

HPSC Female Sport

Vol.5

特集

Female Athlete Conference 2025 から学ぶ

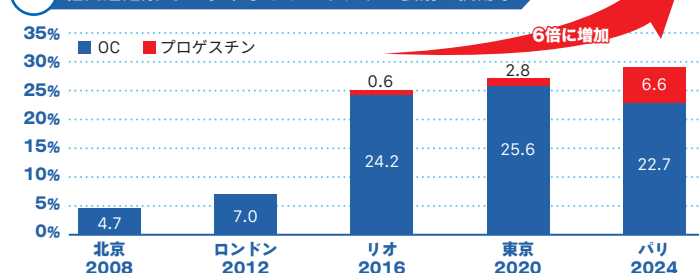
2025年6月、ボストン（アメリカ）で開催された「Female Athlete Conference 2025」では、女性アスリートの健康とパフォーマンス向上を目的とした国際的な知見交換の場として、スポーツ医学・科学・心理学・栄養学などの世界中の専門家や研究者が集まりました。

国立スポーツ科学センター（JISS）の発表を一部紹介

16年間で6倍に増加 アスリートのホルモン製剤の活用が進む

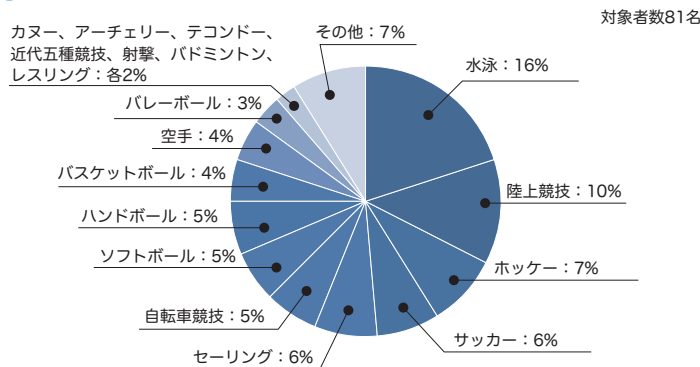
女性アスリートにとって、月経は体調やパフォーマンスに大きく影響します。夏季オリンピックに出場した日本人女性アスリートを対象とした、経口避妊薬（OC）やプロゲステロン製剤などのホルモン製剤の使用率の調査では、北京 2008 大会ではわずか 4.7%だった使用率が、パリ 2024 大会では 29.3%にまで増加していることが明らかになりました（図1）。

図1 経口避妊薬（OC）およびプロゲステロン製剤の使用率



水泳や陸上のアスリートを中心に、パフォーマンスを維持するためのコンディショニングを目的として積極的に活用されています（図2）。最近では、プロゲステロン製剤との併用や、低用量の製剤など体への負担が少ないタイプの薬を選ぶアスリートも増えていて、自分の体質に合わせた選択ができるようになってきています。「コンディショニングの波があるのは当然。それを理解し、整えることでもっと強くなれる。」そんな気付きを持つアスリートが、次の舞台で新たな可能性を切り開いていくでしょう。

図2 東京2020オリンピックでホルモン製剤を服用したアスリートの競技の割合



アスリート自身はもちろん、指導者や関係者にとっても、アスリートの「今」を知り、「これから」の支援を考えるための視点が求められています。アスリートの健康や競技力を高めるためには、月経管理、栄養、心理、妊娠・出産、育児など、様々な面でのサポートが必要であり、競技団体は医療や研究機関と協力してアスリート一人ひとりに合った支援を考えることが大切です。そして、アスリート自身も「自分の体を知ること」、「科学的な情報を活用すること」が長く競技を続けるための力になります。

参加者の学び

本プロジェクトで女性アスリートを日頃から支える専門家たちも、世界中の関係者と知見を交換し、最新の情報や課題について深く学びました。



メンタル面の支援が不可欠（心理研究員）

「メンタルヘルス」が重要なキーワードとして取り上げられていました。競技環境におけるストレスへの対応や、アスリートが安心して競技に打ち込める体制の整備など、メンタル面の支援がアスリートのパフォーマンスとキャリアの持続に不可欠であるという認識が、広く共有されていました。Women's Tennis Association (WTA) の「スポーツ医・科学による支援にとどまらず、研究開発やコーチ、さらにはスポーツ団体に対する教育活動までを含む「パフォーマンスヘルス」に基づいた包括的な支援体制」の運用は、必要な仕組みづくりだと感じました。



アスリートの研究参加に関する気づき（栄養研究員）

研究に参加しないのではなく「参加の機会がなかった」と感じているアスリートが多いというデータは興味深く、アスリートに研究の重要性や意義、価値を丁寧に伝え、主体的に取り組んでもらえるような努力が重要であると実感しました。国際的なスピード感に取り残されないためにも、支援者一人ひとりが変化を恐れず、常に学び続ける姿勢が必要であると感じました。



多面的なサポートの必要性（コーディネーター）

妊娠期アスリート 700 名以上が参加する大規模な研究で、SNS を活用している点がとても印象的でした。多面的なサポートの重要性についても言及されており、トレーニング、心理、栄養、科学といった多職種連携の重要性を再確認する一方で、キャリア支援や社会的・文化的な課題への対応も必要であることを学びました。日本でも産後競技復帰をするアスリートは増えていますが、育児と競技を両立するためには周囲の理解と支援が重要であり、競技団体や世間等への情報発信も必要であると感じました。



研究における視覚的データの重要性（科学研究員）

ある月は月経周期が正常であっても、別の月では周期がずれたり、無排卵が生じているというデータが示されており、アスリートにおいてもその可能性があることを改めて認識しました。研究において、ホルモン濃度等の視覚的なデータの重要性を確認できました。

