

**バスケットボール女子日本リーグ(Wリーグ)所属選手への調査で
6割以上が月経随伴症状による競技への影響を感じていることが判明
～産婦人科医による「女性のカラダの知識講座」を開催！～**

株式会社エムティーアイ(以下、当社)が運営する女性の健康情報サービス『ルナルナ』とスポーツチームをサポートするコンディションノート『Atleta(アトレータ)』は、バスケットボール女子日本リーグ(以下、Wリーグ)が競技引退後も続く人生で、地域や社会に力強く貢献する女性を育てる目的に、現役時代から社会との接点を作り、必要とされるスキルやマインドセットを学ぶ機会として本年度より定期的を開催する「Wリーグアカデミー」の第1回目の取組みとして、選手を対象に「女性特有の症状における健康課題に関する実態調査」を実施し、産婦人科医による FEMCATION^{※1}セミナー「女性のカラダの知識講座」を2022年9月30日(金)に開催します。

本実態調査では、6割以上の選手が月経随伴症状^{※2}により競技に影響があると回答しており、無月経^{※3}の経験がある選手が2割以上いましたが、そのうち6割以上の選手が医療機関を受診していないことが分かりました。このような背景を受け、産婦人科専門医の高尾美穂先生を講師に迎え FEMCATION セミナーを実施し、女性のカラダの仕組みや月経による心身の揺らぎ、女性特有の健康課題などについて学び、正しい知識の定着や理解促進を図ることで、選手たちがより安心して競技に励み、高いパフォーマンスを発揮できる環境づくりを目指します。

◆Wリーグ選手の6割以上が月経随伴症状により競技に影響があると回答！

Wリーグ全14チームの選手を対象に「女性特有の症状における健康課題に関する実態調査」を実施しました。

月経随伴症状の有無について聞くと、「毎回感じる」39.8%、「たまに感じる」45.8%を合わせると、85%以上の選手が何らかの月経随伴症状を抱えていることが分かります。

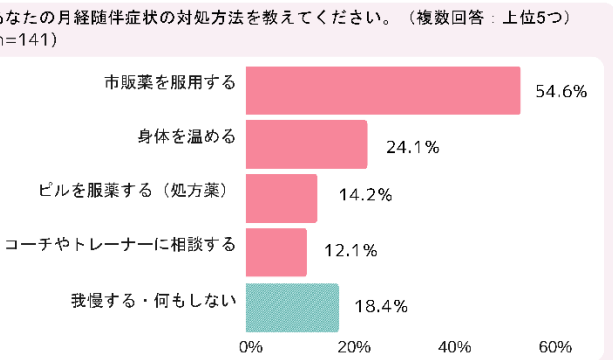
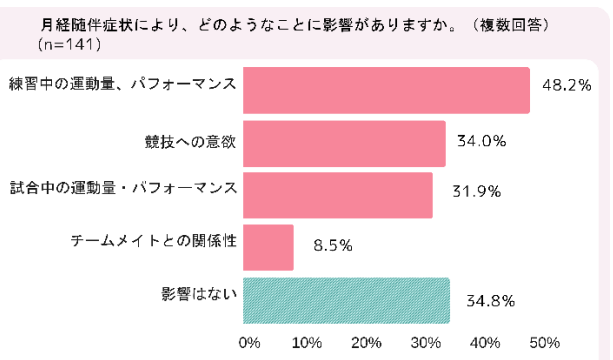
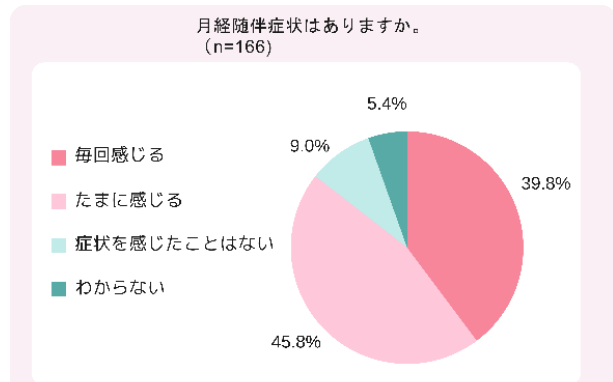
月経随伴症状が競技のどのような面に影響するかを聞いたところ、最も多い回答が「練習中の運動量・パフォーマンス」48.2%、次いで「影響はない」34.8%、「競技への意欲」34.0%となりました。

