

“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4回 摂食障害(拒食症、過食症)って 競技者にも起こるの？

～やせている方が走れる気がする。食べることが怖い～

日本陸上競技連盟医事委員会が日本のトップで活躍した女子アスリートを招いて、成長やからだの悩みなどについて対談する企画の第4弾。今回は高校時代に長距離選手として頭角を現しながら、摂食障害で長いブランクを余儀なくされた出水田有紀(旧姓:田村)さんに、その経緯などをお話ししていただきました。

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)
山本宏明 (委員／北里大学メディカルセンター)
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／B B M、日本陸上競技連盟

選手の皆さんのなかには、体重のことがいつも気になり、やせないといけないと悩んでいる方もいるのではないのでしょうか。そして、食べることが怖い、食べたあとに後悔するという経験がある選手も少なくないと思います。

実はトップアスリートでもこのよう

な悩みを抱えていた選手がいます。今回は、競技生活の最中に摂食障害が生じ、一時は競技ができない状態になりながらも、克服して競技に復帰されたご経験のある出水田有紀(旧姓:田村)さんにお話をうかがわせていただきました。

——中学から陸上を始められたとおうかがいしました。中学、高校時代から実業団陸上部に入部されるまで、どのような選手でしたか？

出水田 中学のときは県大会にすら出場できないレベルでした。高校時代は2年生と3年生でインターハイに出場し、3年のときに3000mで準優勝。その後の国体で優勝し、横浜国際女子駅伝で日本代表として走りました。当時の練習量はさほど多くなく、合宿も年に1度あったのみでした。

——当時の身長、体重はどれくらいでしたか？

出水田 身長は154cm、体重は44kgくらいでした。

——当時はどれくらいの体重が適切かなど考えていましたか？ また、指導者の方から体重に関する指導などはありましたか？

出水田 調子が良いな、と思う体重は43kgくらいでした。特に指導者から体重に関する指導はありませんでしたが、強い選手の細い体型への憧れはありました。

——初めて生理(月経)がきたのは何歳でしたか？

出水田 12歳です。

——競技生活中、生理は順調にありましたか？

出水田 高校時代までは毎月定期的にありました。

——高校卒業後に実業団陸上部に進まれましたが、入社後、競技生活や体重の変化はありましたか？

出水田 入社してからしばらくは社員研修で座ってばかりの生活が続き、体重が47kgまで増えてしまいました。その後体重を戻し、体も絞れてきたとき、“やっとランナーらしい体型になったな”と指導者から言われたことがとてもうれしかったことを覚えています。しかし、その年の夏に太ももの大きな肉離れをしてしまいました。練習ができないので、同じ食生活をしてはいけなかったと思います。元々食事は自炊をしていたのですが、体重が増えないように油や糖分を一切摂取しなくなり、キノコやキャベツ、コンニャクなどばかり食べるようになりました。

——体重はどのように変化したのでしょうか？

出水田 どんどん体重が減っていきました。当時は体重が40kgになると40kgが自分の中の基準になって、40.5kgになることも許せなくなっていました。そして35kgになるとそれがまた基準になり、最終的には半年で10kgほど減って、30kg台前半にまで落ちてしまいました。

——体重以外には体にどのような変化



▲現在は白鷗女子高(神奈川)のコーチとして後進の指導に当たる出水田さん(左)。しっかりと食べて、しっかりと走ることを大切にしてほしいと話す

が見られましたか？

出水田 力が入らず、歩くのもままならない状態になりました。そして腕などの産毛が抜け始めて、腕も脚もすごく細くなりました。体力がないので練習に行っても、ただ歩いているだけのこともありました。また、生理が止まってしまい、その後5年間、競技復帰2年後まで生理がありませんでした。

——病院には行かれましたか？

出水田 心療内科に通院しました。先生から「あなたはどうしたいの？ 走りたいならどうすべきか、分かっているよね」と言われ、ハッとしました。私の場合はその言葉にとても救われました。

