

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

会議名：第4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） 15：30～

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
東京都	中島 由美子 対馬 ルリ子	矢作 直也
山梨県	武者 稚枝子	山下 真澄
長野県	丸山 和俊	丸山 和俊
静岡県	宮崎 千恵子	角田 真里奈
石川県	結城 仰子	林 美希
愛知県	牧野 亜衣子	宮本 由記
三重県	神元 有紀	神元 有紀
長崎県	牟田 邦夫	衛藤 正雄
熊本県	田畑 愛 福間 啓造	下舞 祐介
鹿児島県	堂園 光一郎 石井 裕子	橋口 知

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。

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

(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

【東京都】

●東京都産婦人科医会

- ・ 東京都の健康スポーツ医学委員会は、令和元年に会長諮問が出て、全世代に向け、「東京オリンピック・パラリンピックに向けたレガシーとしてのスポーツの普及について」ということで委員会が立ち上がり、各科が参加して討論を進めている。COVID-19に伴い、オリンピック・パラリンピックのレガシーというより、「新しい日常生活の中で、健康運動について健康スポーツ医からどのように問題提起や解決策が示せるか」に変更すべきではということで、小児科、学校教育、かかりつけ医、整形外科、老人科、働く世代、産婦人科、眼科、耳鼻科、リハビリテーション、国際的な WHO 等の見地から答申を続けている。
- ・ 女性はホルモンステージ、ライフステージによって健康の特性が変わるため、その中で健康スポーツ医学や運動の指導はどのようにあるべきか。下記の5つライフステージに特徴的な健康課題をどのように問題解決し、提言していけるかを検討中。
 - ① 若い AYA 世代の健康スポーツ
 - ② 妊娠を希望する世代、プレコンセプション世代のスポーツ
 - ③ 妊娠中や産後の健康スポーツ
 - ④ 周閉経期の健康スポーツ
 - ⑤ 老年期の女性の健康スポーツ
- ・ また、以下2つの注意点を入れ込む予定である。
 - ① 女性の弱点となっている骨盤底ケア。特に骨盤臓器脱や尿失禁、GSM 閉経期不快感候群等の予防について。
 - ② 女子スポーツ選手に対する暴力性暴力やセクシャルハラスメント、パワーハラスメント等の問題。犯罪面、人道面で問題になる他、選手の心身の健康、社会的な地位を脅かすものである。

●東京都体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 2019年3月、行政が中心となり中高生を対象とした女子アスリートのコンディショニングガイドという冊子を発行、啓蒙活動を行っている。冊子作成には東京都体育協会のスポーツ医・科学員会からスポーツドクター1名、競技団体選出の委員2名が検討委員会の委員として参加した。
- ・ 東京都は毎年、国体候補選手に対して健康調査票をとっているが、メディカルチェックで無月経や月経が不規則な選手に対する注意喚起文書を送り、女性アスリートの外来

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

受診を促して結果をフィードバックする等している。さらに、選手の承諾を得てデータを統計し、無月経および減量と疲労骨折や既往の関係性を考察し、学会発表等の研究をしている。

- ・ 東京都と東京都スポーツ文化事業団の間で競技力向上のテクニカルサポート事業として取り組みを行っている。最近の例では、web マガジンで女性アスリートを支えるというテーマでシリーズ化し、専門家によるアドバイスをを行っている。
- ・ 「活躍する女性アスリートのために」というテーマで、監督やコーチ、トレーナー等指導者を対象に、専門家を招いてシンポジウムを開催している。

【山梨県】

●山梨県産婦人科医会

- ・ 2016年、山梨県医師会に健康スポーツ医学委員会を発足、活動している。
- ・ 診療科を問わず、日本医師会の健康スポーツ医の資格を持っている医師にアンケートを取り、健康スポーツ医の名簿を作成して山梨県医師会ホームページで公開している。
- ・ 氏名は出さず、地区、診療科、対応可能な競技種目、対応可能な内容、例えばスポーツ障害に対しての運動指導あるいはリハビリ指導、学校保健活動の相談対応、イベント等の救護参加、中高クラブ活動での相談や指導医の活動、児童生徒の相談対応、アスリートの相談対応ができるか、全年齢に対応できるか、学生に向けたものか国体レベルか、地域保健センターでの相談対応、介護予防の運動指導、内科的外科的メディカルチェック、祝祭日の参加はどうか、対応可能な曜日はどうか等が記載され一覧になっている。
- ・ 一覧を見て医師会に問い合わせをしてもらい、そこから各医師に連絡がいく。
- ・ 登録されている医師は整形外科医が多い。産婦人科はまだ少ない。産婦人科医会、学会の中でも今後啓蒙活動を広げていきたい。