また、月経随伴症状の影響がない時期のパフォーマンスを100%とした場合、月経随伴症状の影響がある時の競技のパフォーマンスが何%となるか聞いたところ、100%のパフォーマンスが出せているとの回答は4.4%にとどまり、最も多い回答は「70%」35.9%、次いで「80%」25.0%となり、練習や競技に影響が出ていると感じている選手がいることがうかがえます。

◆月経随伴症状への対処方法は「市販薬の服用」が半数以上となった一方で、「我慢する・何もしない」も2割弱に

次に、月経随伴症状の対処法について聞くと、最も多い回答は「市販薬を服用する」54.6%、次いで「身体を温める」24.1%、「ピルを服薬する(処方薬)」14.2%となりました。一方で、「我慢する・何もしない」と答えた人が18.4%おり、症状があっても対処をしていない人が2割弱いることが分かりました。

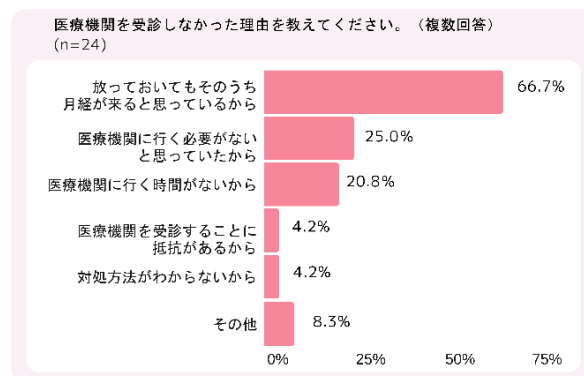
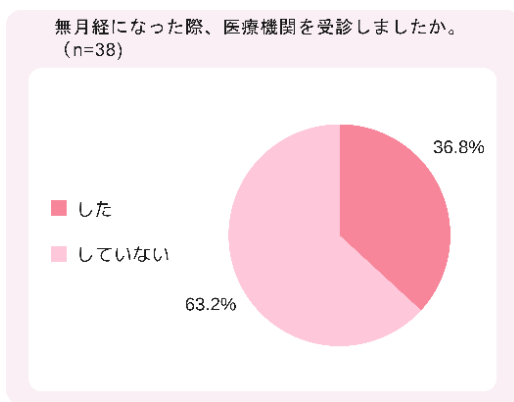
「我慢する・何もしない」と答えた人にその理由を聞くと、「我慢できる範囲の症状だから」が76.9%となりましたが、日常生活や競技に支障が出る場合には我慢せずに婦人科を受診し、相談することが大切です。また、「対処方法がわからないから」15.4%、「医療機関に行く時間がないから」7.7%との回答もあり、周囲からのサポートが無いことや時間的に余裕が無いことが、未受診につながっていることがうかがえます。



◆女子アスリート特有のリスクに関する認知は約1割。無月経でも、約6割は医療機関を受診していないことが判明！

続いて、激しいトレーニングにより生じ、トップレベルから学生まで、競技に励む女子アスリートが悩まされる、エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症を指す「三主徴」についての理解度について聞くと、「言葉も意味も理解している」と答えた人は10.3%にとどまり、「言葉は知っているが意味まではわからない」24.9%、「全く知らない」64.9%という結果となりました。女子アスリートの「三主徴」は月経や骨に対してのみならず、身体の発達や成長などにも影響を及ぼすと言われています。また、エネルギー不足は競技のパフォーマンス低下にもつながるので、アスリートは自身の健康のため、そして、エネルギー不足を回避するという観点からも、体調をしっかり管理することが大切です。

さらに、「三主徴」のうち、無月経の経験について「ある」と答えた人が22.7%おり、その際、医療機関を受診していない人が63.2%いることが分かりました。受診しなかった理由を尋ねると、最も多い回答は「放っておいてもそのうち月経が来ると思っているから」66.7%、次いで「医療機関に行く必要がないと思っていたから」25.0%、「医療機関に行く時間がないから」20.8%となりました。無月経は、婦人科系の疾患などが隠れている可能性もありますので、放置せずに婦人科を受診することをおすすめします。



