

特集 調査・研究からみる女性アスリートの現状とサポート

女性障がい者アスリートの抱える問題点
The problems of female disabled athletes

神元有紀¹⁾, 高山恵理奈¹⁾, 西岡美喜子¹⁾, 渡邊純子¹⁾, 金田倫子¹⁾
伊藤恵梨²⁾, 梅崎多美³⁾, 緒方徹⁴⁾, 安岡由恵⁵⁾, 能瀬さやか⁶⁾, 池田智明¹⁾
Yuki Kamimoto¹⁾, Erina Takayama¹⁾, Nishioka Mikiko¹⁾, Junko Watanabe¹⁾, Michiko Kaneda¹⁾
Eri Itou²⁾, Tami Umesaki³⁾, Toru Ogata⁴⁾, Yoshie Yasuoka⁵⁾, Sayaka Nose⁶⁾, Tomoaki Ikeda¹⁾

キーワード：女性障がい者アスリート、月経困難症、過多月経、月経調節

I. 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、女性によるメダル獲得数も、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、女性障がい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、健常者の女性アスリートと同じように女性特有の問題が、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。

II. 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こと、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ことをこの研究の目的とした。

III. 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。調査項目を表1に示す。

IV. 結果

1. 調査対象者の背景

聞き取り調査に要した時間は約20-30分、最長で1時間であった。聞き取り調査を行った人数は80人であった。既婚者：21人、未婚者：59人（離婚：9人）であった。出産経験者は13人であった。平均年齢は33.9歳（14-62歳）で、障害の種類は

¹⁾ 三重大学医学部産婦人科、²⁾ 慶應義塾大学医学部スポーツ医学総合センター、³⁾ 国立障害者リハビリテーションセンター
⁴⁾ 国立障害者リハビリテーションセンター整形外科、⁵⁾ 日本障がい者スポーツ協会、⁶⁾ 東京大学医学部産婦人科

¹⁾ Department of obstetrics and gynecology, graduate school of medicine, Mie university, ²⁾ Sports medicine center, Keio university, ³⁾ National rehabilitation center for persons with disabilities, ⁴⁾ Orthopedic of national rehabilitation center for persons with disabilities, ⁵⁾ Japanese para-sports association, ⁶⁾ Department of obstetrics and gynecology, graduate school of medicine, Tokyo university

E-mail : kozu510@icloud.com

表 1. 聞き取り調査表

年齢：__歳 就職種目：_____

障害の程度：_____

身体不自由 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)があっ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？)
 __日おきでいたい種別的
 __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
 また、その症状がでる時期はいつですか？(複数回答可)
 いらいら(精神不安定) → 月経中 月経終了後 排卵期 月経前
 気分が落ち込み → 月経中 月経終了後 排卵期 月経前
 むくみ → 月経中 月経終了後 排卵期 月経前
 体重増加 → 月経中 月経終了後 排卵期 月経前
 乳房膨満感 → 月経中 月経終了後 排卵期 月経前
 脚痛 → 月経中 月経終了後 排卵期 月経前
 その他 _____ → 月経中 月経終了後 排卵期 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？ 覚えていない 覚えている

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 14) 今までに体重が5kg以上増減したことはありますか？
 生理をずらす かゆみ ワクチン ある → __歳
 その他 → 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

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 ない

月経終了直後～数日後 15) これまでに妊娠・出産されたことはありますか？
 排卵期 ある → 1人目：__歳 妊娠経過 _____ 分娩時の状況
 月経前 2人目：__歳 妊娠経過 _____ 分娩時の状況
 関係なし 3人目：__歳 妊娠経過 _____ 分娩時の状況

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？ ない

月経中 16) 妊娠・出産にあたり、困ったことはありましたか？
 月経終了直後～数日後 子育で困ったことはありますか？
 排卵期 17) 現在、困っていることはありますか？
 月経前 関係なし ない

10) コンディショニング調整目的で、月経移動(生理をずらす)が可能かどうか？
 知らない 聞いたことがある 知っている

11) コンディショニング調整目的で、月経移動(生理をずらす)希望はありますか？
 時に希望はない 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？
 話だけ聞いてみたい いる → 指導者 親(母親) 姉妹 友人 その他
 今後機会があればやってみたい 是非相談したい いない

