

**女性障がい者アスリートの抱える
問題と支援に関する研究**

<https://pixta.jp/illustration/15682195>

**三重大学産科婦人科学教室
国立スポーツ科学センター
国立障がい者リハビリテーションセンター
日本障がい者スポーツ協会**

女性障害者アスリートの抱える問題と支援に関する研究

1. 背景

夏季パラリンピック競技大会のメダル数が急激に低下している。2004年、アテネ大会の52個をピークに、北京大会では27個、ロンドン大会では16個である。また、金メダルも、17個から5個、5個と振るわない。また、メダル獲得者の中の女性の数も、22個、4個、2個と低下の度合いが著しい。この原因として、わが国の、女子障害者アスリートに対する理解度が低いことが考えられるが、女性特有の問題が、アスリート能力を発揮することの障害となっている可能性がある。

2. 目的

女性障がい者アスリートが抱える問題（障がい者女性が競技を開始し、続けていく上での問題点）を明らかにし、トップアスリートの成績向上とともに、障がい者女性のさらなる健康増進につなげる。またメディカルチェック、アスリートチェックのさらなる充実をはかる。

3. 方法

全国障害者スポーツ大会に出場している女性障がい者アスリート選手やパラリンピック強化指定選手、健康維持・増進のためにスポーツをしている女性障がい者の方々を対象とし、産婦人科女性医師が各選手の地元（主に関東地区、関西地区、東海地区、九州地区）に行き、練習の合間や試合の合間に直接お会いし、同意が得られた選手に聞き取り調査を行った。（調査項目は別紙1を参照。）聞き取り調査は約20-30分、長い時は1時間かけて行った。これには、日本障がい者スポーツ協会（安岡由恵氏）、国立障害者リハビリテーションセンター（緒方徹先生、梅崎多美先生）、国立スポーツ科学センター（能瀬さやか先生）の協力を得た。

4. 結果

1) 調査対象者の背景

聞き取り調査を行った人数は80名であった。既婚者：21名、未婚者：59名（離婚：9名）であった。出産経験者は13名であった。平均年齢は33.9歳

(14-62歳)で、障害の種類は肢体不自由が67名、聴覚障害が13名であった。障害の程度は特級：1名、1級：24名、2級：25名、3級：10名、4級：6名、5級：1名、6級：1名、等級なし：3名、不明(未確認)：9名であった。競技種目は車椅子テニス(11名)、水泳(4名)、スキー(3名)、車椅子バスケット(43名)、陸上(6名)、デフバレーボール(13名)であった。

2) スポーツを始めるきっかけ

自分から探した：27名、家族・周囲の勧め：27名、リハビリで開始：10名、勧誘：9名、偶然見かけた：4名、部活動：3名、と自身でスポーツをしたいと考え探している女性や家族・周囲から勧められた女性が多かった。

3) 月経について

初経平均年齢は12.6歳(10-17歳)、閉経している人は9名、平均50.3歳(48-55歳)であった。月経周期は78%が順調で(図1)、90%が月経期間も正常であった(図2)。月経困難症は41%にみられ(図3)、29%に過多月経もみられた(図4)。この他に月経前症候群などの症状がある人は48名(60.8%)であった。婦人科受診歴のある人は48名(60.8%)で、そのうち月経関係(月経不順、月経痛、過多月経、月経前症候群など)は22名(45.8%)であった。これらの症状は肢体不自由者も聴覚障害者も頻度は変わらなかった。

