

高校生女子中長距離選手における月経異常の実態と要因

L06-4134 土屋真悟

指導教員 (朝倉隆司)

1. 目的

本研究の目的は、高校生女子中・長距離選手の月経の状態を明らかにし、月経異常を引き起こす要因を検討することである。

2. 研究方法

- 1) 対象者：東京都、大阪府、鹿児島県の各都府県内の女子高校生 65 名(1年 24 人, 2年 17 人, 3年 24 人)。
- 2) 調査方法：無記名の自記式質問紙によるアンケート調査。
- 3) 調査内容：調査内容は大きく分けて、基本属性、健康状態、月経状態、運動負荷、指導者による管理の程度、競技ストレス、月経のイメージ、チームの雰囲気によるストレス、月経に関する知識についてである。
- 4) 分析方法：データの分析には SPSSver.12.0 を使用し、因子分析と相関分析、また重回帰分析を行った。

3. 結果と考察

- 1) 月経状態：続発性無月経と考えられる、「3ヶ月以上月経がない」という選手は 30.2%、不整周期症と考えられる「月経が数ヶ月周期で起こる」という選手は 22.2%であった。どちらも菊池らの報告した数字よりも高率であり、続発性無月経と不整周期症については従来の報告と同じ傾向が見られた。¹⁾ そのほかにも月経異常の可能性のある選手が、血量過多 11.1%、血量過少 14.5%、頻発月経 4.8%、過短月経 4.8%、過長月経 11.3%存在した。
- 2) 月経異常の要因：相関分析により、チームの雰囲気によるストレスは3ヶ月以上月経がないと正の相関関係($r=0.255, p<0.05$), 6

ヶ月以上月経がないとは強い正の相関関係にあるために($r=0.322, p<0.05$), チームの雰囲気によるストレスが直接的に月経異常発生の要因になっていることが考えられる。また、重回帰分析により、運動性無月経の要因として、競技によるストレス、チームの雰囲気によるストレス、コーチの管理のなさ、BMIの低下による影響が強いことが分かった。 $(\beta=0.21, p<0.01; \beta=0.15, p<0.01; \beta=0.02, p<0.05; \beta=-0.28, p<0.01)$ またそのBMIの低下の原因を知るために重回帰分析を行ったところ、競技によるストレス、チームの雰囲気によるストレスの他にも月経に対する悪いイメージ、月経に関する知識のなさが影響していることが分かった。 $(\beta=0.32, p<0.01; \beta=-0.09, p<0.05; \beta=0.08, p<0.05; \beta=-0.05, p<0.05)$

4. 結論

本研究では、チームの雰囲気によるストレスが月経異常に影響していることがわかった。このことからチームの雰囲気をよくすることで、月経異常が減らせることが示唆された。

また運動性無月経に強く関連している BMI の低下には月経に対するイメージや、月経に関する知識のなさが関係していることから、これらを改善することで、運動性無月経の発生を抑制することができることが示唆された。

5. 参考文献

- 1) 菊池潤, 中村泉, 樫村修生: 大学女子陸上中・長距離選手における月経異常の実態と競技的要因. 学校保健研究 50, 2008, 49-50
- 2) 目崎登: 若年女性とスポーツ. (目崎登編). 女性スポーツの医学, 文光堂, 1997