12) スポーツを始めるきっかけは？
 既にやったことがあるので大丈夫

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

肢体不自由が67人、聴覚障害が13人であった。障害の程度は特級：1人、1級：24人、2級：25人、3級：10人、4級：6人、5級：1人、6級：1人、等級なし：3人、不明（未確認）：9人であった。競技種目は車椅子テニス（11人）、水泳（4人）、スキー（3人）、車椅子バスケット（43人）、陸上（6人）、デフバレーボール（13人）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人（33.8%）、家族・周囲の勧め：27人（33.8%）、リハビリで開始：10人（12.5%）、勧誘：9人（11.3%）、偶然見かけた：4人（5%）、部活動：3人（3.8%）、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人、平均50.3歳（48-55歳）であった。初経が未だない人が1人（14歳）いた。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人（60.8%）であった。婦人科受診歴のある人は48人（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人（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。

健常者で問題になっている女性アスリートの三主徴である、無月経、エネルギー不足、疲労骨折

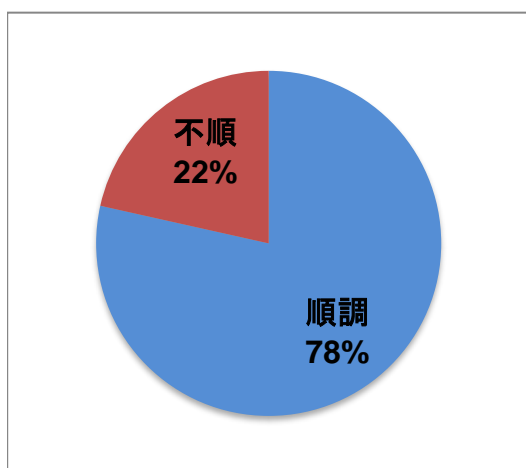


図 1. 月経周期

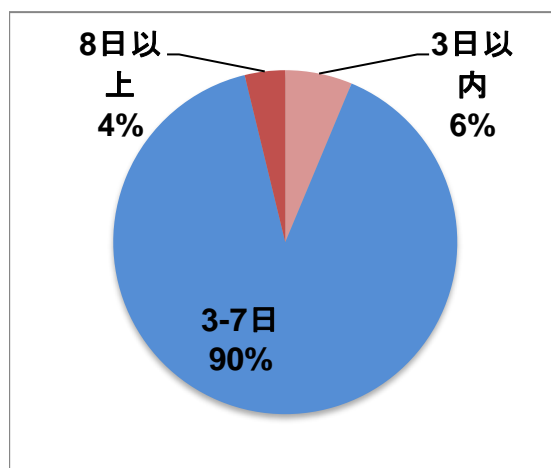


図 2. 月経期間

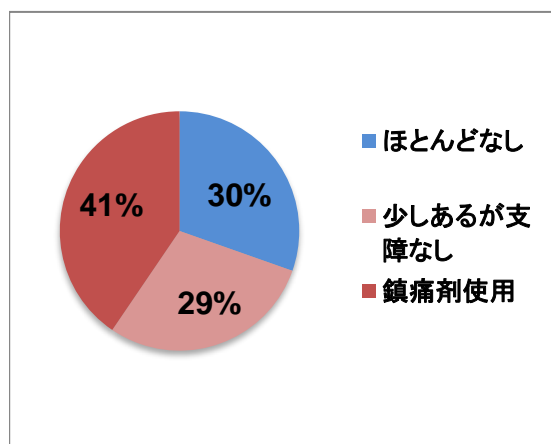


図 3. 月経困難症の有無

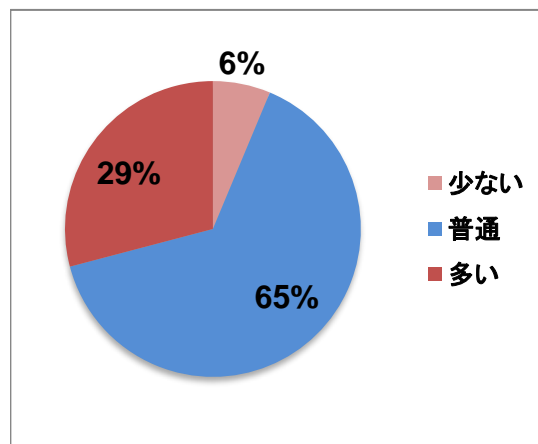


図 4. 月経量

の人は全体では無月経が2人(2.5%)、疲労骨折が5人(6.3%)であった。急激な体重減少は13人(16.3%) (生理不順あり6人)であった。無月経は2人とも肢体不自由者であった。疲労骨折5人のうち、肢体不自由者では2人(3%)であるのに対し、聴覚障害者では3人(23.1%)に見られ、肢体不自由者で少なかった。急激な体重減少は肢体不自由者が11人(16.4%)、聴覚障害者が2人(15.4%)で、その際の生理不順は5人が肢体不自由者で1人が聴覚障害者であった。エネルギー不足の有無については正確な調査が困難であったため急激な体重の増減の有無で代用した。