●山梨県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 下記講演会などを通じて働きかけを行った。
 - 山梨県栄養士会主催：女性アスリートのためのスポーツ栄養学の講演会（2016年）
 - 山梨県栄養士会主催：婦人科が伝える女性の身体の栄養の講演会（2018年）
 - 女性アスリート健康支援委員会主催・山梨県産婦人科医会共催：
 - 女性アスリートの診療のための講習会（産婦人科医向け。2019年）
- ・ 山梨県スポーツ指導者協議会との共催で、女性アスリート特有の課題に関する研修会を、スポーツ医科学委員会より委員を派遣して2019年から2020年に5回実施した。
- ・ 2020年2月にスポーツ医科学委員会主催で女性アスリートのためのコンディショ

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

ニングの講演会を行った。

- ・ 現時点で、山梨県産婦人科医会より山梨県スポーツ医科学委員会には正式なアプローチはない。

【長野県】

●長野県産婦人科医会／長野県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 現時点では積極的な活動はしていない。2017年に講演会を行ったが、その後特別な動きはない。

●その他／個人レベルの活動など

- ・ 長野県全体に全科でのスポーツドクター協議会がある。産婦人科医も所属しており、スポーツドクター協議会や県医師会が行う講演会で講演することは時々ある。スポーツドクター協議会は産婦人科医以外の医師もいるため、講演会には他科の医師も参加する。
- ・ 長野県は2028年開催予定の国体に向けて選手の強化に取り組んでおり、委員には産婦人科医も含まれる。現在はコロナの関係で活動がストップしている。
- ・ 長野県では10代の若い選手を育てる「諏訪プロジェクト」という取り組みを行っており、産婦人科医も入っている。現在10代の中学生は国体の少年の部あるいは青年の部で主力選手になる。産婦人科医からもアプローチし、特に10代の女性アスリートの健康問題について関わっていく予定。

【静岡県】

●静岡県産婦人科医会

- ・ まだ具体的には何もしていない。
- ・ 平成27年に女性アスリートの健康支援のための講習会が開かれ、受講した医師39人がホームページに登録されている。まだ個別の活動で、各医師が診療の中でやっていると思われる。

●静岡県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 4年ほど前から指導者研修会、JSPOの更新研修を含めた指導者研修会で、女性アスリート健康支援委員会からの情報提供をはじめとし、女性アスリートに関する話をいただいている。

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

- ・ 毎年、スポーツ医・科学研修会などでスポーツドクターの資格を取得した産婦人科医による研修会を行っている。
- ・ 2003年の静岡国体から参加選手にメディカルチェックを行い、健康診断とは別にアンケートを実施し、貧血や月経に関する心配がある選手には産婦人科受診を勧めている。受診してかのフォローは行っていない。また、低用量ピルはドーピングの対象ではないことの啓発も行っている。
- ・ 静岡国体から貧血予防に力を入れ、近年は貧血の選手がだいぶ減ってきている。

●その他／個人レベルの活動など

- ・ 静岡県スポーツ協会主催の指導者を対象とする講習会で、いろいろな競技指導者から「初めて聞いた」という声を聞く。当たり前と思っていることが「初めて」という意見を聞き、指導者への講習会は継続的に必要だと思う。
- ・ 静岡県スポーツ協会の広報誌に、月経困難や無月経に関するコラムを執筆した。広報誌は学校等に置かれて学校医も見ると、啓発活動になっていると思う。

【石川県】

●石川県産婦人科医会

- ・ 特に積極的な方策は立てていない。個々の医師が努力していると思っている。今後、講演会の開催などで積極的にアプローチしていきたい。

●石川県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 女性アスリートのための取り組みはまだあまり行われていない。他県の情報を参考にしていきたい。

【愛知】

●愛知県産婦人科医会

- ・ 系統立てて何かプロジェクトを立ち上げてということはない。愛知県健康教育・母子保健委員会ホームページに、医会のコラム（一般向け）を作成し、そこにスポーツと月経の関係などを載せることはしている。
- ・ 一般向けの講習会はあるが、スポーツに特化したものではない。今後はそれを活用して、アスリートや中高生のスポーツと月経の関係について話ができるといいと思う。
- ・ 女性アスリートの診察を行うクリニックは多いため、医会でアンケートをとった。その

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

結果を分析して問題点を抽出するなどの取り組み始めたところ。その問題点を踏まえて、医師向け、一般向けの講演会を開催できれば良いと考えている。

●愛知県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 愛知県スポーツ協会のスポーツドクター愛知県連絡協議会の科学委員には産婦人科医がいない。産婦人科医2名が、スポーツ連絡協議会に参加してはいるが、医科学委員には産婦人科がいない。
- ・ メディカルチェックに、最近ようやく婦人科の項目が入った。スポーツ協会の更新研修会の講師依頼も全医師に依頼があるが、婦人科の開催希望はなく整形外科への依頼がメイン。整形外科の講義を聞きたいという人がほとんど。
- ・ 内科を希望するところに「内科に婦人科は入るか」「産婦人科医として話に行ってもいいか」と問い合わせ、OKができれば講演に行っている。講演した競技団体と継続して婦人科の講義を何年か続けているところはある。
- ・ その他、特に表立った活動はない。