また、選手に対して月経など女性の健康に関するどのようなサポートや配慮があればいいと思うかを自由回答で聞いたところ、「知識を学べる場があると良いと思う」「ヘッドコーチも含めた周りの理解」「ピルの使用についてチームや周りが理解を深めてくれるといいと思う」など、知識を得る場の提供や周囲の理解を求める声が上がりました。

最後に、現役で活躍するトップ選手から、部活動に励む女子学生へのアドバイスを聞いたところ、たくさんのメッセージが寄せられたので、その一部を紹介します。

<Wリーグ所属選手から、学生へのメッセージ>

まずは自分を知ることが大切。人と比べずに、いつもの自分と比べて今はどうか？が1番大事だと思うようになればいいと思う。そして何か異変や不安があればすぐに誰かに相談してほしい。

体調管理や自分を知ること一つの技術だと思います。まずは健康が第一！ベストパフォーマンスをするためにベストコンディションを！

無理を絶対にしないこと。悩んでることは恥ずかしいことではないから必ず誰かに相談すること。この先赤ちゃんを授かるかもしれないから自分の体は大切にしてほしいです。

★実態調査の詳細は、別紙「参考資料」にてご確認いただけます。

今後も『ルナルナ』と『Atleta』は女性のカラダや月経に関する情報や知識を得る場の提供を通じて、女子アスリートが安心して競技に励み、高いパフォーマンスを発揮するための環境づくりに貢献することを目指します。

※1:「FEMCATION®」は、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

※2: 月経随伴症状とは、月経前や月経中におこる、精神的あるいは身体的症状です。

※3: 無月経とは、3カ月以上月経が来ない状態のことです。

※『ルナルナ』『FEMCATION』は株式会社エムティーアイの登録商標です。

報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報室
TEL : 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

本件に関するお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ CLIMB Factory 事業部
TEL: 0120-400-342 (9時～17時)
E-mail: info@mti.co.jp

<参考資料>

女性特有の症状における健康課題に関する実態調査

調査実施期間: 令和4年8月17日(水)~8月24日(水)

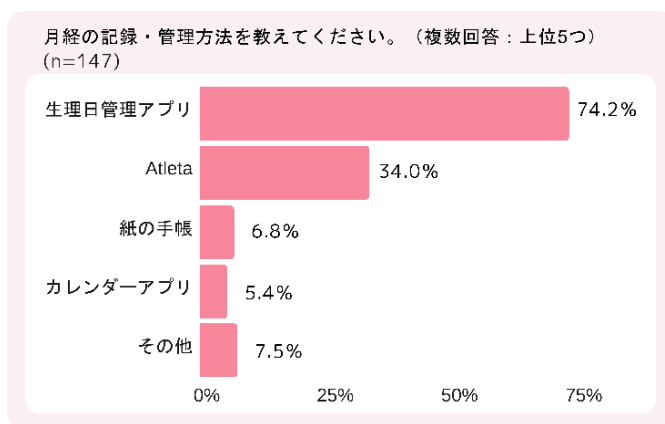
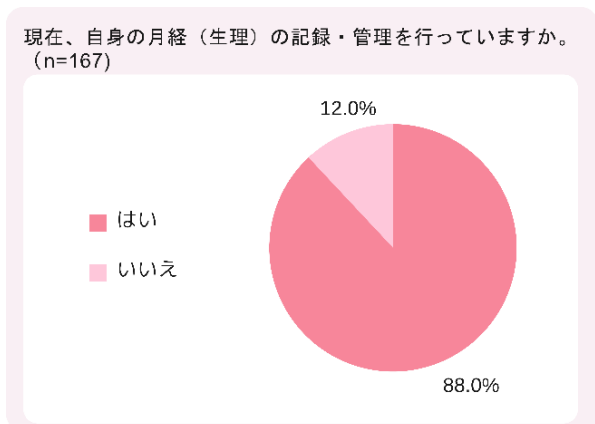
調査方法および人数: 『Atleta』にてアンケート調査、Wリーグ全14チームの10~30代の女子選手175名

Q 現在、自身の月経(生理)の記録・管理を行っていますか。

月経の記録や管理を行っているかについて聞いたところ、「はい」88.0%、「いいえ」12.0%となり、9割近い選手が記録・管理していると答えました。

Q 月経の記録・管理方法を教えてください。(複数回答)

次に、月経の記録・管理方法について聞くと、最も多い回答は「生理日管理アプリ」74.2%、次いで「Atleta」34.0%、「その他」7.5%となり、7割以上の方が生理日管理アプリで管理していることが分かりました。

