

部活や運動を頑張って月経が不順になってしまった…、このままでいいの？

- ① 身体を維持するためのエネルギーが足りない状態になると、ホルモン分泌が低下して月経不順や無月経になることがあります。
- ② スポーツにおける相対的エネルギー不足 (REDs: Relative Energy Deficiency in Sports) の状態が続くと、骨粗しょう症をはじめ全身の臓器に影響し、運動パフォーマンスの低下につながります。
- ③ エネルギーバランスを改善し、減少した体重を回復させることで月経は戻ってきます。

Point



部活や運動で月経が止まるのはなぜ？

「食事からのエネルギー摂取量」から「運動によるエネルギー消費量」を除いたものを「利用可能エネルギー」と言います。この身体を維持するための大事なエネルギーが不足すると、痩せていなくても女性ホルモンの分泌を促すホルモンが低下し、月経が不順になったり無月経になったりします。初経が来ない場合もあります。

- ① 利用可能エネルギー不足 (LEA: Low Energy Availability)、
- ② 視床下部性無月経、③ 骨粗しょう症を合わせて、女性アスリートの「三主徴」と呼んでいます。陸上長距離などの持久系競技や、新体操などの審美系競技で多くみられます。



運動で月経が止まるとどうなるの？

国際オリンピック委員会はREDsの概念を提唱して、エネルギー不足に対して警鐘を鳴らしています。REDsの状態は、無月経だけでなく、発育・発達・心血管・精神・代謝など全身の臓器に影響を及ぼし、結果的には運動パフォーマンスの低下につながります。女性の場合は無月経がREDsのサインとなります。特に10代からのREDsの状態は、獲得すべき骨量が低下して疲労骨折のリスクを高め、将来の骨粗しょう症の原因となります。

月経は起こしたほうがいいの？

運動パフォーマンスの低下や低骨量を避けるためにも、ピルなどのホルモン製剤で出血を起こすのではなく、自分自身のホルモン分泌を増やして、月経を起こす必要があります。そのためには、指針を参考にエネルギー摂取量を増やしましょう。特に、炭水化物を中心としたエネルギーバランスが重要です。自然月経が再開し、月経痛や月経血でスポーツに影響が出る不安がある場合は、婦人科で月経のコントロールについて相談してみましょう。

利用可能エネルギー不足改善の指針

〈アメリカスポーツ医学会〉

- ・ 最近減少した体重を回復させる
- ・ 成人：BMI 18.5以上を目指す
- ・ 思春期：標準体重の90%以上を目指す
- ・ 最低2000kcal/日以上を摂取する
- ・ 200～600kcal/日エネルギー摂取量を増やす (2000kcal消費している場合)

〈国際オリンピック委員会〉

- ・ 300～600kcal/日エネルギー摂取量を増やす

スポーツを頑張るあなたにとってカロリーは敵じゃない、身体を作る大切な味方です。