【三重県】

●三重県産婦人科医会

- ・ 三重県スポーツ協会が、5年ほど前に三重県内の中高生の女子アスリートにアンケート調査を行ったところ、月経関連で問題を抱えている子たちが多く、県スポーツ協会と三重県産婦人科医会と連携して電話相談を行った。半年ほど行ったが、広報があまりうまくいかず相談件数が少なかった。その後、クラブチームなどに出張で相談に出向くということは何回かした。

●三重県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ スポーツ医・科学委員会に産婦人科医はいない。

●その他／個人レベルの活動など

- ・ 3年ほど前に三重大学産婦人科の医局で外来だけのクリニックを開業した。そのクリニックは女性アスリートが気軽に受診できるように女性医師がメインで外来をしている。徐々に女性アスリートの受診数が増えてきている。
- ・ 三重県の女性スポーツ指導者の会で年2回ほど、女性アスリート関連の講習会をしている。
- ・ 2020年、三重県のメディカルチェックの質問項目を改訂する機会があり、産婦人科の項目を増やした。メディカルチェックは内科医が行うが、「この項目にチェックが入

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

っていたアスリートには産婦人科受診を勧めてほしい」と依頼し、女性アスリートが受診できるクリニックや病院のリストを作って配布している。

【長崎県】

●長崎県産婦人科医会

- ・ 特に活動はしていない。

●長崎県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ スポーツ協会スポーツ医・科学委員会には婦人科医がいない。スポーツ協議会に入っていないでもいいので、今後募る予定である。
- ・ 長崎県公認スポーツドクター協議会においても、婦人科医および女性の公認スポーツドクター養成の重要性を認識している。養成講習会の受講者として、積極的に婦人科医また女性医師を推薦している。
- ・ 県教育委員会の委託事業として、県スポーツ協会が実施する青年少年種別の県内トップアスリートを対象とした体力総合診断に公認スポーツドクターがかかわっている。女性アスリートに対してはできるだけ女性医師または婦人科医が担当となるように対応している。
- ・ 男性指導者に相談しづらい女性特有の問題は、必要に応じて専門機関を紹介し、受診を勧めるなど細かい対応をしている。
- ・ 指導者に対しては、女性アスリート支援に関する冊子を配布し、理解を求めている。

●その他／個人レベルの活動など

- ・ 長崎県は長崎大学産婦人科が中心となって女性アスリートに対応している。
- ・ 県内の大学や高校でアンケート調査を行い、月経に関わる問題の抽出、選手および指導者へのフィードバックを行い、産婦人科受診を勧めている。
- ・ 「若年女性アスリートにおける内分泌環境変化が骨筋肉の構造に与える影響」というテーマで臨床研究を行っており、日本産科婦人科学会、日本女性医学会、日本骨粗鬆症学会、米国骨代謝学会などで発表した。
- ・ 女性アスリートに対する治療として、ホルモン補充療法、低用量ピル、栄養指導、骨粗鬆症治療、疲労骨折治療などを、産婦人科の他、整形外科、内分泌内科、長崎大学病院栄養管理室などとの連携で行っている。長崎大学病院は産婦人科と栄養指導室が妊娠糖尿病の管理などで連携しているため、その連携の中で行う。

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

【熊本県】

●熊本県産婦人科医会

- ・ 女性アスリート外来などのような仕組みは県内にない。個々で対応している。
- ・ 2020年、熊本市教育委員会から産婦人科医による性教育授業の依頼があり、産婦人科医が中学校40数校を1年かけてまわっている。その中で2、3枚、アスリートや無月経に関するスライドを入れるようにしたところ反響が大きく、教員から「もっと聞きたい」という反応だった。
- ・ 整形外科を受診後に産婦人科に来る若い女性が多い。熊本の若い女性アスリートはこれまでどう悩みを解決してきたのかと反省している。整形外科医と連携し、きちんと会議を持って進めていく必要がある。
- ・ 一部、プロアスリートを診たことはあるが、もっと組織的に、例えば大学と協力しながら進めていくべきかと思う。医会内で相談、連携してやっていきたい。

●熊本県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ スポーツ医・科学専門委員会に産婦人科医に参加してもらっている。
- ・ 年3回、専門委員会会議を開催している。毎年6～8月にかけて、国民体育大会の参加選手およびそれに準じる高校選手に対する基本健康調査票を紙で行い、異常がみられる選手にメディカルチェックの受診を行っている。メディカルチェックの内容は婦人科、内科、整形外科、歯科等。婦人科で異常や不安な面がみられる場合は産婦人科受診を勧めている。

【鹿児島県】

●鹿児島県産婦人科医会

- ・ 鹿児島県産婦人科医会が中心になり、3、4年前から女性アスリート健康支援委員会の協力を得て研修会を何回か実施した。
- ・ 産婦人科医会が中心となるアスリートの研修会において、2020年2月1日に女性アスリート支援委員会で行われたものと同様の多種目、内科、精神科、薬剤師、トレーナー、栄養士、養護教員を一堂に集め、2月末から3月にかけて行う計画を立てたが、新型コロナウイルス感染拡大を受けて中止になった。養護教員、コメディカルの先生からの紹介を受けて産婦人科医が活躍できる場をいかにして設けるか、今後力を注いでいきたいと思っている。
- ・ 昨年はコロナの影響で講演会等ができなかったことが非常に残念。各クリニックでは指導者も含めて受診体制ができている。そこに話をすることで指導者から「知らなかつ