——心療内科でどのような診断や、治療を受けられましたか？

出水田 摂食障害であることを伝えられ、週に一回、半年くらい通院しました。

——どのようなペースで競技に戻られましたか？

出水田 当時のコーチから、体重が40kgを超えるまで走らないと言われていました。1990年の2月ごろには体重が戻ってきたので、まずは同年の秋の福岡国体に出ることを目標にしたのです。練習は同じ会社の男子選手と一緒にさせていただいたり、ほかの女子実業団の合宿などに参加させてもらったりして、とても良い環境で走らせていただきました。体重が落ちて走れない間も温かく見守っていただいた所属先の会社には本当に感謝しています。そして体調を崩してから一年半

後の1990年、福岡国体の5000mで復帰し、優勝することができました。

——競技復帰されてからは、体重コントロールはどのようにされていきましたか？ 食べることにに対する考えかたなどに変化はありましたか？

出水田 摂食障害はどこを基準に治療が終わったといえるのか、はっきり分からない難しさがあるように思います。復帰してからも食卓に料理が並ぶと、いつも頭の中でカロリー計算をしていました。

——出水田さんは引退後、白鷗女子高校女子陸上競技部コーチとして若い選手のご指導に当たられています。指導者として大切にされていることや、気をつけておられることを聞かせていただけますか？

出水田 基本的に“しっかりと食べて、しっかりと走る”ことを大切にしています。食事について多少のアドバイスをすることはありますが、体重のコントロールなどは積極的にはしていません。

——同時に、出水田さんはアスリートのお母様としての顔もお持ちです。選手のお父さんにはどのように競技に取り組んでほしいということはあるですか？

出水田 楽しく食事をしてもらうことを心がけています。食事の時間は家族で1日の出来事を話しあい、共有する大切なひとときだと考えています。

——最後に、このページを目にされて

いる選手のなかにも、体重コントロールに苦しんでいたり、食べることが怖いと感じていたりする選手がいるかもしれません。そういった方には、どんな言葉を掛けたいですか？

出水田 食事は生きていく上で必要なものですし、競技の一環でもあります。選手にとってはリラックスできる貴重な時間でもあります。しっかりとリフレッシュして、明日からまた頑張ろうと思えるような時間にできたら良いのではないかなと思います。本人も家族もストレスを感じないで、楽しく、おいしく食べることを大切にもらいたいと思います。



●対談ゲストProfile
いずみた・ゆき◎1967年4月21日、神奈川県生まれ。荏田高(神奈川県)→日産自動車。高校時代に頭角を現し、85年鳥取国体の少年共通女子3000mで優勝すると、横浜国際女子駅伝の日本代表に選ばれるなど、女子長距離界をけん引する一人となった。その後、摂食障害に悩まされたが、90年の福岡国体の成年共通女子5000mを制し、カムバック。その後も横浜ハーフで優勝するなど、ロードで活躍。現在は白鷗女子高(神奈川県)で後進の指導に当たる。旧姓:田村。96年に出産した長女・真紀(立大4年)は各年代の日本代表を経験する長距離ランナー。写真の右から2人目が有紀さん、左から2人目が真紀さん

対談後記...

～スポーツドクターからのアドバイス～

山本宏明(精神科)ドクターの解説

一人ですらさを抱えないで

貴重な体験談に感謝するとともに、選手だけでなく指導者やご家族の皆さんにも、アスリートが摂食障害の状態に至ることは、決して珍しいことではないと知っていただきたいと思います。摂食障害は一般に10～20代の女性に多く生じますが、なかでもアスリートは数倍高い頻度で起こり、長距離種目や体重制限が求められる競技ではさらに頻度が高いといわれています。誰かに相談するのは勇氣がいると思いますが、一人で悩まないで、ぜひ早めに精神科や心療内科のドクターの力を借りてほしいと思います。

鳥居 俊(整形外科)ドクターの解説

内服薬を使わずに経過観察

摂食障害の選手では骨密度が下がり、疲労骨折などケガの発生も増えてしまいます。当時の田村選手の復帰後の骨密度を測定していた結果を見なおしてみると、初回はかなり低値(一般女性平均値の80%程度)でしたが、ご本人と相談して食事と練習量をうまく調節し、内服薬を使わないで経過を見ていきました。3年あまりの間に一般女性平均値の90%、長距離選手のほぼ平均まで上がりました。この結果は非常に勇氣づけられる結果ですね。

▶摂食障害から復帰した1990年の福岡国体で快走し優勝を果たした出水田さん。摂食障害もしっかりと治療すれば復帰できることを示してくれた