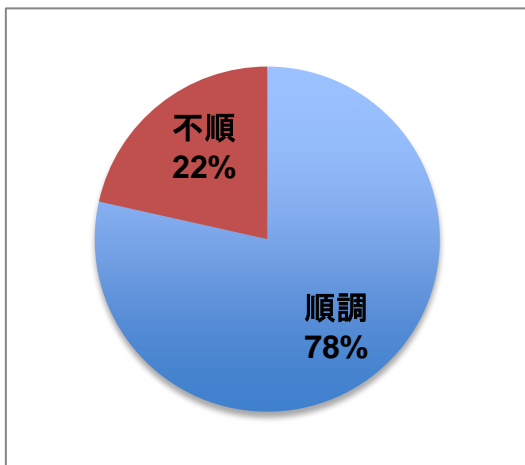


図1 月経周期

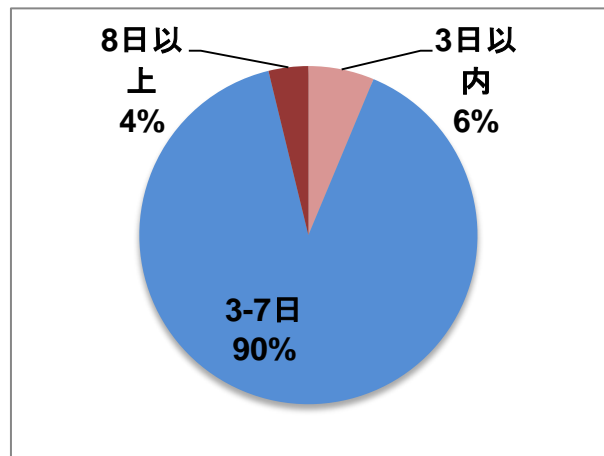


図2 月経期間

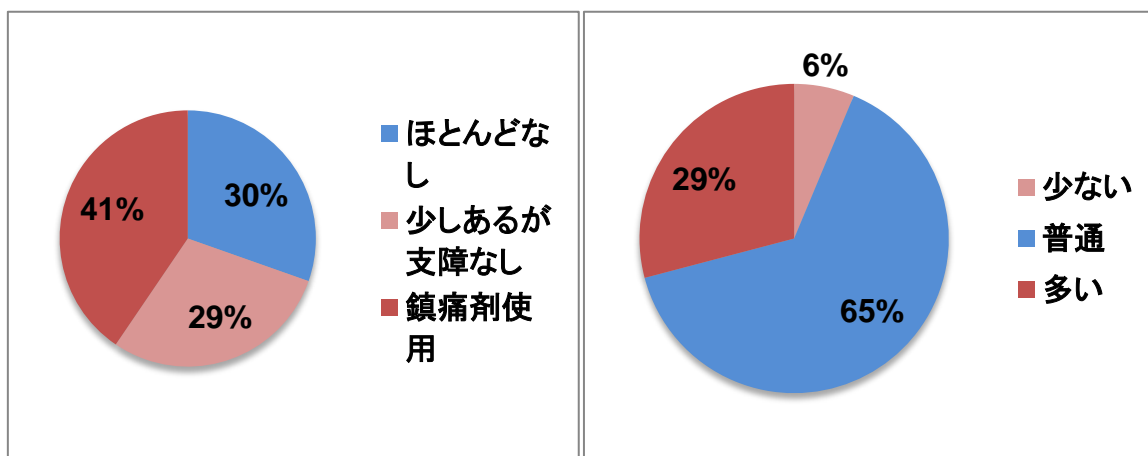


図3 月経困難症の有無

図4 月経量

健常者で問題になっている、無月経、エネルギー不足、疲労骨折の人は全体では無月経が2名(2.5%)、疲労骨折が5名(6.3%) (障害者になる前は4名)であった。急激な体重増減の有無は、増加:16名(20%) (生理不順あり2名;12.5%)、体重減少:13名(16.3%) (生理不順あり6名;46.2%)であった。無月経は2名とも肢体不自由者であった。疲労骨折5名のうち、肢体不自由者では2名(3%)であるのに対し、聴覚障害者では3名(23.1%)に見られ、障害部位によって異なる事が分かった。急激な体重増加は肢体不自由者が15名(22.4%)、聴覚障害者が1名(7.7%)で、その際の生理不順は2名とも肢体不自由者であった。急激な体重減少は肢体不自由者が11名(16.4%)、聴覚障害者が2名(15.4%)で、その際の生理不順は5名が肢体不自由者で1名が聴覚障害者であった。

4) コンディションについて

コンディションが最も良い時期は月経後数日が最も多かったが、関係ない人はその次に多かった(図5)。コンディションが最も悪い時期は月経中が最も多く、次いで月経前であった(図6)。関係ないとする人はその次に多かった。これらは肢体不自由者も聴覚障害者も割合は変わらなかった。

(人)

