

# 女性とスポーツ

女性は、学校教育でのクラブ活動、競技スポーツのほか、健康増進を目的とした生涯スポーツなど、年代を問わずスポーツを楽しめるようになりました。

近年、国際競技大会では女性アスリートが活躍し、オリンピック競技大会においては 2004 年のアテネ以降、日本代表選手団の女性アスリートの金メダル獲得数は男性を上回っています。



一方で女性アスリートは、成長に伴う身体の変化、結婚や出産、育児などライフイベントや環境の変化などに影響を受けやすく、継続的な支援の必要性も指摘されています。

## 女性に多いスポーツ外傷・障がい

女性は、男性と比べて骨盤が大きく、関節の緩みも大きいといわれており、靭帯損傷や脱臼などが多く発生しています。また、トレーニングのし過ぎやエネルギー不足が起因となり、疲労骨折なども多いとされています。

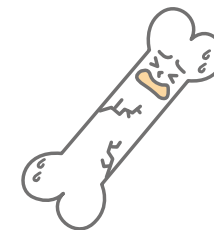
### 膝前十字靭帯損傷：

男性と比べて女性で多く発生しやすいといわれ、膝が不安定になり、競技継続が難しくなります。



### 疲労骨折：

女性ホルモンの減少により骨密度が低下すると骨折しやすくなります。



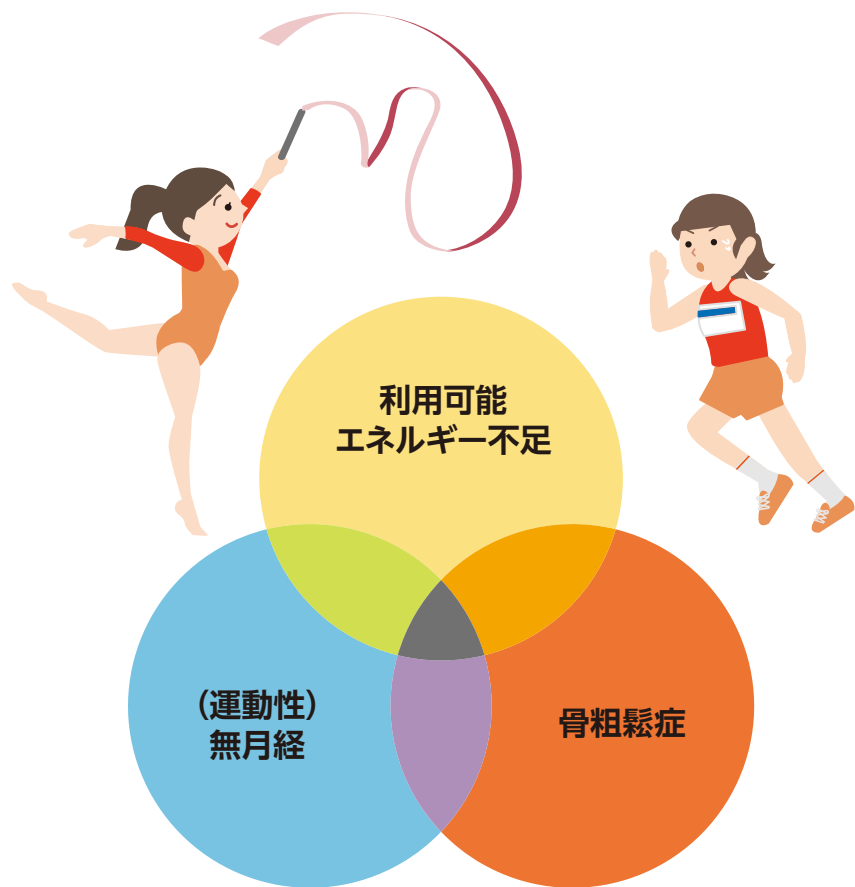
### 膝蓋大腿関節障害：

女性は骨盤が大きいため、膝に負担がかかりやすく、膝蓋骨脱臼などが起こりやすくなります。



## 女性アスリートの三主徴

摂取エネルギーより運動での消費エネルギーが大きい「**エネルギー不足**」が続くと、「**無月経**」へと繋がります。また、女性ホルモンの分泌低下は、骨密度減少を引き起こして「**骨粗鬆症**」を生じ、これらは女性アスリート特有の競技生活に影響を及ぼす症状です。



女性アスリートの月経や栄養、体重などの管理とコンディショニングは、これらの予防に大切にされています。

## 女性アスリートへの理学療法士の関わり

**ケガや疾病などのリハビリテーション:**  
性差やスポーツ特性を考慮したプログラムの指導と立案

**セルフコンディショニング(自己管理):**  
月経前症候群<sup>※1</sup>、月経困難症<sup>※2</sup>へのストレッチなど対処方法の指導

**コンディショニングチェック:**  
身長、体重、柔軟性、筋力、体力などの評価、健康管理

**女性特有の疾患に対する予防への取り組み**  
指導者、スタッフへの知識の教育や啓蒙



※1 月経前症候群:

月経前3～10日に起こる頭痛やイライラ、下腹部痛、腰痛などの症状

※2 月経困難症:

月経中に起こる下腹部痛、腰痛、頭痛などの症状