

スポーツ庁委託事業「女性アスリートのための全国代表者会議」報告書

東京大学医学部産婦人科学教室

会議名：第3回「女性アスリートのための全国代表者会議」

日時：2021年1月9日（土） 13：00～

開催方法：web会議（zoom）

出席者（以下、すべて敬称略）：

主催者： 東京大学医学部産婦人科学教室…能瀬さやか、中村寛江、宇津野彩、糟谷美律  
一般社団法人女性アスリート健康支援委員会…川原貴  
公益社団法人日本産婦人科医会…安達知子、宮国泰香

	産婦人科医会	都道府県体育・スポーツ協会 スポーツ医・科学委員会
神奈川県	植田 啓 秋好 順子	小澤 秀樹
新潟県	長谷川 功 山田 潔	太田 玉紀
滋賀県	岩下 寿子 野村 哲哉	高橋 健太郎
兵庫県	益子 和久 田中 宏幸	益子 和久
和歌山県	中村 光作	大谷 真喜子（代読）
岡山県	大村 由紀子	江口 武志
山口県	江本 智子	小笠 麻紀
徳島県	河野 美香	苛原 稔

## 1. 内容

1) 主催者挨拶 公益社団法人日本産婦人科医会 安達知子  
一般社団法人女性アスリート健康支援委員会 川原貴

2) 本事業の説明

(1) 概要

今年度より東京大学医学部産婦人科学教室が受託した、スポーツ庁委託事業女性アスリートの育成・支援プロジェクト「女性アスリート支援プログラム」において、「女性アスリートへの医科学的支援と各地域における支援体制の構築」をテーマに支援プログラムを実施している。

(2) 趣旨・目的

女性アスリートの専門家や関連団体が連携し、女性アスリートや指導者、メディカルスタッ

フに女性特有の問題についての情報提供を行うとともに、女性アスリートの受診環境整備を行うことを目的とする。

(3) 内容

一般社団法人女性アスリート健康支援委員会と連携を取り実施。女性アスリート健康支援委員会は2014年に設立、本会議に協力いただいた日本産婦人科医会、日本スポーツ協会も構成団体として入っている。

現在、以下の5項目について活動を行っている。

- a: アスリート・指導者向け研修会 (※)
- b: メディカルスタッフ向けカンファレンス (※)
- c: 全国代表者会議
- d: 関連団体会議
- e: 啓発活動

※新型コロナの影響を受けオンラインセミナーとして実施。7月から毎月3本、2021年2月まで計21本を、4000名の受講者を対象に無料で配信する。

本会議は、上記c全国代表者会議にあたる事業であり、全国の女性アスリートが各地域で医学サポートを受けられるよう、全国のサポート体制を整備することを目的とし、各都道府県における女性アスリートの支援の現状、課題について情報共有、意見交換を行う場として企画した。

※進行にあたっての注意点、挨拶ならびに参加者紹介は省略。

## 2. 協議事項(1)

### 各地区における女性アスリートに関する取り組みの現状について

#### 【神奈川県】

##### ●神奈川県産婦人科医会

- ・ 昨年か一昨年に講演会を1回実施したが、その後はあまり活動していなかった。これを機会に、今後何ができるか考えていきたい。
- ・ 学会のガイドラインはあるが、産婦人科医向け。東大で作成したコンディショニングガイドのような、指導者向けやアスリート向けの冊子、Q&Aのようなものが入っているものを日本産婦人科医会で作れないか。その予定がなければ、神奈川の方で東大のコンディショニングガイドを参考にしながら検討したい。