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

た」と感謝される例も多くみられるようになった。学校とクリニックの距離が縮まったと感じている。

●鹿児島県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 下部組織のスポーツドクター協議会は理事約10人のうち2、3人が産婦人科医。
- ・ 2010年3月、スポーツドクター協議会に産婦人科医と女性のスポーツドクターがアスリート支援部会を立ちあげた。2010年は、スポーツドクター自体にアスリート支援の必要性を啓発する必要があった。年1回、県体育協会が競技団体と開催する連絡協議会にて、産婦人科医が支援の必要性を各競技団体の強化担当に話した。高校を中心に女性の部活動指導者、全国クラスに行ける方何人かに集ってもらい、部会のメンバーと話をして必要な支援について検討した。
- ・ 鹿児島県体育協会スポーツ医・科学委員会には産婦人科医は入っていない。
- ・ スポーツ医・科学委員会の女性アスリート支援の取り組みとしては、国体監督とスキルアップ事業、ステップアップ事業がある。監督等から支援の要請があると専門家が向いて直接支援する。2016年から女性アスリートサポートで項目を挙げて、複数の競技団体や強化指定の高校から依頼がある。対象団体は、団体という前提があったので強化クラブ、強化指定校が中心。そこからの選手の相談が中心。必要に応じて地域の産婦人科医を紹介してもらい、受診につないでいる。

●その他／個人レベルの活動など

- ・ 2010年に10年後の鹿児島国体が計画され、研修会も盛り上がっていたが、延期になった。コロナ禍で予定されていたいくつかの研修会が中止になった。
- ・ かごしま団体2020鹿児島県競技力向上対策本部の傘下に、コンディショニングサポート委員会などをはじめ4つの委員会があり、うち一つが女性アスリート支援委員会。委員会は精神科医、婦人科医、薬剤師、栄養士、アスレティックトレーナー、養護教諭、日本代表経験のある元トップアスリートとスポーツ指導者から構成され、さまざまな相談に応じるという支援体制が確立されている。
- ・ 女性アスリート支援委員会委員が研修会の講師を務める。養護教諭対象に産婦人科医や元トップアスリートが話をしたり、トレーナー向け研修会でスポーツ栄養士、スポーツファーマシスト、スポーツドクター、トレーナーが話をするなど、啓発に力を入れてきた。
- ・ 女性アスリート健康支援委員会では、相談窓口のチラシを作成し、裏面に産婦人科を含めたチェックリストをつけて競技団体、高校等に配布した。女子選手に直接届くように依頼したが、今のところ相談は少ない。

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

【東京都】

●東京都産婦人科医会

- ・ 東京都の健康スポーツ医学研修会において低用量ピルの話をしたところ、「こんなふう
にピルを使えるとは思わなかった」「初めて聞いたことが多かった」という他科の医師
がいた。産婦人科医から、あるいは女性アスリートの立場から見た健康管理や競技に合
わせたサポートの仕方について、他科の医師やコーチ、学校の先生、指導者に知っても
らう工夫が必要である。そのためには、地域の中で横に連携して一つのテーマを勉強し
たり、意見交換する機会をもってもらいたいと思う。

●東京都体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ スポーツ医・科学委員会には女性のスポーツドクターがいるが、産婦人科医がない。
有症状の選手を外来や、本人や競技団体に任せている。
- ・ 東京都に所属する各競技団体では、独自に合宿時に女性アスリートの特徴についての
講義を産婦人科医に頼んでいる。女性アスリートの諸問題を気軽に相談できる場所を
積極的に設けている競技団体もあれば、ないところもある。競技特性にもよるが、そう
いう場を作っていきたい。
- ・ 要望としては、女性アスリートが安心して相談できる場を提供すること。男性指導者の
理解も深まり、女性アスリートのレベルアップにもつながるのではないかと思う。
- ・ 指導者講習会等で女性アスリートの支援ができるよう啓発するが、差があるのが大き
な課題。産婦人科医が不在だったり、産婦人科医と接することが少ない競技団体と選手
や指導者対象に講義ができる産婦人科のスポーツドクターの派遣や斡旋を、JSPO 含め
てしていただくとありがたいと感じている。

【山梨県】

●山梨県産婦人科医会

- ・ 各学校現場等でコーチや監督に女性が少ないことが問題。大会や遠征で、月経困難や過
多月経等、女性特有の問題について相談しにくい現状がまだまだある。その先生方への
教育も不十分だと痛感している。

