

## すべての女性が 活躍できる健康支援を 実現するためには





参議院議員 たかがい恵美子

#### 室伏 由佳

スポーツ医学講座非常勤講師聖マリアンナ医科大学2004年アテネ五輪女子ハンマー投代表

## 江夏 亜希子

日本体育協会公認スポーツドクター四季レディースクリニック院長/



競技大会が開催されます。 今夏はリオデジャネイロで、その次は 注目されつつあります。そうしたなか リンピック・パラリンピッ 女性の健康支援が社会的に

まさしくいまが

先生をご紹介いただきました。 非やりましょう」と、室伏さん、 議員)にご相談申 臨んでいただき、 国民が期待を寄せる選手の皆さまには きたいと思います。そこで、 ところ恐縮です。 いきたい旨を橋本聖子先生(参議院 トの健康支援についても盛り上げ 最高のコンディションで大会に 実績を残していただ し上げたところ、「是 女性アス お忙し 江夏

投代表の室伏由佳さん

ていければと存じます。 害を未然に防ぐ支援策を充実・整備し な健康問題やその対処法などについて 競技生活のうえで直面する心身社会的 たします。 女性アスリ く女性アスリ よろしくお願 の健康被

てきたな、 と未来につながる身体や健康につ 皆さんとともに考える時代になっ なりたてのころは、 私は医師になって20年になりま と思います。 選手やコー

、に生理のことをきくのも難しい雰囲

いろいろな壁を乗り越え

photo 矢野 信夫

女性アスリ 考える気運が高まりつつある トの身体や健康を

生(対馬ルリ子 その時機かもしれません。 間がかかるけれど、 変化が起きるまでは長い時 動き始めると一気

性ですから、 院長)をはじめ、医学界や関係各界か められると考えています えていくためには、 党内も含めて国会議員全体の9割が男 る法律」を成立させたいと思っていま 会で「女性の健康の包括的支援に関す ら幅広いご支援をいただいて、この国 江夏先生もよくご存じの対馬ルリ子先 野党の説得はもとより 女性の健康を前向きに捉 女性ライフクリニック 丁寧な手続きが求 わが自民

着々と準備を進め、あとは壁を垂最終的には多数決の世界です て…ですよね。 えるタイミングを捉えて「一緒にや ハンマー投げも、 する、そこが肝になると思っています。 ましょう! 」と言ってもらえるように タイミングをはか あとは壁を乗り から、 越

代表だったことで多くの方から期待さ れ、それがプレッシャーだった時期が 大事ですね。私は、父が4大会の五輪 タイミングをとることはとても

5 N∞ 2016 APR-JUN N∞ 2016 APR-JUN 4

ることの大切さがわかってくるとこ ろもあります。

## 個人の努力だけでは コントロールできないことがある

だけど、競技に向かうための環境が整 績が残りません。ご本人の努力も大切 っていないとダメですね。いろいろな 本番で実力を出せなければ実競技者は、いくら才能があ し、みんなでゴー -ルを目

はじめクリアしなければいけない課題 がたくさんあったと思います。 いろいろな問題に直面したり、 さんも、選手生活を続けられた中で、 えで難しいところだと思います。 指していく。そこが、 競技を続けるう 体調を

ら、どこかにひずみが生じて、それを

それでも、帳尻を合わせようとするか

ルしたくても、現実にはピークが合

ストレスにもなります。

コント

<sub>□</sub>

クが合うのかというこ

修正すると、また他の代償を負うこと

になります。

引退して振り返って、微

感じることがあります 響がなければ、周期的な身体の変化パ 身体のカレンダー 女性自身が把握していると思います。 えられますが、そうしたことは個々に 期により身体の変化や変動があると考 クとかけ離れることもありますので、 るなどの場合、 います。それが、 の影響が出ることがあります がありますが、人によっては競技に負 00%力を発揮できないという壁を ーンがだいたい決まっているかと思 過度な減量や婦人科疾患などの影 そうです コンディションがピ ね 競技日と月経が重な といえるものがあっ 女性には月経周期



室伏 由佳(むろぶしゆか) 陸上競技女子円盤投、女子ハンマー投の日本記録保持 者。2004年アテネ五輪女子ハンマー投代表。世界陸上 競技選手権2005年女子ハンマー投代表、2007年女子 円盤投代表。2010年アジア大会女子ハンマー投銅メダ ル。国際陸上競技連盟レベルIコーチ。日本陸上競技連 盟普及育成部委員。日本アンチ・ドーピング機構アスリート 委員。2006年中京大大学院博士課程修了(体育学修 士号)。明治国際医療大学客員教授、聖マリアンナ医科 大学スポーツ医学講座非常勤講師他、複数の大学で非 常勤講師や各種講演会、運動指導講師を務める。

多くの部分は個人の努力に委ねられて

いて、きっと負担になっていますよね

チするといいのだけれど、今のところ、

周りは「頑張れ!」とは言いますが

助けてもらうところとが、

上手にマッ

ます。自分でできることと、

専門家に

まくコントロールできないことがあり

たかがい

頑張っているときでも、

と考えています。

いことと、おそらく分かれるのだろう 調整が現実的に可能なこととそうでな

たかがい わず、条件を満たせない時もあります。 とに対するプレッシャーは非常に大き できるか、ピー ど参加標準記録は高くなり、 た参加標準記録を目指すことになり います。走・跳・投のそれぞれ定められ 権について参加標準記録が定められて 上競技では、 ですものね 上がります。自分がその条件をクリア