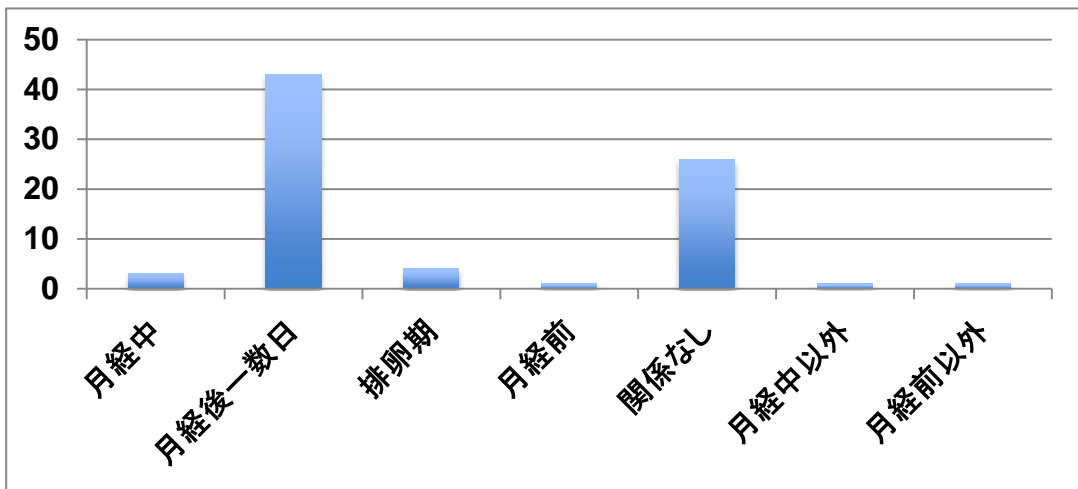


図5 コンディションが最も良い時期

(人)

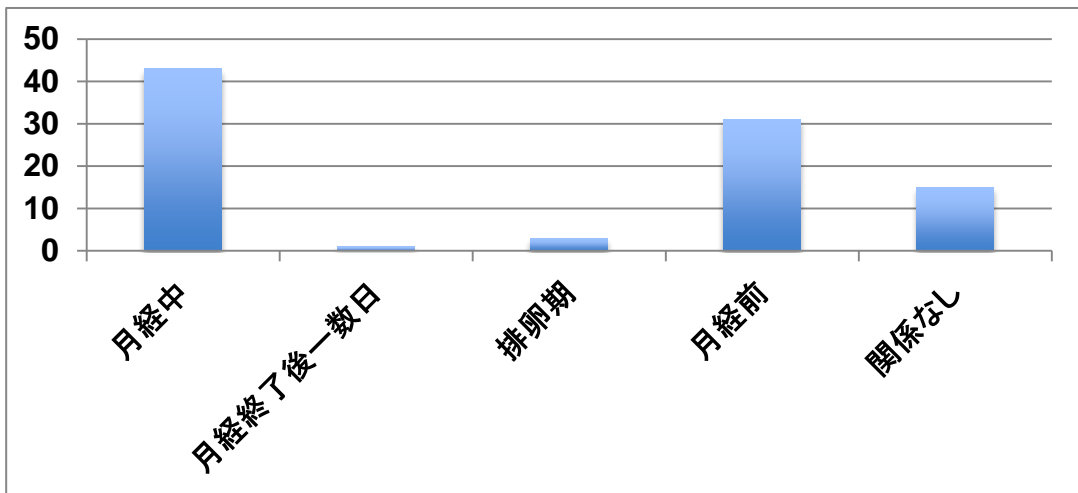


図6 コンディションが最も悪い時期(重複あり)

5) 月経調節について

何らかの形で月経調節を知っている人は全体では82%と多かった(図7)が、聴覚障害者では62%とそれ程多くなかった。月経調節を希望する人や既にやった事のある人は49%であった(図8)。

