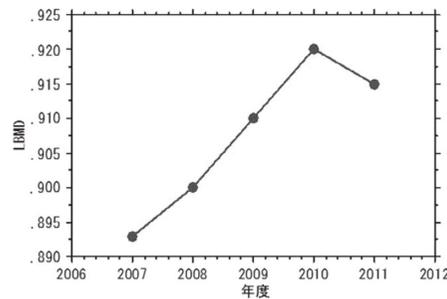
中学や高校で月経が止まってしまう選手の場合、まだ骨が完成していませんから、疲労骨折をより起こしやすくなります。十分な注意と治療が必要です。

鳥居 俊(整形外科)ドクターの解説

成人後の骨密度に影響する高校時代

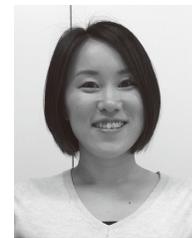
無月経と骨密度や疲労骨折との関連性に関する研究は、日本でも1980年代後半から日本陸連が長距離選手を対象にデータをまとめ、『ハッピーアスリートをめざして』という冊子を作成して、選手や指導者に注意喚起をしてきました。しかし高校生などジュニア世代に注意が行き渡らず、インターハイの入賞選手では無月経の選手が33%も見られ、疲労骨折発生と関係していました。

女性は高校時代に最大骨量を獲得するため、このころの骨密度がその後の骨密度に影響を与えます。つまり、本来骨を蓄えるはずの中・高校生時代に無月経に陥り骨を減らしてしまうと、骨折もしやすく身体が長持ちしません。尾崎選手は、もともと骨密度は高くありませんでしたが、食事に注意し、無月経の治療をすることで着実に骨密度が高くなり、ケガも減りました。



図／尾崎選手の2007年から2011年までの腰椎骨密度(LBMD)の推移

尾崎選手の2007年の値は20歳代一般女性の88%(女子長距離走選手の平均は90%程度)でしたが、その後測定の際に高くなり、2010年には一般女性の91%まで上がりました



●対談ゲストProfile

おさき・よしみ◎1981年7月1日、神奈川県生まれ。相洋高(神奈川県)→第一生命グループ。トラック、駅伝等をへて、2008年3月の名古屋国際女子でマラソンデビューを果たし、2位。2レース目となった同年11月の東京国際女子マラソンで生涯ベストとなる2時間23分30秒で初優勝を飾ると、09年ベルリン世界選手権では銀メダルを獲得した。11年テグ世界選手権、12年ロンドン五輪出場を果たすなど、日本代表として世界で戦い続け、13年に引退。マラソン10戦で優勝2回、2位4回。現在は第一生命グループ女子陸上部のアドバイザーを務めている。