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)。また、解答項目にない月経中以外と答えた人が1人、月経前以外と答えた人が1人いた。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。

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%

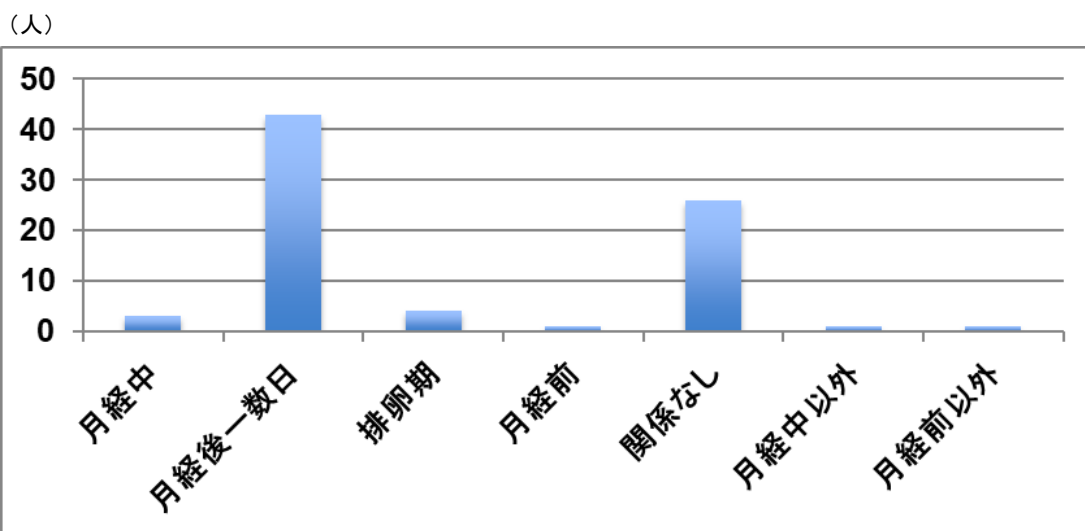


図5. コンディションが最も良い時期

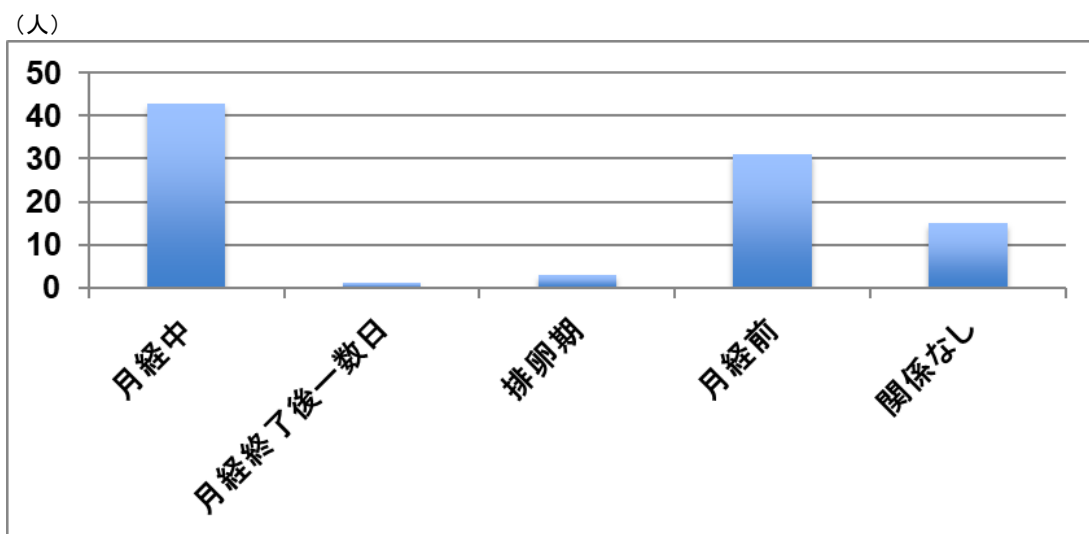


図6. コンディションが最も悪い時期(重複あり)

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)。

6. 妊娠・出産・育児で困った事

出産経験者は13人(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人いた。(肢体不自由者:10人、聴覚障害者:1人)

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。(表2-7)