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

- ・ 学校現場は毎年変わることがあるので指導者講習は繰り返して行う必要がある。しかし、学校の先生は多忙のため研修は負担感が増すのが問題。性教育授業を通じて関連する話ができれば先生方が興味をもってくれるだろう。先生は女子生徒を産婦人科医や専門医につないでくれる近道になると思う。
- ・ コロナの影響もあるが、クリニックにおいて、スポーツをしている人の重症の摂食障害の相談がかなり増えた。今までは無月経など治療で治る人はいたが、入院が必要な重症者が非常に多い印象がある。「自粛中に運動していないのに食べるのはおかしい」といって食事を制限したり、自主トレを過度に行うということがあった。BMI が13、14というケースが中高生で多い印象がある。養護教諭の話によれば、小学校高学年の過剰なダイエット志向が問題になっており、性教育の授業で話をしてほしいという依頼が一昨年から増えている。
- ・ アスリートの場合、パフォーマンスが低下すると誤解し、摂取カロリー不足という子はすごく多い。栄養や精神面については危機感がある。活動できるという先生を山梨県で募り、教育体系を作っていければと思っている。

●山梨県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ スポーツ医・科学委員会に産婦人科医はいない。委員会のメンバーも女性は1人のみ。女性指導者も少ないということもあり、女性アスリートのコンディショニングにハイレベルで対応することは困難な状況。スポーツ医・科学委員会のなかでも重要性の認識はあるが、それを現場で実践するまでには至っていない。
- ・ 栄養講習会をすると、指導者や選手自身が「こんなに大事なことなのか」と気づくが、中には気づかない指導者もあり、まだまだレベルが低いと感じる。
- ・ 要望は、指導者講習会のカリキュラムに女性アスリートの講義を増やすか、トップダウンでの指示命令。これらがなくなかなか難しいと感じている。スポーツ栄養を山梨県で浸透させるのは非常に難しく時間がかかっている。女性アスリートについても地道な活動をしながら少しずつ浸透させていくことに頑張っている。

【長野県】

●長野県産婦人科医会／長野県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 新型コロナで国体が延期になったことに向けて、10代の女性アスリート支援を考えている。課題は10代の選手にどういう方向からアプローチをするのかということ。学校を通じて部活等の選手にアプローチをする方法と、競技団体を通じて国体参加選手にアプローチするという両輪で行う必要がある。
- ・ 競技団体に関しては、スポーツ協会を中心にアプローチし、学校には県教育委員会を中

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

心に働きかけをする形かと思っている。そういうシステムを構築していきたい。

- ・ 長野県の課題は面積が広いことと、医療圏が分かれていること。信州大学と協議して、可能であればそれぞれの基幹病院である程度、女性アスリートを診られるとよい。興味を持つ若い医師は非常に多い。そういう医師にスポーツドクターを取ってもらうということができればよいと思う。
- ・ 女子駅伝の女子選手に指導すると「無月経でもいい。それよりも成績を出すことが第一」と考えている。指導者へのアプローチは難しい面もあるので、スポーツ協会と連携を取りながら取り組みたい。
- ・ 10代で特有の問題として、保護者が指導者に心酔していると、選手に指導しても保護者が聞いてくれない。「指導者の先生はこういっている。医者より先生が大事」という問題もあった。
- ・ 個人的にトップアスリートを診ている。可能なら女子プロスポーツのチームを通じて発信できるように構築できればと思っている。

【静岡県】

●静岡県産婦人科医会

- ・ 静岡県産婦人科医会に女性支援の小委員会を作ることから始めたい。産婦人科のスポーツドクターが9人いるので、その先生を中心に計画していきたい。
- ・ 自分がスポーツドクターを取ったときに、産婦人科、女性の問題の講義が少なかったことが印象的だった。他科の医師もスポーツドクターを取る際に、この件について勉強しないままスポーツドクターになる。他科の医師に女性特有の問題をもっと啓発すれば、整形外科に行っても気づいてもらえて産婦人科にフィードバックしてもらえる。その重要性を考えている。静岡県で数年前にスポーツドクターの更新講習会で婦人科の話をしてもらったが、他科の医師は全く知らなかった。他科の医師への啓発がすそ野を広げることになるのではないか。

●静岡県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 若年層アスリートが貧血や月経に関する悩みを相談する場がわからない、受診した医院で情報が得られないという声がある。今まで以上に情報発信をする必要があると考えている。
- ・ 近年、産婦人科医でスポーツドクター資格を取る人が増えてはいるが、狭い範囲での理解でしかない。全県に伝えられるように活動していきたい。
- ・ 現在、委員会に産婦人科医がいない。今後連携をお願いしていきたい。

【石川県】

●石川県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ あまり対策が練られていない。今後取り組む。
- ・ 整形外科医として長距離選手を診る機会が多いが、ほとんどが無月経。貧血や無月経に対しても取り組んでいきたい。整形外科という立場でどう取り組んでいけば良いか。クリニックを始めたので、クリニックでの症例をスポーツ医・科学委員会で検討するということを考えている。

