

2023年度 医科学委員会 月経とスポーツ・栄養についてアンケート調査報告

I. アンケート概要

1) 背景と目的

女性選手に対する支援体制は徐々に広がりつつあるが、大阪府下の競技団体に積極的に支援を行っている団体は多くない。バスケットボールにおいて大阪は全国でも上位で活躍する女性選手が多く、そのような選手たちを含め、あらゆる競技レベルの選手たちが健康により長く競技生活を続けられるように月経に関する正しい知識と対処法でサポートしていく必要がある。今後の活動を行っていくにあたり、まずは大阪府下の現状を把握する目的で（一財）大阪府バスケットボール協会の登録選手に対し無記名のWeb アンケート調査を行った。

2) 実施時期・対象・方法

2023年7月初旬、当協会登録チームの指導者に対し、アンケート調査依頼文を一斉メールで送信し、Web アンケートで参加の可否を回答してもらった。参加の回答があったチームの指導者に対し、月経に関する調査のWeb アンケートのURLをメールで送付し各選手へ回答を依頼した。

3) アンケート項目

- ① 月経：月経関連症状の有無、無月経・月経不順の有無など
- ② 運動：練習頻度や練習時間、回数、練習メニューなど
- ③ 栄養：1日の食事摂取回数、食事量、生活習慣など

4) アンケート回収結果

回答チーム数は7チームであった。

そのうち、参加可能と返答したチームは6チーム（中学校：1、高校：4、クラブチーム：1）であった。

参加不可と返答したチームの理由は、「時間的余裕がない」であった。

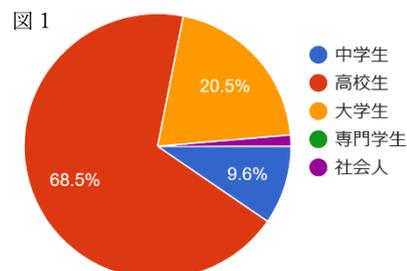
参加6チーム73名より回答を得た。

II. アンケート回答結果

1) 回答者の背景

カテゴリーの内訳は以下の通りであった（図1）。

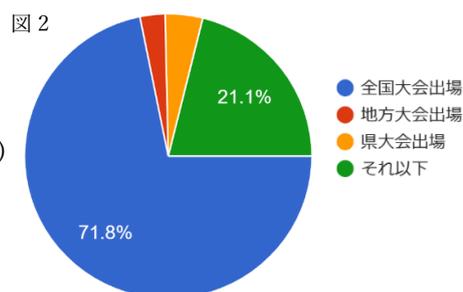
中学7名（9.6%）、高校50名（68.5%）、
大学15名（20.5%）、社会人1名（1.4%）



年齢、BMIの中央値はそれぞれ16歳（12歳～46歳）、21.0kg/m²（16.4～23.7kg/m²）であった。

競技レベルは以下の通りであった（図2）。

全国大会出場 51名（69.9%）、
地方大会出場 2名（2.7%）、県大会出場 3名（4.1%）
それ以外 15名（20.5%）、無回答 2名（2.7%）



2) 月経関連症状について

① 月経痛

痛みの程度を「全く痛みなし」を0とし、「最も痛い」を10とした場合に数字で表したところ、痛みの中央値は4（0~9）であった（図3）。

全体のうち、鎮痛剤を使用しているのは31名（42.5%）（図4）であり、痛みの程度が強い人ほど鎮痛剤の使用回数は多く、有意に正の相関があった。

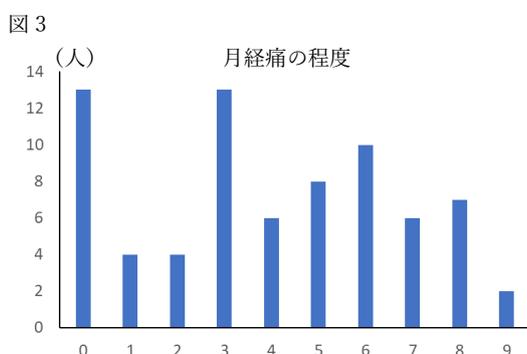
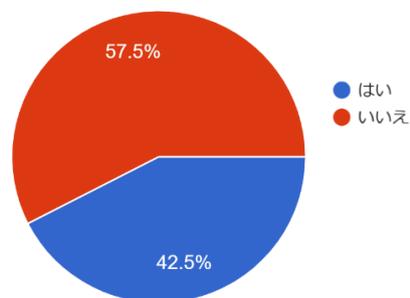