##### ●神奈川県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 以前より、競技力向上委員会からもっと女性アスリートのサポートができないかとの意見があった。
- ・ 3年前、委員会の女子水泳チームの女性指導者から、「女子選手に月経不順や無月経が多くみられるが、競技の特性上、選手はむしろそれを歓迎している」との話があった。その指導者も選手時代はそう考えていたようだが、今になって考えれば、女性としてこの状態を放置すると将来苦勞する」と思い、相談したとのこと。
- ・ 神奈川県スポーツ協会で作成するスポーツ手帳の中で、「月経痛や月経前症候群に対して窓口があれば相談したいか」、「月経周期を調節したいか」などの項目を作っていた。2018年の国体女子選手にアンケートを実施したところ、「月経痛や月経前症候群について相談したい」が7.9%（31人）、「月経周期を調節したい」は21.9%（86名）だった。
- ・ 競技団体へのアンケート調査では、約7名の選手に月経前症候群がみられた。15名中2名に月経異常が認められ、いずれもBMI18%でやせ型。また、月経周期を把握していない選手も数名いた。これらについて、スマートフォンを用いた月経周期の把握方法について指導した。
- ・ アスリートの婦人科受診を困難にする理由について、「どこの婦人科にいったらいいかわからない」、「スポーツに詳しい婦人科医が誰かわからない」、「どんな検査や治療をするかわからない」が挙げられる。そこで、各競技団体から希望者を集め、産婦人科医による講演会と相談会を企画した。また、婦人科医2名に公認スポーツドクターを取得してもらい、選手の相談窓口となっていたいただいた。現在、新たに2名が資格取得を目指して受講中である。
- ・ 2009年3月、神奈川県地区産婦人科研修会で、「女性アスリートをめぐる諸問題ー

内科医、スポーツ医科学委員会の提言」をテーマとする講演を行った。協力が得られた婦人科医のリストを作成し、相談を受けたいという国体選手に情報提供している。

## 【新潟県】

### ●新潟県産婦人科医会

- ・ 積極的な活動は把握していないが、スポーツに力を入れている医師はいるので、本会議の様子を伝えれば新潟県でもサポート体制を構築できるのではないかと考えている。

### ●新潟県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 女性アスリート向けの活動はこれから。他県を模範として体制を整え、産婦人科医および新潟県スポーツ協会と連携をとって進めていきたい。

### ●その他／個人レベルの活動など

- ・ 個人的な活動として、柏崎市にあるブルボンウォーターポロクラブ（ブルボン社の水球チーム）の前身にあたる水泳チームの監督から、女性アスリートの婦人科サポートをしてもらえないかという話があったが、そのまま立ち消えになった。
- ・ 女性アスリートは婦人科的な悩みだけでなく貧血もある。思春期から成人まで、多くの国体レベルの選手について貧血を含めて診ている。また、メンタル面や月経不順など内科の範囲で診療にあたっている。
- ・ 個人的に産婦人科医と連携を取っているが、その医師が必ずしもスポーツ協会所属とは限らない。“草の根運動”という感じで地盤を築いている。

## 【滋賀県】

### ●滋賀県産婦人科医会

- ・ スポーツドクターを育成する方向で動いている。

### ●滋賀県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 滋賀県スポーツ医会は整形外科医が中心で産婦人科医がいなかったが、4、5年前に理事に産婦人科医が入った。それまで女性アスリートの取り組みはしていなかったが、5年後の滋賀国体に向けて、女性アスリート支援を決めた。
- ・ 公認スポーツドクターの資格を持つ産婦人科医がおらず、スポーツ医科学委員会にも産婦人科医は入っていなかったため、2年かけて産婦人科医1名がスポーツドクター

の資格を取った。現在は育成中を含めて5名いる。

- ・ 支援事業として、「女性アスリート支援事業(案)」を策定した。20年度は競技力向上対策本部主催の講座と研修会を年2回開催し、ジュニアから高校の女性アスリート、指導者、養護教諭、保護者関係に、スポーツ栄養学や月経周期の移動、メンタルなどをテーマに実施した。

今年はコロナのためDVDとSNSで展開する。審美系と持久系に分け、それぞれについて下記5つのテーマで10分程の動画を作成する。選手編と保護者・指導者編を今年5月に完成予定。

- ① 月経に関する基礎知識と三主徴
- ② コンディションに影響を与える要因とその対策
- ③ 月経周期調節
- ④ 女性アスリートでよく使われる薬剤とアンチ・ドーピング
- ⑤ メンタルサポート

