

女子高校生長距離選手の月経認識 および月経をとりまく状況に関する研究

木戸 恵理 (広島大学大学院)

1. 目的

本研究では、女性アスリートの三主徴問題が蔓延しているであろう、女子高校生長距離選手を対象に、月経認識および月経をとりまく状況に関する実態を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

- 1) 対象者: 2018年度の全国高校駅伝に参加した1年生-3年生の長距離女子選手120名と比較対象として同高校の駅伝部以外の運動部47名とした。
- 2) 調査方法: アンケートによる調査を実施し、アンケート協力に同意の得られた高校には記入後返送してもらった。
- 3) 分析方法: 対象者の数量データは平均値と標準偏差で示した。長距離女子選手とその他運動部員の差の検定はt検定を実施した。また、アンケートの回答は項目毎にて、長距離女子選手とその他運動部員に分けてクロス集計し、 χ^2 検定を実施した。すべての処理で有意水準は5%未満とした。

3. 結果と考察

1) 年齢、身長、体重、BMI、初経年齢

長距離女子選手の年齢はその他の部員と差異は認められなかったが、身長、体重、BMIは有意に低く、初経年齢は有意に高かった。(表1)

表1 対象者の年齢、身体組成、初経年齢

種目	年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg/m ²)	初経年齢 (歳)
長距離女子 (n=120)	16.3±0.9	157.3±4.7	44.8±4.4	18.1±1.3	13.3±1.5
その他 (n=47)	16.3±0.9	160.5±5.1	51.8±4.1	20.2±1.6	12.6±1.4
t値	0.236 n.s.	3.845 ***	9.154 ***	8.712 ***	2.627 ***

2) 長距離選手とその他運動部員の月経状態

長距離女子選手はその他運動部員と比較して正常月経周期が有意に少なく、稀発月経、無月経が有意に多かった。(表2)

表2 長距離女子選手とその他の月経状態

種目	正常	稀発	頻発	無月経	原発性無月経	χ^2 値
長距離女子 (n=118)	49 (41.5%)	25 (21.2%)	8 (6.8%)	26 (22.0%)	10 (8.5%)	35.273 p<.01
その他 (n=47)	43 (91.5%)	1 (2.1%)	2 (4.3%)	1 (2.1%)	0 (0.0%)	

3) 月経の認識について

長距離女子選手は、「月経は恥ずかしいものである」、「月経は汚らしいものである」、「女性だけ月経がきて損だ」、「日本代表以上のトップアスリートでは月経異常の選手が一般と比較して多いと思う」で有意な関連が認められた。その特徴として、長距離女子選手はその他運動部員と比較して月経に対する嫌悪感が少ないが、トップアスリートでは月経異常の選手が多いと思う傾向にあった。

4. 結論

本研究において、長距離女子選手では身長、体重、BMIは有意に低く、月経異常が多くみられたことから利用可能エネルギー不足である可能性が示唆された。また、月経認識については一般の高校生の月経イメージとは離れており、トップアスリートでは月経異常の選手が多いと思いつく傾向が認められたため、正しい知識の提供の必要性が示唆された。

5. 主な参考文献

- 1) 東京大学医学部附属病院女性診療科・産科, Health management for female athletes Ver. 3 女性アスリートのための月経対策ハンドブック. 東京大学医学部附属病院女性診療科・産科:東京, 2018.
- 2) 目崎登, 女性スポーツ医学, pp. 140-153, 文光堂, 1997.