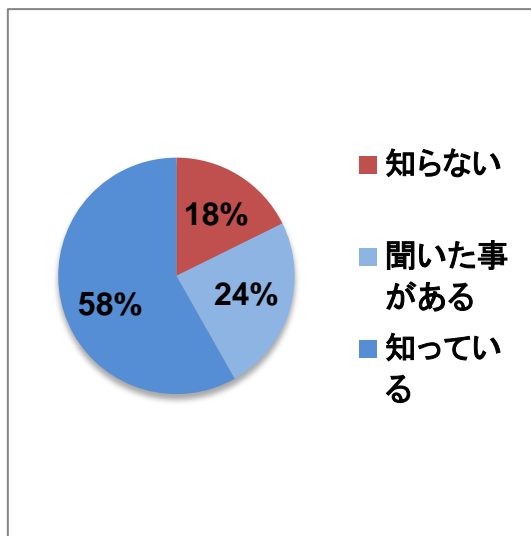


図 7 月経調節について

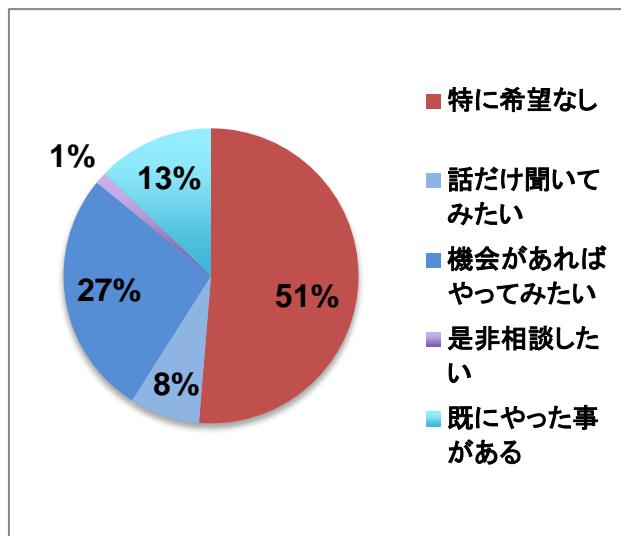


図 8 月経調節の希望について

6) 妊娠・出産・育児で困った事

出産経験者は 13 名 (16.3%) であった。妊娠・出産後の選手生活をどのように送るか (練習時間の確保や試合への参加が大変であること、託児所が少ないなど)、体力低下などを上げていた。

今後の妊娠・出産に不安を持っている選手は 11 名いた。(肢体不自由者：10 名、聴覚障害者：1 名)

7) 現在困っている事

①婦人科的な問題、②排泄・トイレについて、③指導者、④金銭面、⑤施設・設備・人員不足などについての問題点が上がった。

① 婦人科的問題点 (34 名)

- ・ 月経困難症や過多月経、月経前症候群により、パフォーマンスが低下する。
- ・ 試合と生理と重ならないで欲しいが、ピル飲むのも怖い。(デフバレーボール)
- ・ 大会中などはトイレ時間が短く生理が重なると大変である (車椅子バスケット)。トイレになかなか行けないため、漏れることがある。オムツ、ナプキンの種類の選択に困る (車椅子バスケット、テニス、スキー)。また、荷物が多くなる (オムツ、生理用品など)。

- ・ 妊娠・出産のタイミングが難しい。練習などもどうしていいのかわからない。
- ・ 将来の妊娠・出産に対する不安がある。11名（肢体不自由者:10名、聴覚障害者:1名）
- ・ 更年期症状が辛い。更年期の不安。
- ・ 骨粗鬆症が心配。
- ・ 不妊治療をしながらのトレーニングが大変。
- ・ 産婦人科受診した際の内診台にのるのが大変である。

② 排泄・トイレについての問題点(28名)

- ・ 車椅子用トイレの数が少ない。男女共用で汚い。大会中などは行列ができる。スペースが少なく、狭く、場所によってはドアを外しカーテンで仕切られていた。
- ・ 試合開始時間がはっきりしないので、トイレのタイミングが難しい（車いすテニス）。
- ・ 試合中トイレ休憩の時間が短い。漏れた経験がある。我慢し体調不良になった（車椅子バスケット）。
- ・ 男性の理解不足がある。遠征や試合でバス移動の際、男性障がい者はバス内で自己導尿している。→トイレ休憩が取れず、女性は我慢し、水分摂取も控えている。（スキー）
- ・ シャワールームも少なく、更衣室も狭いと困る。
- ・ 海外のトイレで便座のサイズが合わず、褥瘡になった。→緊急帰国した。
- ・ 名称が「多目的トイレ」になり、みんなが（家族で）使う。→いざという時にすぐに使えない。（駐車場も同じ。）障がい者がよく利用するトイレは「障がい者優先トイレ」と書いてもらいたい。

③ 指導者の問題点(17名)

