



JAPAN HIGH  
PERFORMANCE  
SPORT CENTER

# スポーツや医療現場における 女性の健康課題と取り組み

能瀬 さやか

ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター

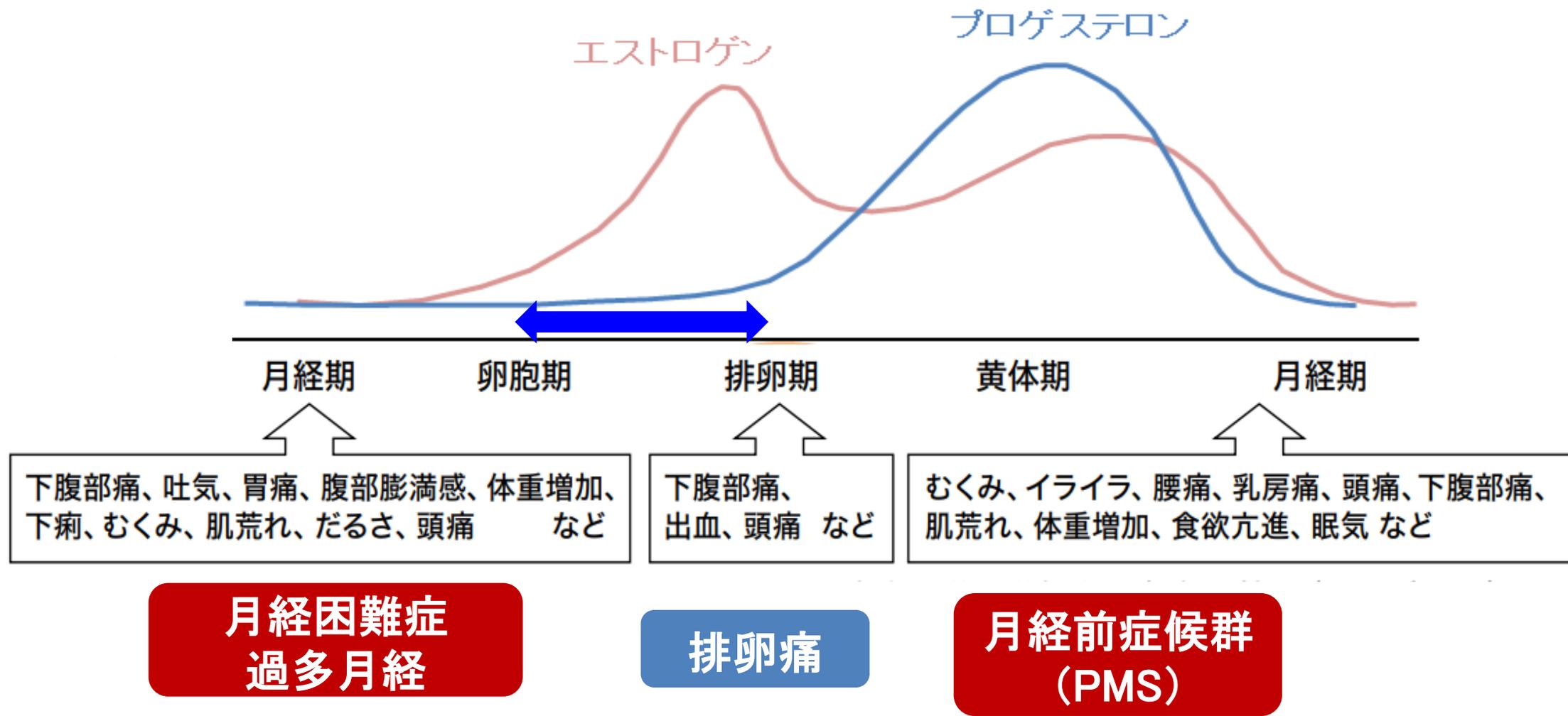
スポーツ医学研究部門 産婦人科

東京大学医学部附属病院 女性診療科・産科 非常勤

浜田病院 産婦人科 アスリート外来