【愛知県】

●愛知県産婦人科医会

- ・ アンケートを行ったところ、受診者の種目は陸上長距離走が多く、低体重で無月経。しかし、OC・LEPの処方については「指導者や保護者の理解が得られない」、「誤った知識により処方を妨げられる」という問題点が多く挙がっている。
- ・ 特に陸上の長距離選手は体重がコントロールできた喜びが強く、治す気がない。いろいろ提案しても届かない。体重を増やすように言っても「とんでもない」という反応。なぜ体重を増やす必要があるのか、なぜ月経がなければいけないのかがわかれば、理解する人もいると思う。心理的な問題が治療の妨げになる。
- ・ 精神科や心療内科の受診はハードルが高い。低体重、無月経の人が受診できるハードルの低い相談窓口のようなものがクリニックレベルでできればよいのではないか。
- ・ 自分の若い時を振り返ると、体調管理は全く考えていなかった。指導者や保護者が必要性を理解し、学校経由など、本人たちに啓発できる仕組みが必要と感じた。

●愛知県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 行政や愛知県スポーツ協会ではアンケートを取ったり、これから何かをやるという予定はない。
- ・ 愛知県は実業団競技が多く、強化やプロを目指すなど、私立でスポーツに熱心なところが非常に多いのが特徴。愛知県スポーツ部局にも愛知トップアスリートアカデミーがあり、強化に力を入れている。昨年2月に行われた県の本会議で、「無月経を含めた予防医学の観点からはどのように考えているか」とスポーツ部局と教育委員会に質問が出、「中高の先生が参加する部活動や夏休みの実技講習会で、昨年度からアスレティックトレーナーが予防医学の話や予防の大切さを入れている」という回答だった。
- ・ 自分は豊橋と名古屋でスポーツ外来を6年程やっているが、レベルに関係なく無月経の子はたくさんいる。世論として変えていかないと難しいと思う。鉄剤の件のように、

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

「このままではだめだ」という雰囲気が出るのが大事。

- ・ 摂食障害も増えている。臨床心理士への相談もすごく増えている。
- ・ 県レベルの活動がないため多職種の連携が必要である。個人的に豊橋で東三河ジュニアスポーツ勉強会を作り、「健康で強くなる」をテーマに、心理や栄養、婦人科の話を保護者や指導者に聞いてもらい、世論を変えていくことを目指しているが、個人レベルでは非常に難しい。県やスポーツ協会、医会に産婦人科医が入り、連携していくようになっていければと思う。

【三重県】

●三重県産婦人科医会／三重県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ クリニックを受診する女性アスリートが徐々に増えてはいるが、すべてに周知できていないという印象。三重県は縦に長く、遠方から来院する人もいれば、初診後は近くのクリニックにかかる人もいる。県内での連携を強化していかなければいけない。
- ・ 東大病院でメール相談を行っていると思うが、実際にメールで相談してくるアスリートはいるか。
→主催者：メール相談は、パラリンピック委員会と連携し、パラアスリート専用として行っているもの。相談件数はあまり多くない。
- ・ クリニックで専門アドレスを公開しているが、相談はほとんどない。5年程前に、県と連携して電話相談を行ったが、広報不足もあり相談件数が伸びなかった。受診しづらい時に電話の方が相談しやすいかと思ったが、電話だと対応する側も時間的余裕がないとできない。スポーツ協会と一緒にスポーツ協会ホームページにメール相談を作った方がいいかと思っている。
- ・ 三重女性スポーツ指導者の会を、指導者を対象として年2回開催している。アスリートも参加可能だが、来ることは少ない。県としては、アスリート向けにもっとわかりやすいセミナーを企画したいと考えている。
- ・ 中高生アスリートについては、外来受診時に保護者が同席してくればよい。栄養面についても一緒に聞けば理解してくれる人も結構いる。セミナーも保護者が一緒に参加すれば、保護者への啓発もできると思う。

【長崎県】

●長崎県産婦人科医会

- ・ 他県同様、高校や大学、実業団の女性アスリートへの指導啓発を行おうとしても、学校

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

長や指導者の理解が得にくく、実現しないことが多い。日本産婦人科医会から、女性アスリートに関する問題を広く知ってもらうための働きかけを各方面にしてもらいたい。

●長崎県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 女性アスリートの指導者には男性が多いため、男性指導者に相談しにくい面が多々ある。競技力の向上同様、専門家によるサポート体制の充実が求められる。
- ・ 現場指導者と医科学専門家が、より連携を深めてサポート体制を整備することが課題と考える。そのためにも、女性医師、産婦人科医のスポーツドクター資格取得への推進、スポーツ医・科学委員会への参加が必要である。スポーツ医・科学委員会に女性アスリート部門を作る必要性を考えている。