- ・ 障がい者スポーツに詳しい指導者が少ない。（いてもお金がかかる場合がある。）
- ・ 基礎的な事を教えてくれる人がいない。的確なアドバイスがもらえない。
- ・ 女性の相談者が少ない。婦人科的なことを相談できる人が少ない。
- ・ 障がい者の栄養管理に詳しい人が少ない。カロリー計算が難しい。体重管

理が難しい。

- ・コンディショニングを指導してくれる人が少ない。
- ・女性障がい者アスリートについて（婦人科的なこと、栄養管理についてなど）の講習会を開催して欲しい。

④ 金銭面の問題点（16名）

- ・練習・遠征費など自己負担（強化選手に選ばれると一部補助がでるが）が大変である。健常者より高額である。
- ・専用の車椅子などは高価である。
- ・介助者の費用も自己負担で大変である。
- ・仕事との両立（練習時間もとれない）が難しい。特に公務員。実業団に入れば金銭面や練習時間は確保できるが、パラリンピックが終わり、強化選手から外れた場合の補償がない。→今の仕事から変われない。
- ・県によっては強化選手に助成金がでる所もある。

⑤ 施設・設備・人員不足の問題点（23名）

- ・JISS（国立スポーツ科学センター）をもっと手軽に利用したい。（体脂肪測定器がJISSにあるので、気軽に測定したい。）
- ・障がい者が利用できる施設が少ない（プール、体育館など）。限られている。器具・機械などが不足している。最近では体育館の予約が取りにくくなった。抽選になる。（車椅子バスケット）
- ・サポートスタッフ（特に女性）が少ない。→着替えに困る。事務的なことを自分たちでする事もある。
- ・競技スタッフではなく、生活面のサポートしてくれる人が欲しい。
- ・練習や試合会場の駐車場が少ない、狭い、遠い。
- ・大会中の宿泊施設もバリアフリーが少ない。（トイレやお風呂に段差あり。利用しづらい。出入り口が狭い。車椅子が通れない。事前に情報が分かれば対応できることもあるが。）→東京パラリンピック大丈夫??
- ・水温調整して欲しい。水中サポートスタッフが少ない。（水泳）
- ・チーム数が少ない。練習・試合の機会が少ない。（車椅子バスケット）
- ・ゼッケン：全てテープにして欲しい。安全ピンは時間がかかる。

⑥ その他(23名)

- ・ 年齢とともに現れる体の不調や障害の2次障害などあり、体力と気力を維持・継続するのが大変である。
- ・ 年齢とともに体力低下、判断力の低下。
- ・ 職場・同僚の理解が得にくい。競技を趣味でしているとされる。練習時間もとれない。仕事との両立が難しい。大会が長期間だと仕事を有給で休む(公務員)。メディアもスポーツ番組ではなく、ニュース番組で取り扱う。
- ・ 競技用車椅子は平面でない動きづらい。出入り口が狭いと通れない。(車いすテニス)
- ・ 障がい者用の駐車スペース少ない。一般の人が止めている。(特に雨の時や渋滞中のPA・SAなど)
- ・ 普段の生活でもバリアフリーになっていないところが多い。
- ・ もっと認知されたい。知らずに家で閉じこもっている障がい者にも知ってもらい、競技に参加して欲しい。競技人口が少ない。(車椅子バスケット)
- ・ 公共交通機関での移動が大変。(車椅子バスケット)
- ・ 手話通訳者が増えれば良いのに。

8) 相談できる人の有無(重複あり)

上記の様な事を相談する相手は、指導者：11名(主に練習についての相談)、女性指導者：5名(練習や婦人科的なこと)、母親：28名、姉妹：9名、友人：32名、その他；医師：5名、看護師：2名、夫：3名、その他：3名であった。相談者がいないもしくは相談しないという人も21名(26.3%)いた。

5. まとめ

今回の聞き取り調査では対象者が肢体不自由者と聴覚障害者であったが、様々な問題点があがった。全体としては、月経困難症や過多月経、月経前症候群など婦人科的問題を約半数の選手が抱えていた。また、それに伴い、肢体不自由者ではトイレ休憩の時間が短いことや休憩回数が少ないことなど排泄時の問題点、車椅子トイレの数が少ないことなどトイレの設備の不足などの問題点が多かった。妊娠・出産に対する不安や、その時の練習や試合参加に対する不安を持っている選手も13.8%にみられた。東京オリンピ