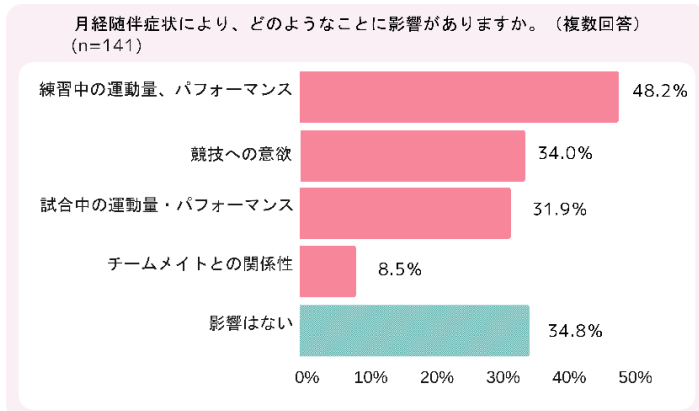
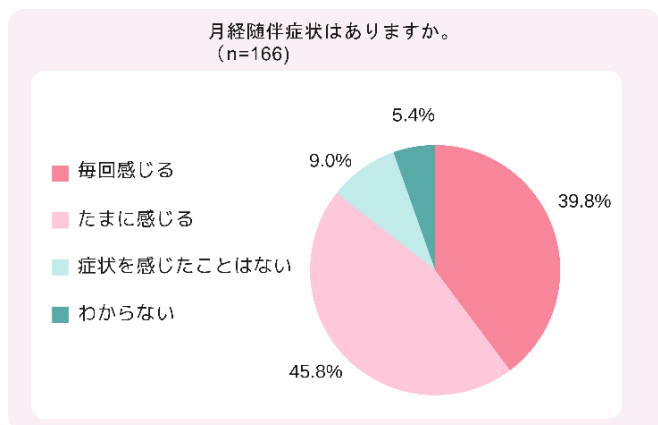


Q 月経随伴症状はありますか。※月経随伴症状とは、月経前や月経中におこる、精神的あるいは身体的症状です。

月経随伴症状の有無については、「毎回感じる」39.8%、「たまに感じる」45.8%、「症状を感じたことはない」9.0%、「わからない」5.4%となり、「毎回感じる」「たまに感じる」あわせて85%以上の方が月経前や月経中に何らかの症状を感じているという結果になりました。

Q 月経随伴症状により、どのようなことに影響がありますか。(複数回答)

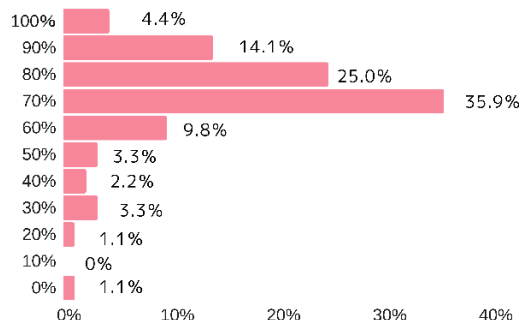
月経随伴症状が競技のどのような面に影響があるかを聞いたところ、最も多い回答が「練習中の運動量・パフォーマンス」48.2%、次いで「影響はない」34.8%、「競技への意欲」34.0%となりました。



Q 月経随伴症状の影響がない時期のパフォーマンスを100%とした場合、月経随伴症状の影響がある時の競技のパフォーマンスが何%か教えてください。

月経随伴症状の影響がない時期のパフォーマンスを100%とした場合、月経随伴症状の影響がある時の競技のパフォーマンスが何%となるか聞いたところ、100%のパフォーマンスが出せているとの回答は4.4%にとどまり、最も多い回答は「70%」35.9%、次いで「80%」25.0%となり、練習や競技に影響が出ていると感じている選手がいることがうかがえます。

月経随伴症状の影響がない時期のパフォーマンスを100%とした場合、月経随伴症状の影響がある時の競技のパフォーマンスが何%か教えてください。(n=92)