- ・ 育児期のアスリートや指導者等を対象とした補助金制度に約20万円の予算を付けた。対象は、強化選手を除く、国体や近畿ブロック予選大会に出場する育児期の女性アスリートと帯同する小学生以下の子供を持つ指導者等。一人上限5万円とし、託児サービスや保育の協力者への支払い等にあてる。
- ・ 21年度事業として、月経調節のための薬代や初診代に上限3万円の補助金制度を予定している。対象は国体8位に入賞可能な女子選手。

## 【兵庫県】

### ●兵庫県産科婦人科学会

- ・ 医師を対象とした講演会を2014年、2015年、2018年と3回実施した。昨年6月にも予定していたがコロナで中止になった。
- ・ 2019年、兵庫県医師会が兵庫県スポーツ医会を発足させ、その記念講演会で女性アスリートに関する講演会を行った。その他、神戸市、姫路市、尼崎市でそれぞれスポーツに関する講演会を実施。一般向けとしては2014年に1度行い、その後は体育協会に任せている。
- ・ 兵庫県産科婦人科学会ホームページに女性アスリートのページを作成、東大病院女性診療科が作成した動画を使用している(了解済)。動画はアスリートだけでなく一般の診療でも利用している。
- ・ 県内にアスリートを診られる産婦人科医が増えてきたが、さらに増やす必要がある。またクリニックだけでなく産婦人科、整形外科、内科が総合的に診る病院を増やす必要がある。

- ・ 他科の医師は女性アスリートの健康について知らないことが多いので、他科の医師にも現状を知ってもらいたい。

#### ●兵庫県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 兵庫県体育協会は女性アスリートの対応に積極的で、都道府県の中でも最も進んだ県の一つと思う。女性アスリートの健康問題としての努力は急な変化としては現れないが、徐々にではあるが変わってきた。
- ・ 講演会や研修会を積極的に行っている。選手だけでなく（特に男性の）指導者に向けた講習会を7、8回実施した。また、各スポーツ協会の会長、副会長、特に女性のトップにも指導し協力をお願いしている。2018年には兵庫県知事が音頭を取り、「兵庫女性スポーツの会」を発足させ、その基調講演のテーマとなった。
- ・ 国体選手やそれに準ずる若い人たちには、以前から体育協会がアンケートを取っていたが、内科と整形外科が中心だったため、産婦人科の内容を充実させた。
- ・ 選手は指導者に言いづらいことが多い。指導者には兵庫県産科婦人科学会が作ったホームページの、東大病院が作成した「Health Management for Female Athletes」内のチェックリストを勧め、相談にも乗っている。

#### 【和歌山県】

#### ●和歌山県産婦人科医会

- ・ 高校野球は盛んだが、女性アスリートについてはあまり活発ではない。女性アスリートの健康問題について、産婦人科医が集まって議論する機会もない。

#### ●和歌山県体育協会スポーツ医・科学委員会（原稿代読）

- ・ 体育協会における女性アスリート支援プログラムは、各競技団体の女子委員と医科学委員の2つで構成され、各競技団体の女子委員によって集約された意見に対し、スポーツ医・科学委員が医学的サポートを行う。具体的な活動は下記の通り。

##### ① 女子委員委員長会議

各競技団体に女子委員と委員長を置き、年1回会議を行う。女子スポーツの監督やスポーツドクターによる講演の開催、他の会議から得た知識の伝達も行う。

また、グループワークを行うことにより各競技団体に生じていた女子アスリートの問題を共有する。

## ② 医科学委員会

女性アスリートをサポートする協力産婦人科医の医師数は令和元年度で11名おり、18歳以下の女性アスリート7名、18歳以上のアスリート2名が協力産婦人科を受診している。女子委員会から「産婦人科にいきづらい」、「相談できるところが欲しい」などの声があり、和歌山市内の基幹病院のひとつにおいて産婦人科だけではなく女性外来を設け、受け入れるようにした。

## 【岡山県】

### ●岡山県産婦人科医会

- ・ 特に積極的な活動はない。
- ・ 2016年に女性アスリート健康支援委員会の講習会を開催、31名の産婦人科医が参加した。
- ・ 医師会主催で、産婦人科医による内科医、整形外科医に対する女性アスリートの健康障害の啓発のための講習を行っている。