図4 鎮痛剤を使用しますか？

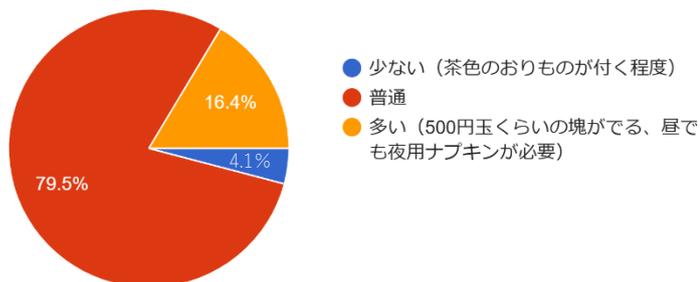


② 月経量

月経量について図5に示すような目安を示し質問したところ、月経量が多いと回答したのは12名（16.4%）であった。

今回の調査では貧血症状の有無については調査できていない。

図5



③ 月経前症候群（PMS）

PMS症状ありと回答したのは46名（63.0%）で6割を超えていた。

具体的な症状について図6に示すように腹痛がもっとも多く、続いてイライラや落ち込むなどの精神症状、むくみ・体重増加の順に多かった。

図6 月経前に困っている症状はありますか？（複数回答可）

68件の回答

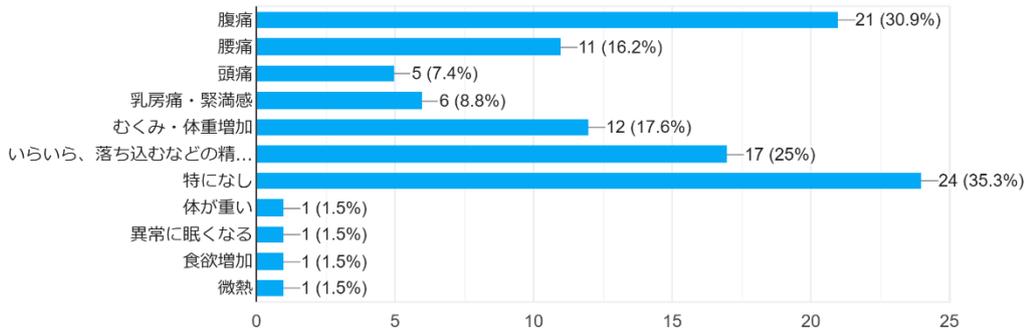


表1に示すように、BMI<18.5の選手（4名）でPMS症状を自覚しているものはおらず、BMI正常の選手と比較して有意に少なかった。

表1		BMI	
		<18.5	18.5-25
PMS 症状	あり	0	46
	なし	4	23

BMI<18.5（4名）とBMI18.5-25（69名）の2群で月経不順、月経周期異常の経験、疲労骨折の有無、鎮痛剤の使用頻度、コンディションとの関連の有無、毎日3食食べるかどうかについて比較したがいずれも有意差を認めなかった。

④ 月経周期とコンディションの関連

月経がコンディションと関連すると回答したのは43名（58.9%）にのぼり、月経時に50%以上のパフォーマンス低下を感じると回答したのは15名（20.5%）であった（図7）。