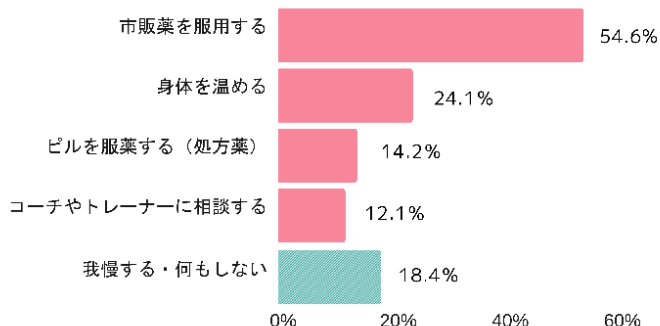
Q あなたの月経随伴症状の対処方法を教えてください。(複数回答)

月経随伴症状があるときの対処法を聞いたところ、最も多い回答は「市販薬を服用する」54.6%で半数以上となり、次いで、「身体を温める」24.1%、「ピルを服薬する(処方薬)」14.2%という結果になりました。一方で、「我慢する・何もしない」と答えた人が18.4%いました。また、「医療機関を受診する」と答えた人は2.8%と少ないことが分かりました。

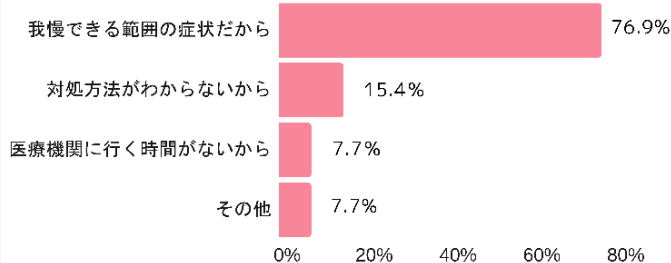
Q 月経随伴症状を我慢する・何もしないと回答した人にお聞きします。その理由を教えてください。(複数回答)

「我慢する・何もしない」と答えた人にその理由を聞くと、「我慢できる範囲の症状だから」が76.9%となりましたが、日常生活や競技に支障が出る場合には我慢せずに婦人科を受診し、相談することが大切です。また、「対処方法がわからないから」15.4%、「医療機関に行く時間がないから」7.7%との回答もあり、周囲からのサポートが無いことや時間的に余裕が無いことなどが、未受診につながっていることがうかがえます。

あなたの月経随伴症状の対処方法を教えてください。(複数回答：上位5つ)
(n=141)



月経随伴症状を我慢する・何もしないと回答した人にお聞きします。その理由を教えてください。(複数回答)
(n=26)



Q 女子アスリートに起こりやすい、三主徴について知っていますか。

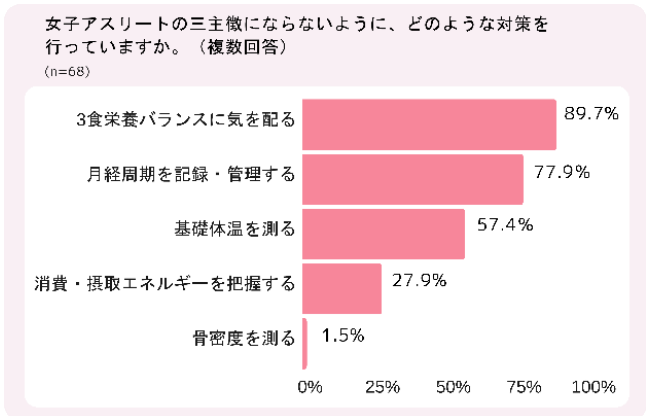
続いて、激しいトレーニングにより生じ、トップレベルから学生まで、競技に励む女子アスリートが悩まされる、エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症を指す「三主徴」についての理解度について聞くと、「言葉も意味も理解している」と答えた人は10.3%にとどまり、「言葉は知っているが意味まではわからない」24.9%、「全く知らない」64.9%という結果となりました。女子アスリートの「三主徴」は月経や骨に対してのみならず、身体の発達や成長などにも影響を及ぼすと言われています。また、エネルギー不足は競技のパフォーマンス低下にもつながるので、アスリートは自身の健康のため、そして、エネルギー不足を回避するという観点からも、体調をしっかり管理することが大切です。

Q 女子アスリートの三主徴とは、「エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」のことですが、予防するための対策を行っていますか。

「三主徴」がエネルギー不足、無月経、骨粗しょう症を指すことを示した上で、それらの予防策を行っているかを聞いたところ、「はい」42.1%、「いいえ」57.9%となりました。

Q 女子アスリートの三主徴にならないように、どのような対策を行っていますか。(複数回答)

