

真理子先生の
女性の
ミカタ
アスリートの方々へ

真理子レディースクリニック
院長
伊藤 真理子
●(いとう まこ)1986年山形大学
医学部卒業。山大病院、篠田総合
病院を経て2005年6月に真理子レ
ディースクリニックを開業。日本産科
婦人科学会認定産婦人科専門医。



東京五輪の聖火リレー
が3月25日から福島県を
起点に始まります！ 女
性ランナーに選ばれた
方々には最高のパフォー
マンスを発揮して欲しい
ものです。

基本は食事

女性に限ったことでは

ありませんが、アスリー
トの体作りの基本は食事
です。活動量が多い分、
それに見合ったエネル
ギーが必要になります。
成長期にある中高生な
ら栄養素に対しての配慮
も必要になります。十分
なたんぱく質や炭水化
物、脂質、ミネラルやビ
タミンなどをバランスよ

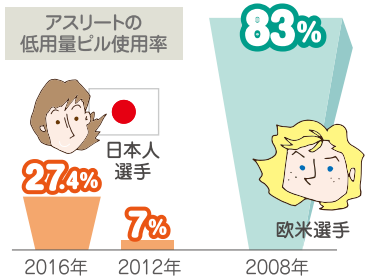
く摂りましょう。

無月経にご注意を

女性アスリートの場
合、4割近くに3カ月以
上月経がない「続発性無
月経」がみられるとされ
ます。審美系や体重制限
の必要な種目、陸上競技
などに多く、一方で競技
経験の長い人に多いとさ
れます。

月経は低用量ピルでコ
ントロールが可能で、ピ
ルは現時点ではドーピン
グ物質でもありません。
ただ海外に比べ日本では
普及が遅れていて、20
08年の北京五輪で欧米
選手の使用比は83%でし
たが、日本人選手は12年

のロンドン五輪で7%、
16年のリオ五輪でも27%
4%でした。



骨粗しょう症にも

無月経で女性ホルモン
が低い状態が続くと、骨
密度が低くなり疲労骨折
の原因になるほか、骨密
度が下がる「骨粗しょう
症」にもなりかねませ
ん。骨が最高に丈夫にな

るのは20歳すぎなのに
もつたいないですね。
特に思春期の継続的な
心身へのストレスは、選
手生命だけでなく女性と
しての発育成長を妨げる
恐れがあります。

最高のパフォーマンスを

以上に述べました「エ
ネルギー不足」「無月
経」「骨粗しょう症」
は、「女性アスリートの
3主徴」といわれていま
す。

最高のパフォーマンス
を発揮するには心身の状
態を整えることが大切。
これはアスリートに限ら
ず、受験生にもあてはま
るかもしれませんね。