コンディションの良いと感じる時期は月経終了後～1週間が最も多かった（24名、33.3%）が、個人によって異なることが分かった（図8）。

図7

月経関連症状によりどのくらいパフォーマンスが低下すると感じますか？

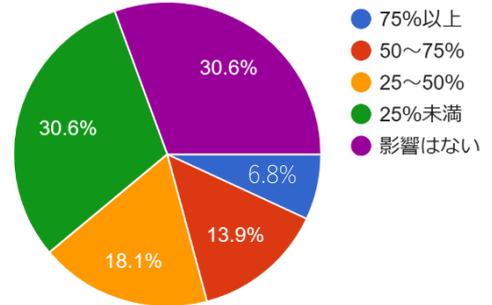
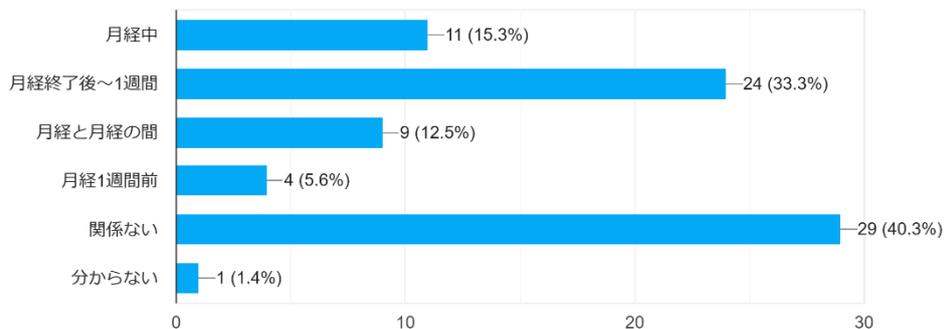


図8 コンディションが良いと感じる時期はいつですか？

72件の回答



⑤ 小括

月経痛に対しては鎮痛剤である程度対策できているように思われるが、過多月経やPMSに対するセルフケアや低用量ピルなどを含めた対処法の普及が必要と考えられる。また月経によりパフォーマンスが低下すると感じている選手は多く、必要であればコンディションの良い日に試合や合宿などが来るように月経周期を調整することも選択肢の一つとして選手・指導者に知っていただきたい。

3) 月経不順・疲労骨折について

① 月経不順

月経周期が不順であると回答したのは32名(43.8%)であった(図9)。月経周期が2-3か月以上と答えたのは7人(9.8%)であり、うち1人は6か月以上月経が来てない無月経であることがわかった。

また、これまでに月経周期異常を経験したことがあると回答したのは14名(19.1%)であった。

月経不順とBMIに関連はみられず、月経不順の選手では毎日3食食べる人の割合が78.1%と月経不順でない人(92.7%)と比較して少ない傾向であった。

月経周期異常がみられた時期は15歳~17歳が多く(図10)、今回は調査できていないが高校進学に伴う環境の変化や練習量の増加などが影響した可能性はある。

図9 月経周期

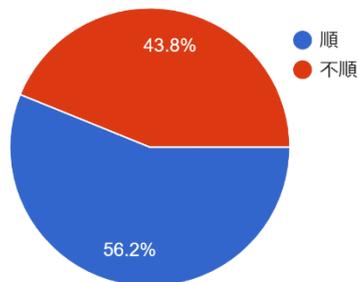


図10

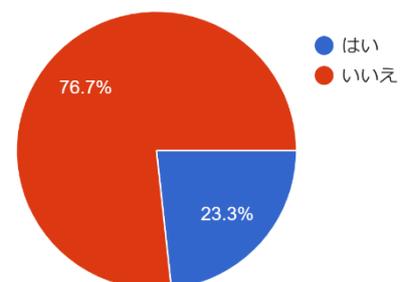


② 疲労骨折

これまでに疲労骨折を経験したことがある選手は17名(23.2%)であった(図11)。うち1人は3回の疲労骨折を経験していた。

疲労骨折の有無とBMIや月経不順、初経年齢、食事回数・量、減量の経験について関連は見られなかった。練習量について、週の練習日数、1日の練習時間との間に関連はなく、1日の練習回数は疲労骨折群で多い傾向にあった。

図11 疲労骨折をしたことがあるか？



③ 小括

疲労骨折は月経だけでなく、体重や練習量、食事など多くの因子と関連しており、今回の調査では個別の要因ははっきりしなかった。

4) 競技レベル間の検討について (表 2)