ックを考慮して妊娠のタイミングに悩んでいる選手もいた。健常者で問題になっている、エネルギー不足・無月経・疲労骨折のうち、疲労骨折は肢体不自由者では3%であるのに対し、聴覚障害では23.1%に見られ、障害部位によって異なる事が分かった。コンディションが良い時期については、月経後が54.4%と最も多かったが、関係ないとする人が32.9%と次に多かった。しかし、コンディションが最も悪い時期は月経中(46.2%)もしくは月経前(33.3%)が多く、月経調節は必要と考えられたが、希望する人は約半数にとどまった。特に何らかの形で月経調節を知っている人は肢体不自由者では86%と多かったが、聴覚障害者では62%とそれ程多くなかった。月経調節の重要性やその際使用する薬物がドーピング禁止物質に含まれていないことを教えるための講習会などが必要と考えられた。

婦人科的な問題点以外にも、健常者アスリートでは上がってこない問題点（障がい者スポーツに詳しい指導者の不足、金銭面、仕事との両立の難しさ、障がい者の人が気軽に使用できる施設・設備の不足など）が多数あがった。また、そのような問題点(特に婦人科的な問題点)を気軽に相談できない人も約26%いた。

今回の調査を踏まえ、産婦人科医・指導者・アスリートを対象にセミナーを開催した（三重県四日市市）。また調査結果と月経に対する資料も作成した。また、アスリートが気軽に相談できる様に、三重大学産婦人科医局でクリニック（三重レディースクリニック、三重県津市）を開院し、女性アスリート外来を開設した。そこで、近隣のスポーツ医と連携してアスリートの様々な問題点に対応できるようにした。また、遠方のアスリートもそのクリニックで気軽に相談できるように、メールによる相談窓口を開始した。

研究責任者：	池田 智明	三重大学医学部産婦人科	教授	
研究分担者：	神元 有紀	三重大学医学部附属病院周産母子センター		講師
	村林 奈緒	三重大学医学部附属病院周産母子センター		助教
	高山 恵理奈	三重大学医学部附属病院産婦人科		医員
	田中 佳世	三重大学医学部附属病院産婦人科		医員
	西岡 美喜子	三重大学医学部附属病院産婦人科		医員
	渡邊 純子	三重大学医学部附属病院産婦人科		医員
	久保 倫子	三重大学医学部附属病院産婦人科		医員
	赤坂 美季	三重大学医学部附属病院産婦人科		医員
	榎本 紗也子	三重大学医学部附属病院産婦人科		医員
	高倉 奈津子	三重大学医学部附属病院産婦人科		医員
	能瀬 さやか	国立スポーツ科学センター産婦人科		

研究協力者：緒方徹 国立障害者リハビリテーションセンター整形外科

梅崎 多美 国立障害者リハビリテーションセンター
安岡 由恵 日本障がい者スポーツ協会
伊藤 恵梨 慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター医員