【熊本県】

●熊本県産婦人科医会

- ・ 他県を参考に、熊本県も再構築して先に進まなければならない。他県とも話し合っていないかなければならない。
- ・ 体重減少による無月経で受診する患者の多くが企業のマラソン選手。ただ、「競技に影響する」、「パフォーマンスが下がる」という理由で途中でドロップアウトする選手もいる。体重が減り無月経になることを指導者はどう考えているか聞くと、「タイムが上がるとすごく褒められる」という回答であった。真面目でストイックな子が多く、どのように治療に向けていけばいいか悩んでいる。
- ・ 熊本県には精神科や心療内科の専門医があまりおらず、連携が必要である。「エネルギーバランスを考える」「筋量を増やす」という言い方はこれまでにしたことがなかったので参考にしたいが、そういうマニュアルがあると非常に助かる。スポーツドクターの講義を受講する時間が取れないので、そういう本をぜひ作ってほしい。

●熊本県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 熱中症やアンチ・ドーピングの話はだいぶ指導者に浸透してきた。事務局の立場での要望だが、簡単に手に取れる小冊子があれば、一般の指導者に簡単に説明ができると思う。

【鹿児島県】

●鹿児島県産婦人科医会

- ・ 国体を控えていることで、指導者から相談を受けたり、直接選手を連れてきて受診する

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

ということが増えている。中高生は指導者か保護者と来るので、保護者、指導者、養護教諭が病気に対する認識を深めないと、子供を連れてくることはないと思う。

- ・ 女性のスポーツドクター、アスリート支援ドクター、産婦人科だけでなく、内科、整形外科、眼科、その他興味を持つ先生を、賛助会員という位置づけの“賛助会員ドクター”として巻き込んでいくことが大事だと考えている。
- ・ 選手は整骨院などで本音を漏らすことが多いと聞く。柔道整復師協会で講演した際に、そういう相談を受けているという話を聞いた。選手の話聞き、すそ野を広げていくことが非常に大事と考えているので、そこを進めていきたい。
- ・ 女性の医師2人でクリニックを開いているが、部活レベルの中高生アスリートが多く来る。低体重による無月経の子に食事指導しても、食べるようになるが運動量も増やすため体重が変わらない。栄養士の指導をしても無月経のまま。特に高校生の無月経に対してどうアプローチすればいいかすごく悩んでいる。
- ・ 疲労骨折の薬物療法は保険適用の問題で使えないものもあり、他の方はどうしているのか。栄養指導は産婦人科の範疇ではないが、勉強しておきたい。そういう点もアドバイスがあると嬉しい。

●鹿児島県体育協会スポーツ医・科学委員会

- ・ 鹿児島県体育協会としてスポーツファーマシストを全競技団体に配置し、年1回、ドーピング防止教育のための講演をしている。女性アスリートの問題と対応のさらなる周知のため、講演時の配布資料に「ご相談ください」という資料を含めている。

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。

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。

提案2：指導者講習会のカリキュラムに女性アスリートの講義を増やしてはどうか。

主催者：

日本スポーツ指導者のスポーツ指導者資格を取るカリキュラムには女性アスリートのことが入っている。また、2年前に日本スポーツ協会に女性スポーツ委員会が発足し、健康問題、セクハラ、パワハラなどの問題、女性のスポーツ離れの問題について、女性アスリートを指導する指導者向けの冊子を作成した。これをもとに毎年複数回講習会を行う予定だったが、コロナで中断したり、オンラインに変更となった。

報告：最近、重症の摂食障害の患者が増加している。

主催者：

東大アスリート外来でも、無月経で受診した患者に摂食障害が非常に多くなっており、診療内科の医師と連携している。選手が自分から周囲に言うことはないので、医療者側がスクリーニングする体制を整えていく必要がある。

アスリート専用の摂食障害のスクリーニングを作成するため、JISSと東大病院で3年程前から調査をしている。今年度中に紹介できる予定である。

東京都産婦人科医会：

スポーツ選手のパワハラやセクハラが原因で摂食障害が見つかったという症例がある。医師は、健康を増進し健康な人生を実現するためにスポーツや運動を勧めるという立場。自分の栄養状態や月経コントロールは、生活習慣や健康習慣を確立し、自立するということを支援するのが根底にある。スポーツや運動は、自分らしい人生を実現するためのもの。教育の中で自分たちが支援できるものがあると思う。地域で支える立場の医師や医療者指導者が、健康面でサポートが強くできるのではないか。

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

鹿児島県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会：

特に陸上長距離では、それが過度なプレッシャーになっていると指導者が思っていない。

「今の状態が君のベスト」とほめたたえたと、選手はその状態を維持しようとさらに真面目に取り組んでしまう。トップアスリートになる前に、学校教育でアスリートの心を整えていかないといけない。

令和4年度から高校の保健体育で精神疾患を取り上げることが決っており、摂食障害、うつ、不安、薬物依存が含まれる。学校教育とうまく連携を取りながら、今だけでなく将来も見据えた健康について強く訴えていければと考えている。

