

女性アスリートのサポートを考える

この度、「女性アスリートのサポートを考える」と題する特集企画を担当させていただきました。この10年間で、スポーツ庁を中心に女性アスリートが抱える心身の健康課題解決に向けた調査研究や支援体制の構築に向けた取り組みが行われ、女性アスリートを取り巻く環境は大きく変化しています。スポーツ関連団体や医学関連団体においても、女性アスリート特有の問題に対する医科学サポートの重要性が認知され、全国的にも女性アスリート外来が増えつつあります。一方、これまで各専門家が蓄積してきた調査研究の成果をどのようにスポーツの現場へ還元し実践していくか、多職種との連携体制をどのように構築していくか等、女性アスリートの支援体制構築にはまだまだ課題が多いことも感じています。

アスリートが障害のリスクを可能な限り減らし、スポーツを長く継続するためには、性差を考慮した医科学サポートが必要です。例えば、成長期における心身の変化、女性ホルモンの変動や月経随伴症状に伴うコンディション・パフォーマンスへの影響、スポーツにおける相対的なエネルギー不足に伴う無月経とその改善に向けた栄養指導、月経対策・治療で使用するホルモン製剤の留意点、女性アスリートに多くみられるスポーツ障害・精神疾患・内科疾患、競技復帰に向けた妊娠期・産後のトレーニングやケア、女性パラアスリート特有の問題等です。今回、これらの問題について、産婦人科医、整形外科医、精神科医、内科医、小児科医、リハビリテーション科医、アスレティックトレーナー、理学療法士、公認スポーツ栄養士、運動生理学者、スポーツファーマシストの先生方に最新の知見を解説していただきました。また、指導者の立場から、女性アスリートを指導する際の留意点について、スポーツ現場の現状をご紹介します。

多職種が連携し、多角的な視点で女性アスリートのサポートを行うことは、コンディショニングや障害予防、パフォーマンスの向上につながります。競技レベルを問わず、女性アスリートが日々のトレーニングの成果を目標とする競技会で最大限に発揮できるよう、本特集が日々の女性アスリート支援の一助となれば幸いです。

(能瀬さやか)