- Female Athletes Research & Support Team : FARST -

FARST は医・科学研究、様々な分野の専門家によるトータルサポートにより女性アスリートの競技継続、パフォーマンス発揮を支援します。

トピック 課題を解決する取り組み女性アスリートトータルサポート

ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）国立スポーツ科学センター（JISS）スポーツクリニックでは、様々な方法でアスリートからの相談を受け付けています。今回は、メディカルチェック（MC）時に看護師が女性アスリート全員と面談をして「女性特有の課題」を聞き取り、情報提供や受診調整などのサポートを行う「女性アスリートトータルサポート」をご紹介します。

面談では、MCの診察で出てきた婦人科などの課題について、具体的な解決方法や、補足情報を伝えています。さらに、相談する機会が少ないと思われる「女性特有の課題」をリスト化し、希望があれば情報を提供しています。

【本サポート質問項目】

- ホルモン製剤の種類・使用方法
- 妊娠・出産・競技復帰
- 乳房の異常
- デリケートゾーン、おりもの
- 子宮頸がんワクチン
- 尿漏れ など20項目

2024年度は、1年間で554名の女性アスリートがMCを受診し、そのうち65.2%のアスリートに何らかの女性特有の課題がありました（図1）。最も多かった相談内容は、ピルなどの「ホルモン製剤」についての相談でした。次に「子宮頸がんワクチン」や「子宮頸がん検診」、PMSや月経困難症などの「月経随伴症状」、月経不順や無月経などの「月経周期異常」、月経をずらす「月経周期調節」の順に多く、そのほかにも多岐にわたる相談がありました（図2）。

図1 女性特有の課題の有無

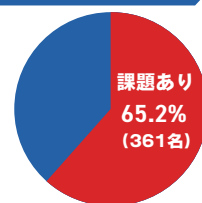
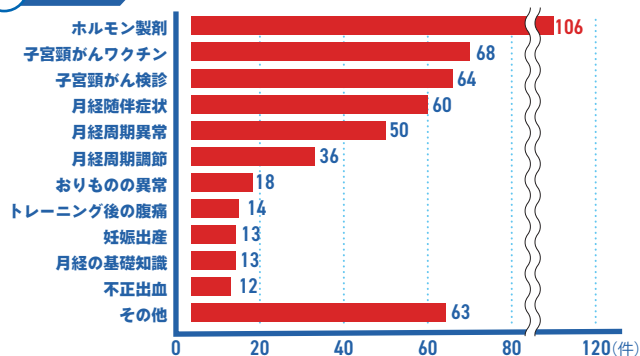


図2 相談内容（複数回答あり）



相談事例



月経痛について

月経痛がひどく、練習や試合と月経がかぶるとパフォーマンスが落ちます。練習が忙しく、身近に男性スタッフしかいないので「婦人科に行く時間を作りたい」と言えません。（20代前半・夏季競技・体重階級制）



妊娠・出産について

妊娠・出産を考えています。同じ競技で国内での産後復帰例がないので、自分が産後復帰する姿を想像できません。他競技で産後復帰しているアスリートの情報が知りたいです。（20代後半・冬季競技・雪上）



子宮頸がんワクチン、検診について

子宮頸がんワクチンの接種券が届いていましたが、海外遠征などで忙しかったので、接種せず、期限が過ぎてしまいました。子宮頸がんワクチンは接種したほうが良いですか？（20代前半・夏季競技・球技）

FARSTの対応

月経困難症とその治療方法、月経周期調節の方法を紹介したところ、早急に治療を希望され、当クリニック婦人科を受診されました。ホルモン製剤を内服開始し、以後症状はコントロールされています。

FARSTの対応

本プロジェクトのサポートを受けたアスリートの産後競技復帰の事例などを話し、JISSで受けられるサポートを紹介しました。また、妊娠・出産に向けた準備として、年1回程度の婦人科検診をおすすめしました。

FARSTの対応

疾患とワクチンの基本知識、自費接種の情報を伝えました。また、婦人科検診を受けたことがなかったため、具体的な受診方法を紹介し、定期的な検診をおすすめしました。

コラム

専門家の視点から～セルフコンディショニングについて

看護師 柏木由美子

JISSスポーツクリニックの看護師は診療補助や予約の調整、アスリートへの情報提供、相談対応などを行っています。私は、女性アスリート研究・支援プロジェクトの専任看護師として、妊娠期・産後アスリートの診療対応や、MC時の女性アスリートとの面談を担当しています。

女性アスリートが月経などの女性特有の課題を解決することは、セルフコンディショニングの一部でもあります。アスリートとの面談では、医学的に介入が必要と思われる場合は受診を勧奨しますが、それ以外の場合は「情報を提供する」というスタンスを心掛けて

います。客観的には解決すべき課題がある場合でも、アスリート本人は困っていないことが多くあります。その際は、まず必要と思われる情報を提供し、アスリート本人が「解決したい」と思えるように話を進めていきます。セルフコンディショニングは継続が必要ですが、誰かに言われたからやるのではなく、自分のために知って、自分で選ぶことが大切です。

競技から離れても、健康管理は一生続きます。アスリートとしてのセルフコンディショニング、そして基本的な健康管理にも役立つような看護やサポートを提供していきたいと思っています。



※本紙の内容の全部又は一部について、私的使用又は引用等著作権法上認められた行為を除き、当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。

問合せ先 E-mail: josei.shien@jpnsport.go.jp

令和7年10月

独立行政法人日本スポーツ振興センター（JSC）／ハイパフォーマンススポーツセンター（HPSC）／国立スポーツ科学センター（JISS）／女性アスリート研究・支援プロジェクト

WEBサイトはこちら



Female Sportナビはこちら