9割以上の方が「三主徴」の言葉については正しく理解していないという結果でしたが、エネルギー不足、無月経、骨粗しょう症についての予防を行っている人は半数弱おり、その人たちに具体的な対策を聞いてみると、最も多い回答は「3食栄養バランスに気を配る」89.7%、次に「月経周期を記録・管理する」77.9%、「基礎体温を測る」57.4%となりました。食事の管理に加え、月経周期の記録や管理、基礎体温を測るなどカラダの状態を確認している人が過半数を超えており、スポーツ選手として日々体調管理に注力している様子がうかがえます。



Q 無月経を経験したことがありますか。

※無月経とは、3カ月以上月経が来ない状態のこと

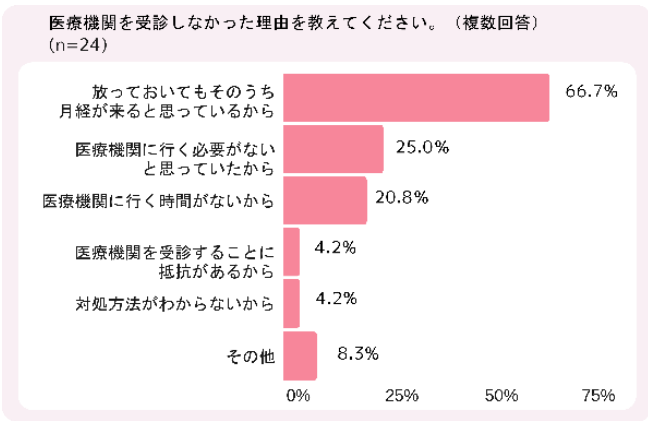
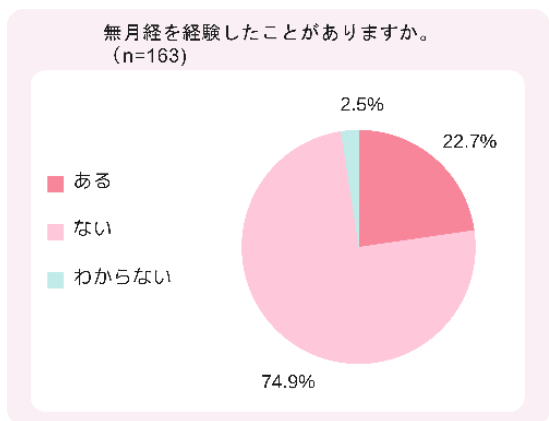
無月経の経験有無について聞くと、「ある」22.7%、「ない」74.9%、「わからない」2.5%となりました。

Q 無月経になった際、医療機関を受診しましたか。

無月経の経験がある人を対象に、医療機関を受診したかを聞くと、「した」36.8%、「していない」63.2%となり、6割以上の人が無月経になっても医療機関を受診しなかったということが分かりました。

Q 医療機関を受診しなかった理由を教えてください。(複数回答)

無月経になった際に受診しなかった理由を尋ねると、最も多い回答は「放っておいてもそのうち月経が来ると思っているから」66.7%、次いで「医療機関に行く必要がないと思っていたから」25.0%、「医療機関に行く時間がないから」20.8%となりました。無月経は、婦人科系の疾患などが隠れている可能性もありますので、放置せずに婦人科を受診することをおすすめします。



Q トップアスリートに対して、月経など女性の健康に関する、どのようなサポートや配慮があればいいと思いますか。(自由回答)

月経などに関して、女子アスリートとしてどのようなサポートを求めているかを聞いたところ、自身の体調や月経随伴症状について相談できる環境や周囲の理解、また月経について学ぶ機会を望む声が寄せられました。また、ピルを服用することへの理解やサポート、アスリートに特化した月経関連用品の提供などについても要望がありました。

自由回答で寄せられた選手からの声の一部を紹介します。

【学ぶ場について】

正しい知識を与え、自らが自分の体に1番関心を持てるようにする
月経中もパフォーマンスが落ちないようにするための知識を教えて欲しい。
何となくはわかっているが、女性アスリート月経はどのような症状が多いのか、どのように対処するのが良いなど理解できていればより競技に集中出来ると思います。
月経や健康について2ヶ月に1回ほどメールか何かで配信する