### ●岡山県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 2016年に岡山県女性アスリートガイドブック「女子力UP おかやま」を発行。岡山大学病院、岡山大学教育学部、川崎医療福祉大学健康体育学科、中国学園大学栄養学部、県歯科医師会、薬剤師会、またシドニーオリンピック女子マラソン山口衛里選手、女子プロサッカーチームのシャルムなどが執筆を担当し、国体加盟競技団体、中高体育連盟の競技者や保護者、指導者などに5000部以上を配布した。
- ・ 年に数回、各スポーツ団体や競技者指導者向けに講演会や県スポーツ協会の指導者講習会等を開催しており、そこで直接質問を受け付け、現場と臨床経験をもとに対応している。

### ●その他／個人レベルの活動など

- ・ 岡山赤十字病院で女性アスリート外来を開設した。女性アスリート健康支援委員会の講習会受講者や県スポーツ協会から直接選手の紹介があったり、県スポーツ協会ホームページの医師検索から来院するケースがある。コロナ感染対策で同室は難しいが、基本的に未成年は保護者に一緒に話を聞いてもらっている。可能な限り個別に対応し、直接メールで悩みを聞くこともある。
- ・ 県内の産婦人科医院で個人的に対応している医師からトップアスリートの健康障害で相談を受けることがあり、回答したり協議をしながら対応している。
- ・ 女性アスリート外来は曜日の設定はなく、通常の外来の中で15～30分長めに時間

をとって話を聞いている。

## 【山口県】

### ●山口県産婦人科医会

- ・ 現在取り組んでいる女性アスリート支援事業はない。2018年2月に女性アスリート健康支援委員会の講師による講習会を開催し、20名がエントリーしたが、それを基にした支援事業はまだ行っていない。

### ●山口県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 2018年度から女性アスリートの取り組みが必要だということになり、産婦人科医が入って活動を始めた。まだ約3年なので特別な活動はしていないが、競技団体、指導者、トレーナーバンクの登録者、女性国体チームや選手に対して、各先生が作成した冊子を各所で配布するなどの活動をしている。
- ・ 全県民を対象に、年1回の講習会を2018年度から開始した。2018年度は JISS の講師によりアスリートのコンディショニング、2019年度は女性アスリートのための健康、をそれぞれテーマとして講演を行った。県内のバドミントンチーム・ACT SAIKYO の選手を交えたディスカッションを含め、主にトレーナーや指導者に対して女性アスリートの月経コントロールについて話をした。今年度は、女性アスリートが起こしやすいスポーツ障害について整形外科医が、栄養についてスポーツ栄養士が講演した。これまでの講演は、主に指導者とトレーナーを対象にしたものが多い。
- ・ 選手に対しては、主に国体選手を対象にチェックシートを用いている。課題がある選手にはスポーツ栄養士が直接栄養指導のサポートなどの活動をしている。
- ・ 啓発活動は年1回だが、協会としては積極的に続けていく方針になっている。

### ●その他／個人レベルの活動など

- ・ 県内には女子企業チームとして、ラグビーチーム1件とバドミントンチーム1件がある。バドミントンチームにはメンタルサポートや競技サポートの専任者がいるが、婦人科関係の専門家によるサポートはない。指導者が男性のため月経について踏み込みにくいということから個々に任せているのが現状。
- ・ 地方の特性で、トップアスリートが県内で活動するという状況がない。各産婦人科医もトップの女性アスリートを直接診療することはあまりない。中高生の部活動での月経障害等で個別に外来を受診する生徒がある。
- ・ 山口県防府市のガールズ競輪選手数名にピルを処方している。また、中国新聞社にアスリートの月経異常に関する記事を掲載するなど、地道な啓発活動をしている。



## 【徳島県】

### ●徳島県産婦人科医会

- ・平成29～30年度の活動

#### ①「あわ女アスリート医科学サポートカンファレンス」

婦人科医、整形外科医、公認スポーツ栄養士、大学教授（医学博士）、第一線で活躍する女性アスリートの指導者、元オリンピック選手などを講師に迎え、女性の身体の仕組み、事例を交えたコンディショニング、サポートの重要性、女性スポーツリーダーの育成についての講演会を開催した。29年度は7回、30年度は5回開催。