別紙 1

聞き取り調査表

年齢：_____歳 競技種目：_____

障害の程度：

肢体不自由 視覚障害 聴覚障害 その他_____

結婚の有無 あり _____歳 なし 離婚・死別

子供の有無 あり (年齢：_____歳、_____歳、_____歳) いない

最終月経： 年 月 日

1) 初めて月経（生理）があつたのは何歳の時ですか？

_____歳、 まだない

2) 生理は何日おきにきていますか？（月経周期は何日ですか？）

_____日おきでだいたい規則的

_____日から_____日の間（不順）→_____歳頃から

3ヶ月以上月経がない

3) 月経期間は何日ですか？

3日以内

3～7日

8日以上

4) 月経痛（生理痛）はありますか？

ほとんどない

少しあるが日常生活に支障がない

薬を飲む

→ _____歳頃～、薬の名前_____、1回の生理で_____回服用

→薬で痛みのコントロールは？ 良好 まあまあ 不良

5) 月経量は多いですか？

少ない

普通

多い→_____歳頃から

6) 練習や競技に差し支えるような症状はありますか？

また、その症状がでる次期はいつですか？（複数回答可）

- | | | | | | |
|--------------------------------------|---|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いらいら（精神不安定） | → | <input type="checkbox"/> 月経中 | <input type="checkbox"/> 月経終了後 | <input type="checkbox"/> 排卵期 | <input type="checkbox"/> 月経前 |
| <input type="checkbox"/> 気分の落ち込み | → | <input type="checkbox"/> 月経中 | <input type="checkbox"/> 月経終了後 | <input type="checkbox"/> 排卵期 | <input type="checkbox"/> 月経前 |
| <input type="checkbox"/> むくみ | → | <input type="checkbox"/> 月経中 | <input type="checkbox"/> 月経終了後 | <input type="checkbox"/> 排卵期 | <input type="checkbox"/> 月経前 |
| <input type="checkbox"/> 体重増加 | → | <input type="checkbox"/> 月経中 | <input type="checkbox"/> 月経終了後 | <input type="checkbox"/> 排卵期 | <input type="checkbox"/> 月経前 |
| <input type="checkbox"/> 乳房緊満感 | → | <input type="checkbox"/> 月経中 | <input type="checkbox"/> 月経終了後 | <input type="checkbox"/> 排卵期 | <input type="checkbox"/> 月経前 |
| <input type="checkbox"/> 頭痛 | → | <input type="checkbox"/> 月経中 | <input type="checkbox"/> 月経終了後 | <input type="checkbox"/> 排卵期 | <input type="checkbox"/> 月経前 |
| <input type="checkbox"/> その他_____ | → | <input type="checkbox"/> 月経中 | <input type="checkbox"/> 月経終了後 | <input type="checkbox"/> 排卵期 | <input type="checkbox"/> 月経前 |

7) これまでに婦人科を受診したことはありますか？

- ある → 受診理由： 生理痛 月経不順 無月経 不正出血
 生理の量が多い 下腹部痛 婦人科検診
 生理をずらす かゆみ ワクチン
 その他_____

ない

8) 自覚するコンディションが最も良いのは、月経周期のどの次期ですか？

- 月経中
 月経終了直後～数日後
 排卵期
 月経前
 関係なし

9) 自覚するコンディションが最も悪いのは、月経周期のどの次期ですか？

- 月経中
 月経終了直後～数日後
 排卵期
 月経前
 関係なし

10)コンディション調整目的で、月経移動（生理をずらす）が可能なことを知っていますか？

知らない 聞いたことがある 知っている

11)コンディション調整目的で、月経移動（生理をずらす）希望はありますか？

- 特に希望はない
- 話だけ聞いてみたい
- 今後機会があればやってみたい
- 是非相談したい
- 既にやったことがあるので大丈夫

12)スポーツを始めるきっかけは？

13)今まで疲労骨折を起こしたことはありますか？

ある → _____歳 部位_____

→疲労骨折を起こした時、月経は順調にきていましたか？

- 順調だった 不順だった 3ヶ月以上止まっていた
- 覚えていない

ない

14)今までに体重が5kg以上増減したことはありますか？

ある → _____歳

→そのとき、月経は順調にきていましたか？

- 順調だった 不順だった 3ヶ月以上止まっていた
- 覚えていない

ない

15)これまでに妊娠・出産されたことはありますか？

ある → 1人目： _____歳 妊娠経過_____分娩時の状況_____

2人目： _____歳 妊娠経過_____分娩時の状況_____

3人目： _____歳 妊娠経過_____分娩時の状況_____

ない

16)妊娠・出産にあたり、困ったことはありましたか？

17)子育てで困ったことはありますか？

18)現在、困っていることはありますか？

19)生理のことなど、その他でも困ったことを相談できる人はいますか？

いる → 指導者 親（母親） 姉妹 友人 その他_____

いない

アスリートの月経対策

月経異常

A. 月経随伴症状

- ・月経困難症（月経痛）
- ・月経前症候群（イライラ、むくみ、体重増加、腰痛、下腹部痛等）
- ・月経周期による心身の変化

これらは、コンディション不良や時にパフォーマンス低下をもたらします。これらの月経随伴症状に対する対策として、下記の対策があります。

1. 経口避妊薬/低用量エストロゲン・プロゲステン配合剤の使用
(OC:Oral contraceptivesやLEP:Low-dose Estrogen Progestin配合薬、いわゆる低用量ピル) の使用
2. 月経周期の調節（月経をずらす）