**JAPAN SPORT**  
COUNCIL

# 月経随伴症状



# 月経随伴症状とパフォーマンスへの影響

学業・スポーツ

仕事・スポーツなど



小学生



中～高校生



大学生・社会人



更年期

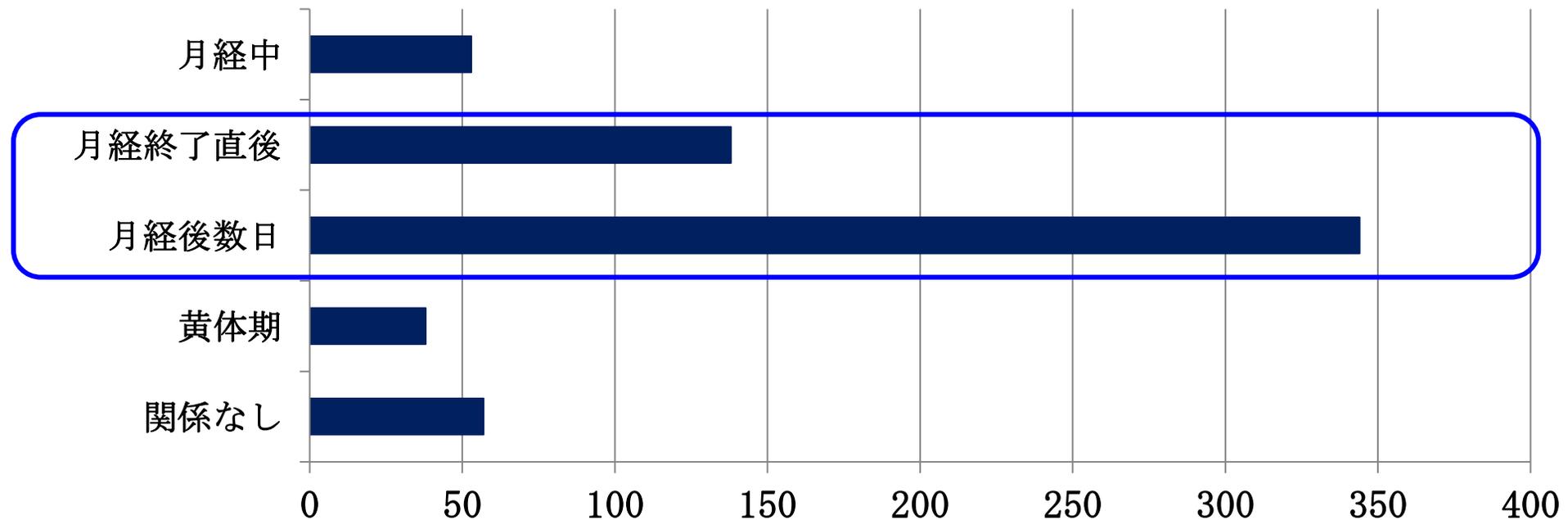


高齢期

# 月経周期と主観的コンディションが良い時期

国立スポーツ科学センター630名の調査

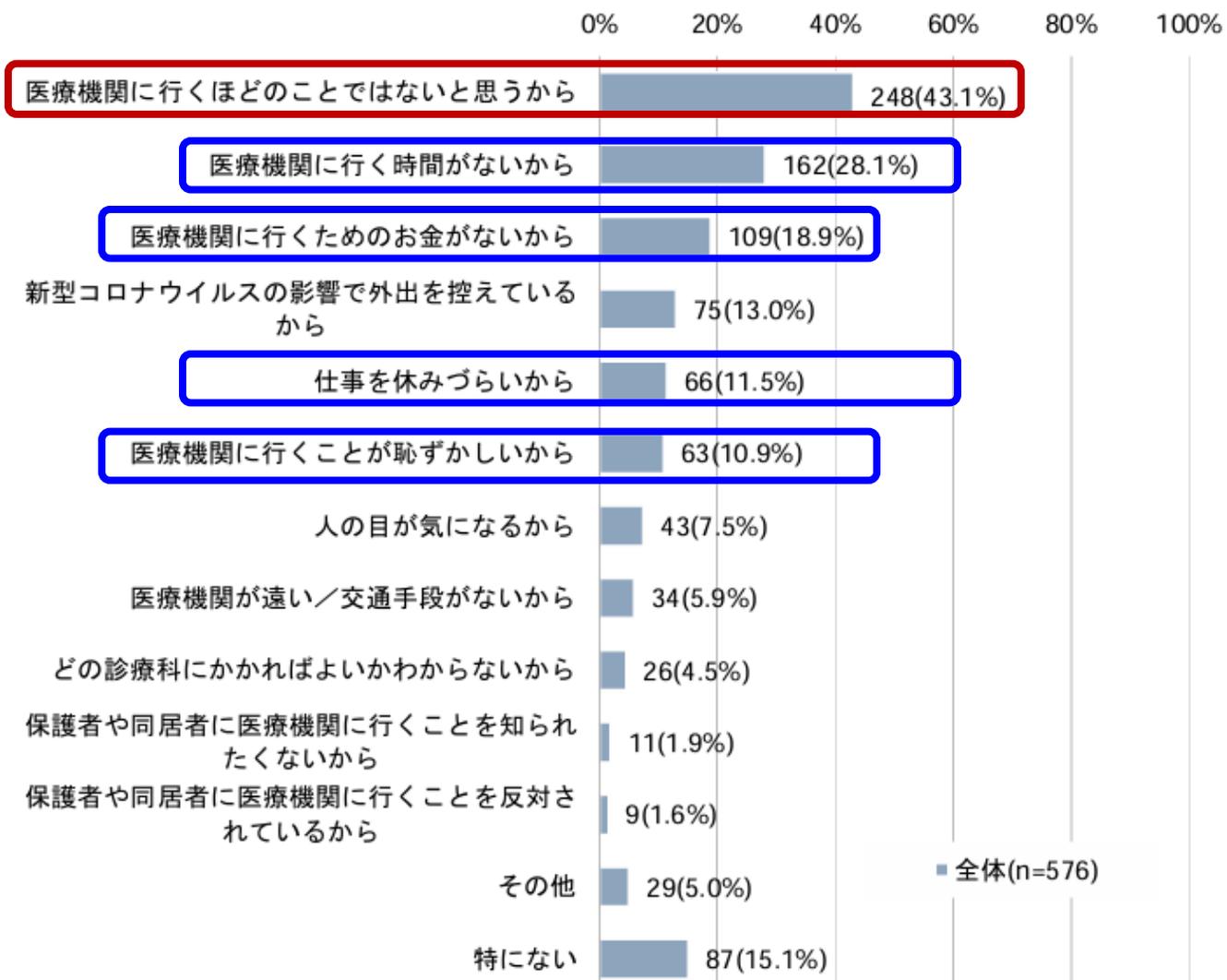
