

総説

運動生理学からみた月経周期がコンディションに与える影響

—月経周期を考慮した栄養摂取は必要か?—

須永 美歌子

日本体育大学児童スポーツ教育学部運動生理学研究室

本総説では、健康な成人女性が有する月経周期に焦点を当て、コンディションと血中代謝物質の変化との関連性について筆者らがこれまでに得た知見を中心に紹介し、月経周期を考慮した栄養摂取の必要性について検討する。

キーワード：性周期 コンディショニング 月経前症候群 アミノ酸

I はじめに

近年、わが国の女性のスポーツ参加人口は急激に増加し、それに伴い国際的な競技力も向上してきている。近代オリンピックにおいて日本人女性が初めて参加したのは1928年に開催されたアムステルダム五輪であった。当時の女性の参加比率は、国際的にみても9.6%と極めて低かったが、年々増加し、2016年に開催されたりオデジャネイロ五輪では日本人参加者の49%が女性とほぼ半数を占め、さらに金メダル獲得数は男性を上回った(図1)。

しかしながら、このような女性スポーツの躍進の裏

で、様々な女性アスリート特有の問題が生じている。例えば、女性アスリートに多く発症する健康障害として「利用可能なエネルギー不足」、「視床下部性無月経」、「骨粗鬆症」が挙げられており、これらは“女性アスリートの三主徴”と定義されている^{1), 2)}。このような健康障害は、選手寿命の短縮や将来の妊孕性の低下につながることから、国際的にも重要な問題として取り上げられており、早急な解決が望まれている。

その一方で、正常な月経周期を有し、健康な状態であっても、月経周期に伴う心身のコンディションの変化に悩む女性も多い。特にコンディションを常に良い状態に保つことを求められる女性アスリートにとって

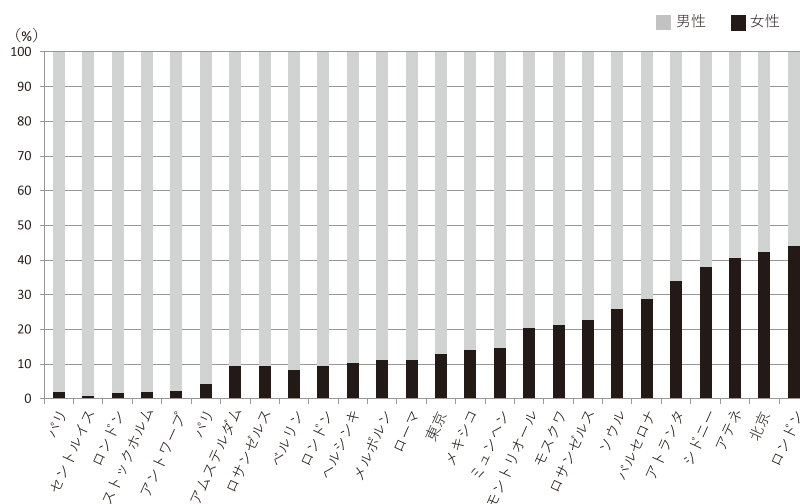


図1 夏季オリンピック参加選手の男女比率 (国際オリンピック委員会HPのデータより作図)

連絡先：〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1

E-mail: sunaga@nittai.ac.jp