#### ②「あわ女アスリート医科学サポート委員会」

医師、大学教授、歯科医師、公認スポーツ栄養士、薬剤師、徳島市トレーナー協会会長、アスリート、県スポーツ課の職員など20人で構成される委員会を複数回開催している。

#### ③「あわ女スポーツ医科学ナビゲーションブック」

平成30年3月に発行。②の「あわ女アスリート医科学サポート委員会」から抜粋したもので、1/3は産婦人科医による総論、2/3はQ&A方式で、指導者やスポーツ選手、保護者などから受け付けた質問に対し、専門医（産婦人科医、整形外科医）、栄養士、カウンセラーらが回答を寄せた。表紙は徳島県出身バドミントン選手である松友美佐紀さん。

- ・令和元年の活動

#### ①「あわ女アスリート医科学サポートアシスト事業」

アスリートはもとよりサポートをする人を対象に、女性特有の課題に対する対処法と医科学情報、適切なサポート機関を案内することと、起こりやすい障害や疾病の発生を未然に防ぎ、競技人生をより充実したものとしていく助けになることを目的として、令和元年に立ちあげた。

#### ②「あわハイパフォーマンス事業」

セミナーを2回開催した（1回目は熱中症、2回目は心理サポートによる実力発揮に向けたプロセスの検討についての講演）。

#### ③「あわ女アスリートハイパフォーマンスサポートブック」

上記②の「サポートナビゲーションブック」にセルフチェックなどを追記して携帯しやすいA5サイズにしたものを作成した。昨年2月に発行、5月配布予定だったがコロナで延期。今年5月に配布予定。

#### ④ 日独女性スポーツリーダーサミット

令和元年7月に、ドイツから女性トップリーダー2名を講師として招き、日本人講師3

名と合わせてサミットを開催した。ドイツと徳島はスポーツを含めて行き来がある。平成2年度はコロナ禍のため事業がストップしている。

・令和2年度の活動

①「女性スポーツリーダーオンラインワークショップ」

12月16日にドイツとzoomでオンラインのワークショップを開催した。ドイツ人通訳がスポーツに関してほとんど知識がなかったため、講師の発言内容が、私たちに正確に伝わりにくく、海外との会議は通訳面などクリアしなければならない点があると感じた。

●徳島県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 一番問題になるのは、誰をターゲットにするか。トップレベルの支援も大事だが、地方ではスポーツに関わるのは高校や大学卒業まで。県の教育委員会の提案もあり、高校の指導者をターゲットに講演会を開催した。その関連で冊子を作成したり、東大病院が作成した冊子の配布などをしていたが、コロナ禍でこの1年は活動が難しくなっている。
- ・ 徳島県は数年連続で国体最下位のため、競技技術を高めるべく県知事直結の会議ができた。その中にできた医療関係の小委員会には薬剤師、栄養士をはじめスポーツを専門にしている人が入っている。
- ・ 産婦人科受診について相談に乗るとホームページに載せるなどしているが、高校生に伝わっていない。どう産婦人科に導いてくるか検討が必要。

### 3. 協議事項(2)

#### 各地域における女性アスリート支援の課題や要望について

##### 【神奈川県】

###### ●神奈川県産婦人科医会

- ・ 日本産婦人科医会で冊子を作ってほしい。医会で作った養護教諭向けのマニュアルのようなものを、アスリート、指導者向けに作ってもらえたら。

###### ●神奈川県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ コンディショニングの冊子は、体育協会に頼めば冊子の配布や作成を検討してくれると思うので、ぜひ神奈川県産婦人科医会と連携して女性アスリートをサポートしていきたい。
- ・ 選手や指導者への周知が徹底されてない。某水泳競技団体からの依頼で産婦人科医が講演をしたが、人が集まらず相談会になってしまった。産婦人科医のリストを国体選手に渡しても（その後フォローもしていないが）受診している印象がない。周知を強化して流れを作らないといけないと考えている。