**質問1：日本スポーツ精神医学会ホームページにアスリートに詳しい精神科医の情報があ
るが、それ以外の参考情報はあるか。**

鹿児島県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会：

日本スポーツ精神医学会でも地元の産婦人科医と繋がりたいという要望がある。「スポーツメンタルサポーター」という制度を設けており、ホームページで紹介している。

**質問2：無月経に対し、産婦人科医として栄養指導や摂食障害の治療をどのように進めれば
よいか。また、「食べて」と言っても成績が優先され、なかなか伝わらない。**

主催者：

食事量だけ増やしてもエネルギー消費量が多すぎて、運動量に追い付いていない選手がほとんどである。運動量をゼロにすることは難しいが、エネルギー消費量を減らす指導も同時にしないとなかなか難しいので、運動量を減らしてあげることが大切である。

最近では指導者が自ら練習量を減らす傾向になってきている。東大病院女性アスリート外来では、運動によるエネルギー消費量も一緒に調べている。疲労骨折のリスクが上がるので、運動量を減らしながらエネルギー摂取量を増やすこと、それが治療だと説明する。保護者や指導者の理解も必要。

月経はなかなか戻らないことがほとんど。栄養指導を半年ほど行っても、陸上長距離の選手は戻ることはほとんどない。経皮ホルモン補充療法をやりながら栄養指導も並行して行っている。OC・LEPは使わない。重要なのは、ホルモン補充療法ではなくてエネルギーバランスを改善することである。

**質問3：「食べて」と指導すると、「とんでもない」という反応で、聞いてもらえない。どう
いう伝え方をすればいいか、マニュアル等があると良い。**

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

主催者：

ドロップアウトを防ぎ、治療を継続するためには、言い方の工夫も必要である。東大病院女性アスリート外来では、「体重を増やす」という言葉は使わず、「エネルギーバランスを改善する」「筋量を増やす」などニュアンスを変えて説明している。

また、競技によっても話し方を変えている。陸上長距離で三主徴がある選手は疲労骨折を繰り返し、復帰も遅い。陸上選手には、三主徴と疲労骨折を強調する。一方、他の競技では、エネルギー不足で無月経になっても骨量低下まで起こさないケースが多いので、RED-S やパフォーマンスを落とす原因になるという概念を強調している。

東大アスリート外来ホームページや女性アスリート健康支援委員会ホームページでは、これまでに作成した冊子を電子ブック版で公開している。また、重要なポイントだけをピックアップした「コンディショニングガイド1・2」を作成した。これも公開するので参考にしてほしい。

質問4：産婦人科医がいない地方では、OC・LEP 製剤を産婦人科医以外が処方することがある。慣れていなかったり、副作用の問題で相談を受けることもある。産婦人科医以外の医師が処方した例などについて聞きたい。

東京都産婦人科医会：

自分のクリニックでは、総合内科の医師にウイメンズヘルスの勉強してもらっており、OC・LEP について他科の医師にも取り組んでもらっている。困ったことや相談がある場合は産婦人科医と LINE やチャットで情報をやり取りし、情報交換ができるようにしている。そうすると、経験値が上がり、他科の医師でも対応できるようになる。

愛知県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会：

産婦人科医の中にも、大会等に合わせたフレックスな飲み方が苦手な医師がいるかもしれない。以前、地域の医師が OC・LEP を処方したが、アスリートに特徴的な飲み方、合宿で長期海外に行く場合の飲み方について、その後婦人科を受診して説明するということがあった。その時は紹介状を使って地域の医師とやり取りし、連携を取ることができた。近くに内科もしくは産婦人科以外しかない場合、その地域の医師と連携を取って進めることができるのではと思う。

主催者：

他院でピルを処方された選手で、5年以上飲んでいるが毎回試合にあたるように飲んでいるという選手が結構いる。産婦人科医でも、アスリートの経験がないと、試合に合わせて服用のスケジュールを決めるということがうまくいかないという印象がある。

質問5：トップレベルでは優勝や結果を残すためには、無月経は避けられないか？

主催者：

トップアスリートやオリンピックでメダルを取っている選手にも月経が正常な選手はいる。無月経ではなく結果を出すことは、必ずしも難しいことではない。国際オリンピック委員会も、エネルギー不足はパフォーマンス低下の原因となるという合同声明を出している。月経が正常に来るということは、スポーツに参加するうえで必要なエネルギーが足りている状態だということ。そこを目指すべき。無月経にならず結果を出すことは可能だと思う。

5. まとめ

- ・ 県により、取り組みの現状は様々である。まだ積極的な取り組みがない県では、他県を参考に取り組んでいただければと思う。現場への浸透は時間がかかるが、あきらめずに取り組んでいただきたい。日本スポーツ協会としては毎年啓発を継続していきたい。
- ・ 陸上長距離の無月経、摂食障害は非常に大きな問題である。無月経にしないことは、健康のためという理由だけではなく、結果的に成績にもつながるということを示していかなければ理解は得られない。オリンピックを目指す指導者は、「10代で無月経の選手はオリンピックに向けたトレーニングに堪えられない」と言う。トップレベルにおいては発育期の無月経はよくないことが理解されてきているが、中高の指導者は結果を出すことが優先し、理解が進まない。理解を得るためには、説明の仕方を工夫しないとイケない。

以上