【周囲の理解や相談環境について】

ヘッドコーチも含めた周りの理解。
症状などトレーナーやコーチに話しやすい環境。
相談しやすい環境を整える事とチームでかかりつけの病院などあると行きやすい。
気軽に相談出来る場があり、解決策へのアドバイスがほしい。どのように対処すればいいかあまり分かっていないから。
婦人科に詳しいスポーツドクターが身の回りにいないのが困った。
今後、女性ならではの健康的な悩みに対する理解が今より更に深まれば良いと思う。

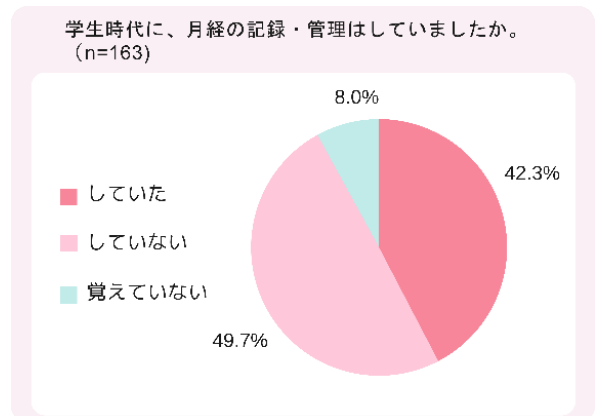
【ピルの使用や月経関連用品について】

ピルの使用についてチームや周りが理解を深めていてくれるといいと思う。
ピルを飲んでもいい環境にしてほしいです。
ナプキンとかピルのお金が高いので補助してほしい。
よりアスリート向けの生理用品の開発。

続いて、トップ選手は学生時代から体調管理に力を入れていたのかを知るため、学生時代の月経の記録・管理や月経随伴症状の対処法について調査しました。

Q 学生時代に、月経の記録・管理はしていましたか。

学生時代の月経の記録や管理状況について聞くと、「していた」42.3%、「していない」49.7%、「覚えていない」8.0%となりました。現在は 9 割近い人が月経の記録・管理をしていると回答しており、学生時代よりも体調管理への意識が高まった人が多いことがうかがえます。

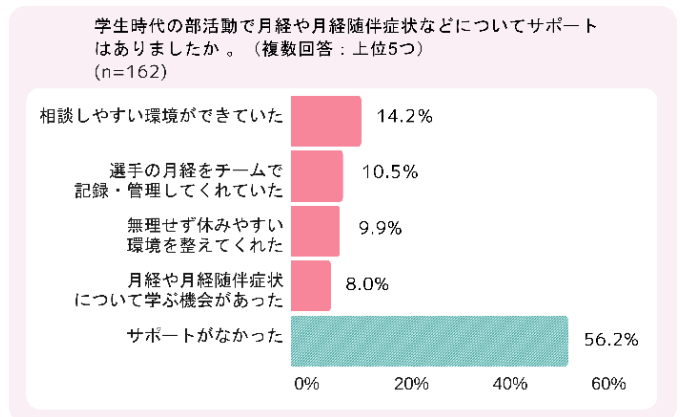
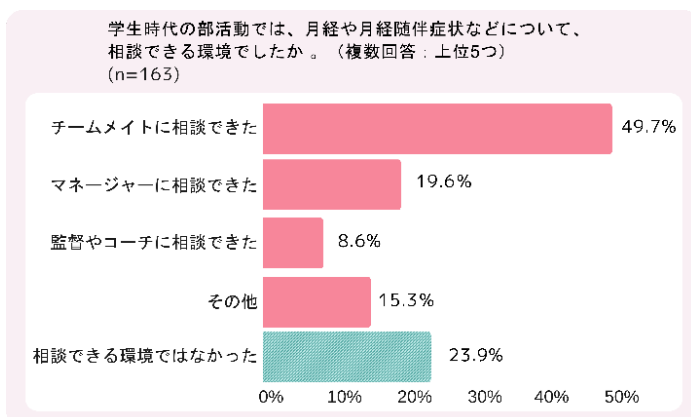


Q 学生時代の部活動では、月経や月経随伴症状などについて、相談できる環境でしたか。(複数回答)

学生時代に月経や月経随伴症状に相談できる環境だったのかについて聞いてみると、「チームメイトに相談できた」が 49.7%で最多となり、次に「マネージャーに相談できた」19.6%でした。「その他」も 15.3%あり、自由回答では「母」「家族」「寮母さん」「トレーナー」という答えが目立ちました。一方、「相談できる環境ではなかった」と回答した人は 23.9%いました。