## Q.コンディションが良い時期はいつですか？



月経随伴症状が、  
主観的コンディションに影響を与えている

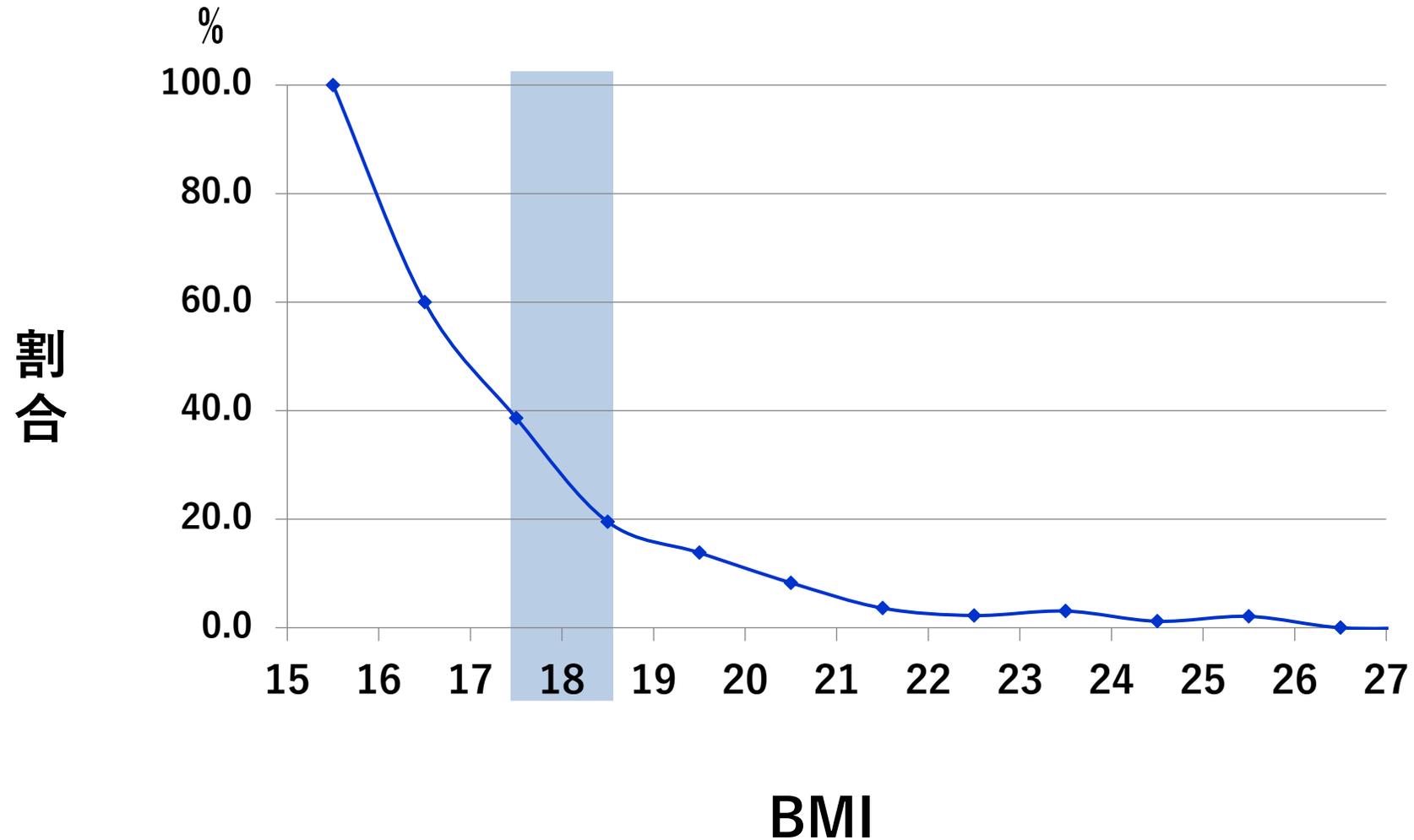
能瀬ら, 日本臨床スポーツ医学会. 2014

# 月経痛に関して受診しなかった理由



# BMIと無月経の割合

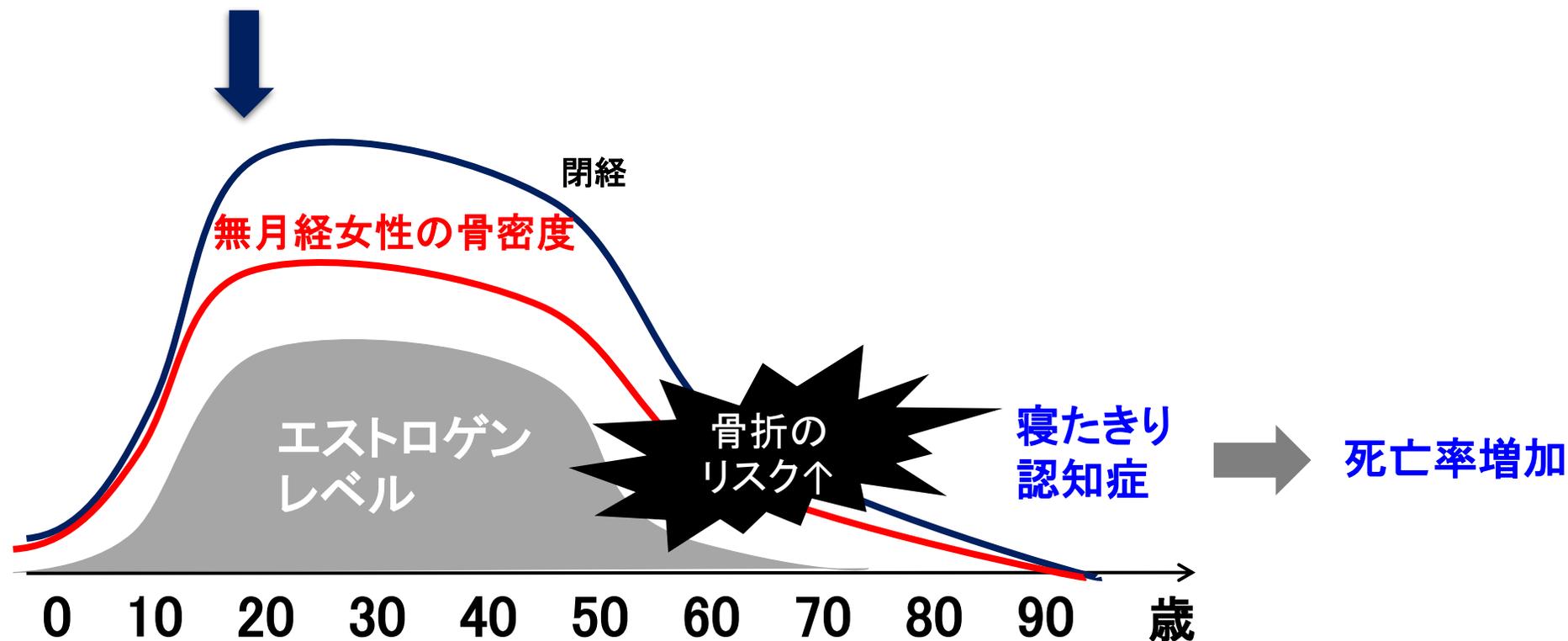
《国立スポーツ科学センター1,534名、40種目での調査》