##### 【新潟県】

###### ●新潟県産婦人科医会

- ・ 他県に負けないように女性アスリートの支援をしていきたいが、どこから手を付ければいいのかわからない。本会議を振り返り、会長・副会長と相談して積極的に進めていこうと思っている。

###### ●新潟県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 組織自体がまだ設立されていないのが課題。基盤を築きながら、産婦人科医、内科医、整形外科医と連携を取ってやっていきたい。

##### 【滋賀県】

###### ●滋賀県産婦人科医会

- ・ 要望は特にない。

●滋賀県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 指導者が女性の月経等について全く知らない。月経痛があっても「我慢しろ」とパワハラ、セクハラのような状態が現状。どう解決すればいいかが課題。
- ・ 病院や診療所の診療時間は日中だが、日中は選手も授業や仕事でなかなか出られない。夜、診療所を借りて対応したこともある。場所と時間をどうすればよいか。対応例を知りたい。

⇒岡山県医科学委員会：生徒や学生は18時頃まで授業があるため、外来は19時まで。基本的には午前中外来で午後は手術や処置のみで外来は行っていないが、遅めの時間を設定している。

小中低学年は言いたいことが言えない場合があるので、メール対応が効果的。事前に保護者と連絡を取りあう必要はあるが、時間短縮や時間調節につながる。

⇒新潟県医科学委員会：保護者と一緒に来られる8時半から9時前、学校に間に合う時間帯で診療している。あとは夕方。メディカルフィットネスでアスレチックリハビリを行っているので、その夜の時間帯を活用している。仕事している人には昼休みに対応することもある。

【兵庫県】

●兵庫県産科婦人科学会／兵庫県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 選手本人が受診するかは指導者次第である。本当に指導が必要な人は研修会には出て来ない。そういう人への方法として、チェックリストを各スポーツ協会のトップを經由して指導者全員に配布してもらい、定期的にそのリストを提出する。また何点以上は受診と決めておけばみんなが楽ではないか。そのような冊子やシステムを作っていたらありがたい。
- ・ 中高の女子生徒が月経などで困ったときに相談に行くのは養護教員など。以前に地域の養護教員や保健師向けに講演会をしたことがきっかけで、養護教諭からの紹介でアスリートを診たことがある。養護教諭など学校へのアピールも必要だと考えている。

【和歌山県】

●和歌山県産婦人科医会

- ・ 臨床で投薬治療を行う際、ドーピングで禁止されている薬剤の知識がほとんどない。禁

止物質のチェックをアスリート自身にやってもらえればと思う。

<主催者より>

- ・ 禁止物質が含まれているかは、最終的に選手自身の責任。日本アンチドーピング機構（JADA）のホームページから Grobal DRO という検索サイトを利用し禁止物質か否かを確認することができる。また、JADAのホームページに「スポーツファーマシスト」というアンチ・ドーピングの知識を持った薬剤師が検索できるページがあり、各県のどの施設にスポーツファーマシストがいるかが掲載されている。
- ・ 日本スポーツ協会が毎年、利用可能薬リストを何万部か発行して全国に配っている。協会のホームページにも出ているので、選手が活用できる。

#### ●和歌山県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 無月経がなぜだめなのか、まだあまり知られていないように思う。まず一般市民に知らせると保護者の相談につながるのではないか。婦人科医以外の医師もあまり知らないと思う。

#### 【岡山県】

##### ●岡山県産婦人科医会

- ・ 女性アスリートの診療を専門にする産婦人科医は少ない。その育成も考えなければならない。スポーツ協会と協力して、関係各所の取りまとめと、適切な診療を心がけるような活動をしていきたい。

##### ●岡山県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 女性アスリートの健康障害、月経障害や筋骨系の障害の出やすい競技として、一般的に陸上や審美系が挙がるが、岡山県にはトップ選手が多い。コロナが落ち着いたら、東京から詳しい先生方に来てもらい、話をしてほしい。
- ・ 競技者だけでなく指導者も含めた啓発が必要。引き続き、岡山県でも啓発活動を行っていく。