Q 学生時代の部活動で月経や月経随伴症状などについてサポートはありましたか。(複数回答)

学生時代の月経や月経随伴症状などについてのサポート状況について聞くと、最も多かった回答が「サポートがなかった」56.2%となりました。次いで、「相談しやすい環境ができていた」14.2%、「選手の月経をチームで記録・管理してくれていた」10.5%、「無理せず休みやすい環境を整えてくれた」9.9%、「月経や月経随伴症状について学ぶ機会があった」8.0%となりました。



Q 学生時代にあれば良かったと思う、周囲からのサポートや配慮について具体的に教えてください。(自由回答)

学生時代を振り返り、あればよかったサポートや配慮について聞くと、学生時代の経験も踏まえた回答が寄せられ、自分自身だけでなく男性スタッフも含めて月経への理解を深める機会が必要という声や、周囲に相談しやすい環境の整備、練習強度の調整などが挙げられました。

【周囲の理解や相談環境について】

講習などで、知識を与えて周りのスタッフ(男性も含む)が月経に関して配慮し、相談しやすい環境を作る
相談できる場、月経についてもっと詳しく知るべきだったと思う。
顧問の先生が男性だったので、その辺りの相談はほぼできませんでした。何かしらの形で女性のトレーナーさんや相談できる方がいたら嬉しいと思います。
生理で休むのは甘えとは言われてないけど、きっと相談したら言われるんだろうなと勝手に決めつけてしまっていました。なので、コーチ陣から相談しやすいスタンスでいてくれたら良かったと思います。
男性スタッフしかいなかったの、1人でも女性のスタッフがいて欲しかった。
男性陣の理解 トレーナー陣の理解。
チームでの婦人科のかかりつけ医がいると不順のことなどさらに相談しやすかったと思う。

【練習環境について】

月経が人それぞれ違うということを知り、休んでも大丈夫な環境がつけられていること。他の人はもっと辛いだらうと自分は我慢していた部分があったから。
生理休暇や、練習強度の改善。
定期的に生理がきてるのか、不安なことはないかなどのアンケート。

Q 部活動を頑張る女子学生に、体調管理についてのアドバイスやメッセージをお願いします！

最後に、部活動に励む女子学生へのアドバイス、メッセージを聞いたところ、体調管理への取り組み方、自分自身の体調について知ることの重要性など、たくさんのアドバイスや激励が寄せられましたので、その一部を紹介します。

生理は自分が思っているよりもかなりの影響があるので、自分の体に一番気を遣ってあげてください。無理はせずに頑張しましょう！
生理痛は人によって全然違うから、痛いことや休むことは全く悪いことじゃないです！みんなと比べないで、自分の判断で行動してください◎頑張ってください！！
スポーツをするにも一番大切なのは自分の身体なのを忘れずに、自己管理をして頑張ってください！
まずは自分の体についてよく理解することが大切だと思います。体調管理をしっかりすることがいいプレーにつながる！
体調管理は自分自身でしか出来ないことです。一緒に頑張りましょう！
まずは自分を知ることが大切。人と比べずに、いつもの自分と比べて今はどうか？が一番大事だと思うようになってほしいと思う。そして何か異変や不安があればすぐに誰かに相談してほしい。
私自身、月経困難症という症状があり病院に通っていますが、自分の身体や不調と向き合うことはとても大事なことだと思います。自分のメンテナンスも怠らず、大好きな部活動を楽しんでください！
無理を絶対にしないこと。悩んでることは恥ずかしいことではないから必ず誰かに相談すること。この先赤ちゃんを授かるかもしれないから自分の体は大切にしてほしいです。
私が学生の頃は、やる気が起きなかったりパフォーマンスが上がらない時、自分のメンタルの弱さや努力不足が原因だと思っていました。でもそれは違って、体のケアが行き届いていなかったり、栄養不足に原因がある事が多いと知りました。自分は弱いと思わないで大丈夫です。栄養を摂って休養したら、勝手に動きたくなるし良い体になっていきます。自分の体を知っていく過程を楽しめたら最高です。応援しています！
体調管理や自分を知ること一つの技術だと思います。まずは健康が第一！ベストパフォーマンスをするためにベストコンディションを！