能瀬ら, 日本女性心身医学会, 2014

# 女性の骨量の経年変化

20歳頃: 最大骨量獲得時期



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年度版より一部改変

日本の骨粗鬆症患者

**1590万人**

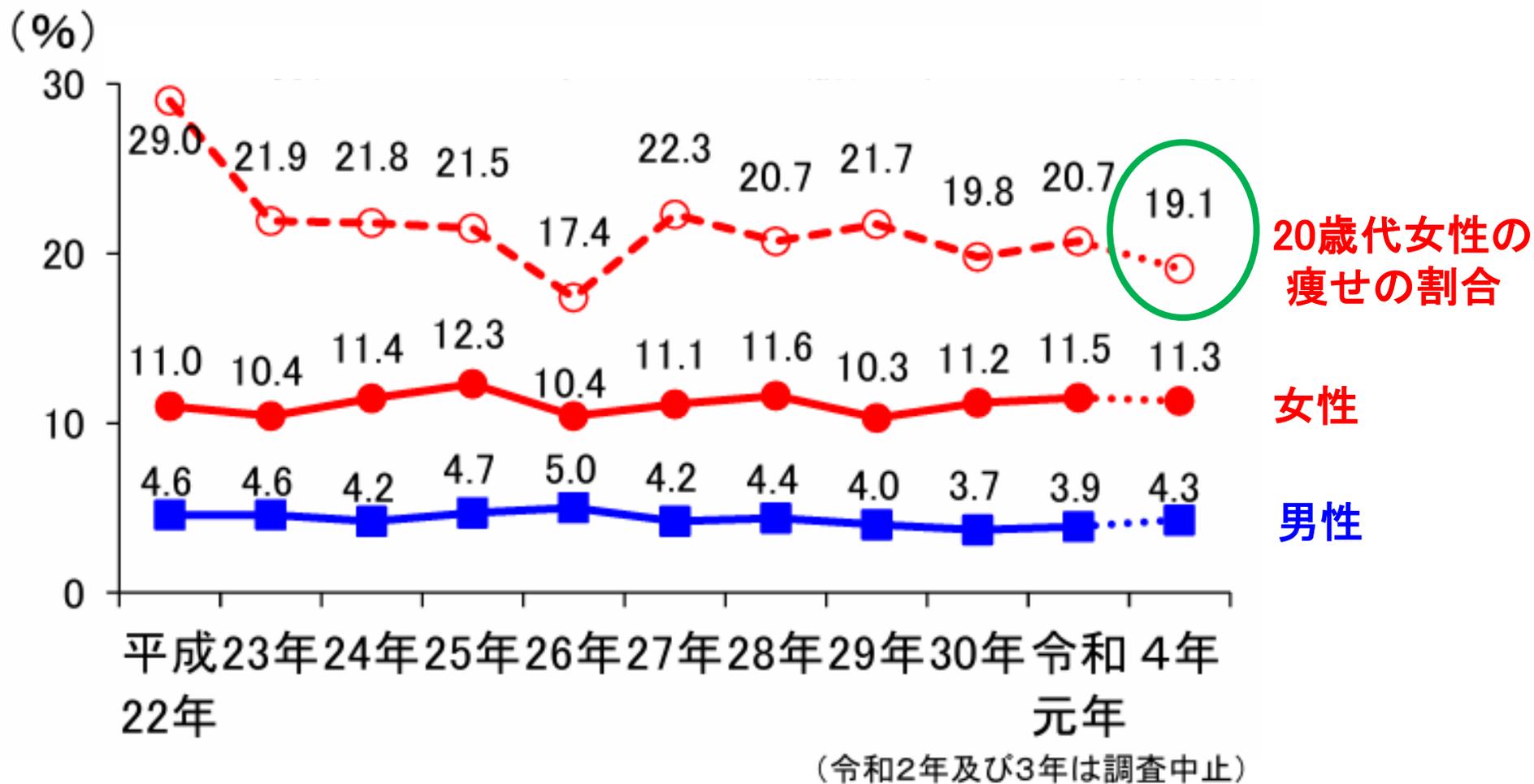
男性410万人、**女性1,180万人**

**約8割が女性**

**先進国においても有病率は高い**

*Yoshimura N et al., J Bone Miner Metab, 2022*

# 痩せ (BMI < 18.5kg/m<sup>2</sup>) の割合の年次推移 (20歳以上)



厚生労働省 「令和4年国民健康・栄養調査」より

# 痩せに伴う次世代への影響

痩せた女性

→ **低出生体重児**を出産するリスクが高い

\* 低出生体重児は、全体の1割、先進国の中で高い水準

→ 低出生体重で産まれた児は、**成人後の高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管疾患のリスクが高い**

*Barker DJ, Clin Obstet Gynecol. 2006*

# なぜ月経関連の問題に対する治療・対策が必要か？

1. パフォーマンスへ影響を与える可能性がある
2. 月経周期における主観的コンディションに影響を与えている
3. 月経自体が、不安要素になることがある
4. 疾病の予防につながる



症状を改善することは、  
パフォーマンス向上  
女性のウェルビーイングにつながる