#### 【山口県】

##### ●山口県産婦人科医会

- ・ 本会議を通して、スポーツ協会と協力して啓発活動の必要があると思った。
- ・ 個々の産婦人科医が直面するのは、主に中高の部活動をしている女子生徒。月経異常や体調不良が多い。部活の顧問は理科や国語など体育以外の教員が多く、知識がないまま「痩せて」「部活をたくさんやって」と勧め、生徒が体調を崩してしまう。生徒にそれを改善するように言っても指導者には伝わらない。学校に指導を改善してもらうのか、教育委員会や学校保健医会との協力も必要なのか。どこと連携すればいいのか。
- ・ 教員は忙しく、講習会等にも来られない。DVD等があれば自宅で見てもらうことができるのではないか。
- ・ 食事指導に悩む。地方にはスポーツ専門栄養士が少ない。地方で資格取得ができる栄養士の育成システムができると良い。
- ・ 若い世代はアプリを使っている。身長や体重、食事を入れると何がどれだけ足りていないかが自分で把握できるアプリがあればよいと思う。

<主催者より>

- ・ 選手が自分で入力すると、どの栄養がどのくらい足りないかわかる「アス食問しんナビ」の監修をしており、3月までには発売予定である。東大病院女性アスリート外来でするようにしたい。

#### ●山口県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 産婦人科医で日本スポーツ協会公認スポーツドクターの資格を持つのは県内で一人しかいない。中国地方でも4人ほどしかおらず、もっと増えてほしい。ただ、50時間近くの講習を受ける必要があり、普通の産婦人科医には難しい。「近くで受診したい」との要望もあり、身近で受診できるよう、資格をもった産婦人科医がもっと増えてほしい。
- ・ 例えば、「スポーツ選手を診ています、産婦人科」というような指標があれば検索しやすいのではないか。

<主催者より>

- ・ 「女性アスリートを診ている」という資格については、以前に女性アスリート健康支援委員会で検討したことがある。再度検討したい。

#### 【徳島県】

#### ●徳島県産婦人科医会

- ・ 女性アスリート支援の課題は産婦人科だけでなく、整形外科、栄養士、薬剤師などいろんな分野の立場の人間からの支援が必要で、実際、アスリートが抱えている問題は山積

みで簡単には解決できない。解決策を提示して皆さんに理解してもらい、時間をかけて少しずつ良い方向に向けていくことが必要だと思う。

- ・ 特に、メンタルサポートは非常に重要である。日本スポーツ精神医学会ホームページに名前が挙がっている医師は、中四国は3名のみ。メンタルは体の不調にも影響する。精神科専門医の協力が得られれば良い方向にいくと思うことが多々ある。支援項目の一つにメンタルサポートが入ると嬉しい。

<主催者より>

- ・ 第4回の全国代表者会議に日本スポーツ精神医学会の理事が出席されるので、この話題を伝えたい。

#### ●徳島県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 産婦人科医を必要とする教育者との橋渡しをどうするのが課題。
- ・ アプリも活用していきたい。
- ・ 選手も指導者も、競技をする以上は「勝ちたい」と思うため、選手は困っていても言わないし、指導者も無理を押し付けるところがある。スポーツに使う器具を自分で手入れするのと同じくらい、自分の体をスポーツに適した体にする必要性を中学生高校生に知ってもらうことが、全体的な押し上げになると考えている。「スポーツする以上は自分の体を知らなければならない」ということを教えていくことに、本会にはぜひ取り組んでほしい。