一番多かったのは婦人科的な問題点で34人が挙げており、月経関連の症状から更年期症状、不妊治療や妊娠・出産にわたるまで多岐に渡っていた。次に婦人科的な問題点の一つ月経関連の症状に関して、排泄・トイレについての問題点を28人が挙げていた。主に、車椅子用のトイレの数が少なく、狭く、汚いことと、トイレ休憩の時間が短いことであった。指導者についての問題点は17人が挙げており、障がい者スポーツに詳しい指導者の不足や女性指導者の不足などであった。金銭的な問題点も16人が挙げていた。その他、施設や

設備、補助員などの人員不足も23人が挙げていた。

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人(主に練習についての相談)、女性指導者:5人(練習や婦人科的なこと)、母親:28人、姉妹:9人、友人:32人、その他;医師:5人、看護師:2人、夫:3人、その他:3人であった。相談者がいないもしくは相談しないという人も21人(26.3%)いた。

V. 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。2020東京オリンピック・パラリンピックを考慮して妊娠のタイミングに悩んで

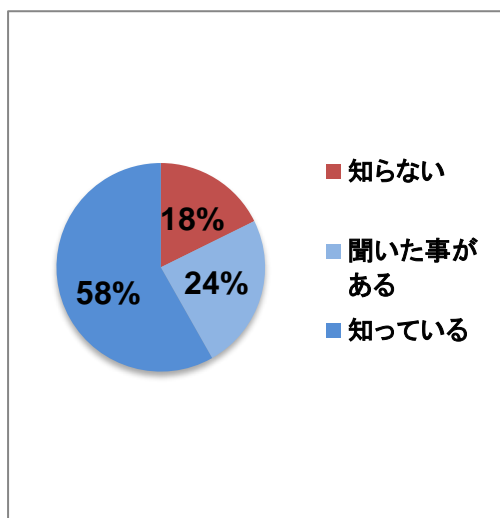


図7. 月経調節について

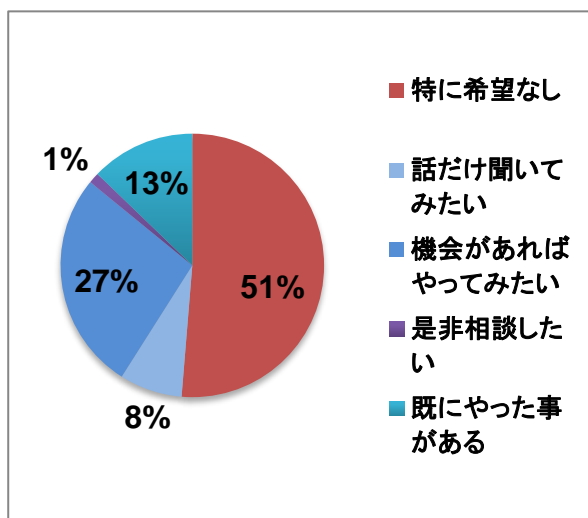


図8. 月経調節の希望について

表 2. 婦人科的な問題点

婦人科的問題点 (34名)
<ul style="list-style-type: none"> ・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、ピルを飲むのも怖い。(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。 ・不妊治療をしながらのトレーニングが大変。 ・更年期症状が辛い。更年期の不安。 ・骨粗鬆症が心配。 ・産婦人科受診した際の内診台にのるのが大変である。

表 3. 排泄・トイレについての問題点

排泄・トイレについての問題点(28名)
<ul style="list-style-type: none"> ・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。

表 4. 指導者の問題点

指導者の問題点(17名)
<ul style="list-style-type: none"> ・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。

表 5. 金銭面の問題点

金銭面の問題点(16名)
<ul style="list-style-type: none"> ・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。

表 6. 施設・設備・人員不足の問題点

施設・設備・人員不足の問題点 (23 名)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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。 <ul style="list-style-type: none"> → 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があり、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ため情報を得たい。) <ul style="list-style-type: none"> → 東京パラリンピックは大丈夫か心配である。 ・ 水温調整して欲しい(水泳)。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

表 7. その他の問題点

その他 (23 名)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 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と動きづらい。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) ・ 手話通訳者が増えて欲しい。

いる選手もいた。健常者で問題になっている女性アスリートの三主徴である、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、肢体不自由者では少ない事が分かった。肢体不自由者では車椅子を使用していることもあり、疲労骨折が少ないと考えられた。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。

VI. 対策

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月経調節の重要性・方法、栄養管理について、予防スポーツ医学についてセミナーを開催した。また調査結果と月経調節につい

て解説した資料を作成し、聞き取り調査を行ったアスリートや関係者に配布した。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。