B. 無月経

無月経に伴う低エストロゲン状態によって、低骨量/骨粗鬆症となる可能性があります。低骨量/骨粗鬆症は、疲労骨折のリスク因子の1つと考えられています。

そこで、Aに対して（場合によってはBに対しても）。。。

OC/LEP（いわゆる低用量ピル）は広くヨーロッパ・アメリカをはじめ世界中で40年以上も前から使われおり、最も普及している薬のひとつです。

OC/LEP（いわゆる低用量ピル）の利点

1. 月経痛の緩和

・月経に関するトラブルを軽減します。

- ・月経周期が安定します（月経不順が整います）
- ・月経期間が短縮します（月経の期間が短くなります。2～4日に短縮します）
- ・月経量が減少します。（貧血の治療にも効果があります）
- ・月経前の体調不良が軽減します。（月経前症候群の治療効果が期待できます）
- ・月経痛（月経痛）が軽くなります。

2. 月経日のコントロール

遠征や合宿、大事な試合などに重ならないように、月経日をコントロールでき

ます。

3. ニキビの改善・・・ホルモンのバランスが整います。

- ・ ニキビ・多毛症に効果があります。

4. その他の病気への予防

・ ガンの予防効果・・・子宮体ガン・卵巣ガン・大腸ガンの予防が報告されています。

- ・ 乳房に対する効果・・・乳腺症の改善・乳腺の良性腫瘍の発生を抑制します。

* 最近の研究では乳がんの発生は増加しません。

- ・ 子宮内膜症への治療効果

先進国でも多くのアスリートが、OC/LEP（いわゆる低用量ピル）を服用しています。

副作用について

- ・ 服用開始ごろには10人中1～2人の方に軽度のはき気、頭痛など『つわり』のような症状が現れることがあります。数日のうちにほとんどの方では症状が消失します。
- ・ むくみ、食欲増加、（結果として）一時的な体重増加といった副作用を訴える方も時々いますが、これも1ヶ月程度のうちに落ち着く場合がほとんどです。
- ・ 胸が張ります。月経の前に乳房が張るのと同じような症状が1～2ヶ月つづくことがあります。特に異常というものではありません。

- ・ 不正出血

10人中1～2人に服用1～2ヶ月の間では、少量の出血が起こることがあります。

- ・ **重大な副作用**

血管の中で血液が固まる”**血栓症**”というものがもっとも危険な副作用と考えられます。

通常の場合はその副作用は非常に稀です。例えばタバコを1日に1箱吸う方は、吸わない人に比べて5倍も血栓症のリスクが増えますが、低用量ピルでは

2倍にしかありません。年間1万人あたり3～9人という頻度ですが、死亡率ははるかに低く、10万人に1人以下とされています。

アスリートの場合は、発汗による脱水、長時間の飛行機移動などが血栓症の誘発要因と懸念されますが、血栓症のリスク因子である肥満者・喫煙者・40歳以上の者が少ないこともあり、必ずしも一般人よりリスクが高いとは言えないでしょう。ただし、半身麻痺などで下肢の動きに制限のある方は、血栓のリスクが高くなりますので、担当の婦人科医と相談の上決めてください。また、OC/LEP を飲み始めて、息苦しさ、視野障害、けいれん、ふくらはぎの痛みなどの症状が出現した場合には、血栓症の初期症状の可能性がありますので、服用を中止しなければなりません。

・半身麻痺などで下肢の動きに制限のある方は、ピル以外のホルモン剤で月経を調整する事も可能です。専門の産婦人科医に相談してください。

なお、日本で処方される OC/LEP (いわゆる**低用量ピル**) は**ドーピング禁止物質に含まれておりません**。

上記の副作用の出現により一時的なコンディション低下をもたらす可能性もあるため、少なくとも重要な試合の2～3か月前までには婦人科を受診し相談しましょう。

* 女性(障がい者)アスリート外来を開設しました。

三重レディースクリニック <http://www.mieladies.com>

〒514-1113 三重県津市久居野村町367番地 TEL : 059-256-4141

月・火・木曜日 午後 15:30-18:30、火曜日 午前 9:30-12:30

相談窓口 : E-mail;athlete@mieladies.com

* 障がい者アスリートの就職支援

「アスナビ」: 企業と現役トップアスリートをマッチングする、JOC の就職支援制度です。(オリンピック、パラリンピック問いません。)

<http://www.joc.or.jp/about/athnavi/>