#### 4. その他(意見交換／質問など)

**提案1：日本産婦人科医会として、ガイドブックを作成してほしい。(神奈川県産婦人科医会)**

主催者：

- ・ 指導者向け冊子の要望が多ければ検討する。内容を女性アスリート健康支援委員会で検討してもらい、それを産婦人科医会でまとめることは可能。
- ・ 日本スポーツ協会で2017年に女性スポーツ委員会ができ、女性スポーツ促進に関する指導者向けの冊子を作成し、20万人弱の公認スポーツ指導者に配布した。その冊子をもとに、昨年度から公認スポーツ指導者向けに研修会を実施している。その冊子から重要な情報を取り出して簡易版を作成することも考えられる。
- ・ 既に同じような資料／冊子がたくさんあり、何を使ったらいいかわからないという声も聞く。新たに作るより、既存のものにチラシのようなものを付けるなど、再活用する方法もあるのではないか。
- ・ また、若い世代は冊子ではなくアプリしか見ないという人も増えているので、アプリ等の開発についても情報を集めていく必要があるかもしれない。
- ・ 東大病院女性アスリート外来や女性アスリート健康支援委員会のホームページで、電子ブック版で公表できるものはすべて教材として公表している。「コンディショニングガイド1・2」も、電子ブック版での公表を検討したい。
- ・ チェックリスト作成の話も出たが、日本スポーツ協会で選手向けに三つ折りサイズのチェックリストを作成したので、これも使えると思う。

**提案2：メンタル面のサポートのため、精神科医にも積極的に加わってもらえるとよい。**

滋賀県産婦人科医会：

新型コロナの影響もあり、今以上にメンタル面での支えが必要になると思われる。女性アスリート健康支援委員会の構成団体に日本スポーツ精神医学会も入っていると知った。各方面の専門家が集まっているので、ぜひ精神科医の協力を仰ぎ、今のうちから対処を考えていけると良いと思う。

主催者：

女性アスリート健康支援委員会で検討する。



**提案3：小学生・中学生からの啓発が大切だが、どのようにアプローチすればいいか検討したい。**

山口県産婦人科医会：

日本学校保険委員会の会議録で、「学校保健健診では月経に関する具体的な問診がないため、月経に関する詳しい問診を加えてはどうか」という記載をみた。県医会にも提案したが、教育委員会など行政に関わる部分は個人での発信は難しい。日本産婦人科医会や女性アスリート健康支援委員会から、学校保健に月経関連の問診を加えてほしいという要望を出してもらおうと地方でも動きやすい。

主催者：

学校医と養護教諭のための思春期婦人科相談マニュアルの1ページ目に、初経の有無や初経年齢、月経周辺期、胸のふくらみがあるか等、簡単なチェックリストがあるので活用できる。学校医から学校に働きかけるか、養護教諭が所属する学校保健委員会に働きかけるのが良いと思う。

滋賀県スポーツ協会：

学校保健で健診を行うのはほとんどが医師会で、学校保健委員会は医師会の管轄。学校保健委員会にもっていけばおそらくできると思う。学校医には担当がいろいろある。例えば滋賀県では性教育担当を作ってもらった。

主催者：

学校現場では、アスリートだけでなくスポーツをしていない生徒や学生も含めて、どのように月経教育や栄養教育を考えるかが課題である。女性アスリート健康支援委員会の構成団体に日本医師会が入っているので、理事会等で提案することが可能と思われる。次回会議で要望が出ていることを伝えたい。

## 5. まとめ

本日の会議で確認した今後の課題は下記の3点である。

- ① アスリートに対応できる産婦人科医／医師を増やす  
各都道府県の産婦人科医会としては、産婦人科医をどう増やすか、また他科の医師にどう理解いただくかが課題である。現場との関係については日本スポーツ協会医科学委員会を通すのが一番効率がよいので、ぜひ連携をはかっていたいただければと思う。
- ② 現場への啓発  
日本スポーツ協会に登録している20万人近い指導者には冊子の配布や講習会を行っているが、学校現場には届きにくい。中体連・高体連への働きかけについても検討が必要。養護教諭、学校医も対象の一つ。養護教諭に関しては、女性アスリート健康支援委員会として学校保健会の新聞に掲載したり、全小中高にポスター、冊子を配布するなど行ったが、どう継続するかも課題である。
- ③ アスリートをどう受診につなげるか  
どこを受診すればいいのか困っている人がいる。スポーツドクターが、その人たちと産婦人科医をつなぐようにしなければならない。まだ意識が低い人には辛抱強く啓発を行う。意識がある人が増えれば、その人たちの影響を受けて全体が変わっていく。

現場への浸透は時間がかかる。熱中症が現場に十分周知されるのに20年かかった。スポーツ現場に浸透させるためには、毎年辛抱強くやらなければならない。

以上