全国大会レベルの選手はそれ以外の選手と比較して BMI が有意に高かった。これは最近 10 代のやせ傾向が強いことが影響していることが推察され、競技レベルが高い選手の BMI が高いことはトレーニングによる成果の表れと考えられる。

全国大会レベルの選手はそれ以外の選手と比較して競技開始年齢が有意に低かったが、初経年齢に有意な差は認めなかった。

また全国大会レベルの選手は週あたりや 1 日あたりの練習回数が有意に多かったが、1 回の練習時間は他と比較して変わりなかった。

月経関連症状に関して、鎮痛剤の使用や PMS 症状、コンディションとの関連の有無について競技レベル間で差は認めなかった。

疲労骨折は競技レベルが高いほど発生割合が高いが、BMI はむしろ競技レベルが高いほど高く、月経不順などとの関連はみられず、練習量など他の要因が影響していると考えられた。

(表 2)

競技レベル	全国大会	地方大会	県大会	それ以外
人数	51	2	3	15
BMI	21.4(18.6-23.6)	21.0(20.7-21.3)	19.8(19.1-20.3)	19.2(16.3-22.2)
初経年齢	13(10-15)	11.5(11-12)	12(9-13)	13(11-14)
競技開始年齢	8(4-13)	7.5(7-8)	8(5-11)	12(8-15)
週の練習頻度 ^{#1}	3(1-3)	2(2-2)	2(2-2)	2(0-3)
1 回の練習時間 ^{#2}	1(1-3)	1(1-1)	1(1-2)	2(0-2)
1 日の練習回数	2(1-2)	2(2-2)	1(1-2)	1(1-2)
疲労骨折あり	14	2	0	0

#1 1 週間の練習頻度(3：毎日、2：週 5~6 回、1：週 3~4 回、0：週 1~2 回)

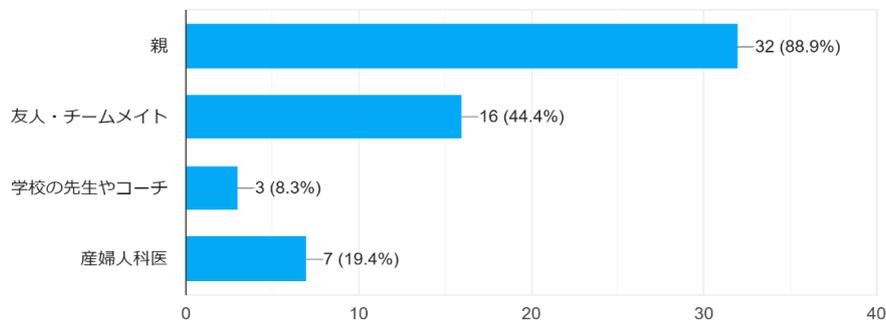
#2 1 回の練習時間(0：1 時間未満、1：1~3 時間、2：3~5 時間、3：5 時間以上)

指導者へ月経周期を伝えている選手の割合は全国大会レベルの選手（84.3%）で有意に高かったが、一方でそのうち指導者へ月経の相談をしたことがある選手は3名（5.8%）と少数であった。

コンディションへの影響を自覚している選手が多いにもかかわらず指導者へ相談している選手は少なく、相談相手としては親が最多で、続いて友人・チームメイト、産婦人科医の順であった（図12）。

選手が複数の相談先を持つことは大切であり、そして相談先である親、指導者、医療者などが連携して問題解決を行うことができる環境作りが重要である。

図12 月経について誰に相談しましたか？（複数回答可）36名回答



5) 総括

今回のアンケート調査では得られた回答数が少なかった。その理由として指導者が多忙である、他のメールに紛れて気づかなかったなどの理由が考えられる。

しかし、少ない回答数ながらも問題を抱えている選手が少なからず存在することがわかった。まずは選手自身が月経の知識を持ち、婦人科受診も含め、セルフケアできるように支援していきたい。

今後は知識の普及のために講習会の活動などを行っていくとともに、必要な情報を確実に届けるための周知方法についても検討していく必要がある。

最後に、本調査にご協力いただいた指導者・選手の皆様へ感謝申し上げます。