大会のレベルが上がれば上がるほ

本当に必要なことを言ってくれる 相談相手のいることが大切

てしまうのではないか、と案じてしま 多かったのに、今はガツンと言ってし が小さいときは、叱咤激励をよく受け 「頑張れ」とも言ってもらえない時代 まうと、モチベーションが逆に下がっ ました。ガツンと言ってくれる大人が なのかなと、少し心配しています。 の立場や目線に本当の意味で立って という考えが多くなってきて、その人 一方で、個人で楽しめればいい

たかがい ると、 では答を出せなくなってしまうと思う うために、手元に集まったカードだけ 周囲から本当のことを言ってもらえな けないようないことになるのではと危 のです。なので、先ほどの壁すら気付 しれません。自分の得意なこと、 ャンスを逃してしまう場合もあるかも なことに自分では気付けず、気付くチ くなってしまうこともあると思いま ちろんありますが、さまざまな条件で、 い、本当に必要なカードを避けてしま ップする時代にあるからかもしれませ 個性を認めるといったよい面もも そうすると、大切なシー 好きなカードだけを集めてしま プライバシーの面をクローズア 心が折れるというか…。 -ンで大事 例え

惧しています

きます。私には、何かあったら駆け込 医である江夏先生にいつでも相談がで 医師との出会いがあり、いまは、主治

者の方々には、 アスリ 据えたコー かもしれません。この経験から、 ることを考えてくれた面が大きかった ったからこそ、生涯つき合う身体であ 在はとても大きかった。親子関係にあ 競技人生をともに歩んでくれた父の存 グだけではない、大きな視点に立って と大きな失敗や挫折をしていたと思い れます。父の存在がなかったら、 ず」とよく言われました。時として、 くなってしまう私は「木を見て森を見 夢中になって俯瞰的に物事を見られな と言われるわけです。目の前のことに た。コーチ目線で、父に「絶対違う 室伏 私の場合は、オリンピック選手 り、乗り越えたりできたのでしょうか。 め、どのようにしてその壁に気付いた たかがい 室伏さんは、現役時代を含 競技力の向上に向けたコー コーチであった父の存在でし トは、そうなりがちと感じら ・チングをしてほしいと願い アスリ トの未来を見 もつ チン

うところがあります

は大事ですね。 て、そのつど相談できる環境というの たかがい やはり、 経験者がそばにい

婦人科の問題に関しても、

ようか。 のかすら、 に行ったらいいのか、何を聞けばいい した術がない方にとっては、まずどこ んでいける場所ができましたが、そう 知り得ないのではないでし

いろと相談ができました。さまざまな コーチでしたが、父であったのでいろ

## 女性が競技を続けるために 仕事を続けるために必要な環境とは?

江夏先生、 を育てる必要があると思っています。 科学としての学術基盤を整えなけ のあたりは、 いけない。実践と学術的な基盤の両方 います。それから、女性の健康科学。 科として新しく立てることを提案して たかがい 私は、 実際に診療されていて、 いかがでしょう 女性外来を総合診療 れば

ね。それを一般女生に埋む、そういう一生の 験に通っただけで、ホルモンの働きを 感しました (笑)。 からエストロゲンが出てきます。 いう風船をつくって、破裂して、 しました。卵が出てくるときに卵胞と きた知識が全然役に立たないことを痛 分には理解できてはいませんでし エストロゲンがなくなり、それで 大学院では、排卵の仕組みを研究 卵がなくなると卵胞もなくなるの 臨床に出て、高校までに習って ホルモンの名前を丸暗記して試 医学部での勉強で そし 卵胞

いことだと感じています。いて、診療を行うのはものすごく難し

生きていく、 ました。これまでは妊娠・出産に集中 婦人科を幅広く捉えられるようになり ホルモンの変動に対応しながら女性は しがちだったのが、 たかがい ライフスタイルが変化し、 という視点が出てきまし 生涯にわたり女性

**室伏** 全然乗 がら、 女性は、 乗り越えていることだから」と、 を躊躇する傾向があります。「みんなが 性はみな同じ経験をするのだから我慢 は分からなければいけないし、男性に 競技をしたりする。そのことを、 をしたり、 同参画ができるのに、 ういった前提が調って初めて男女の共 も理解してもらう必要があります。 して当たり前」と、 子育てをし、 自らの体調の激変を経験し 学んだり、 不調や苦痛の表現 家族を持ち、 ともすると「女 仕事をしたり、 女性 介護 歩 そ

全然乗り越えられないです

競技の日程は変えられない

例えば、

私の取

組んで クや世界選手

オリンピッ

たかがい いく上で、どんな環境があるといいでしょうね。特に、女性が競技を続けて と、あきらめてしまう けたいと思っても、 毎月寝込む人がいます。更年期障害だ しょう? 、人によって全然違います 生理痛だって、何でもない人と、 才能があっても、競技を続 周りの助けがない 人も出てくるで っからね。

って、 です。「自分の体だから」「女性だから」 スは見えにくいと思います。ですから 思うんですよね。身体のストレ 他人には、やはり言いにくいん

> 痛くて、 てしまう。 は何か悪いことをしているように思っ ります。そこを見過ごさない環境が、 「この痛みを乗り越えれば何とかなる」 ないことも多いんです。私も、実際に 大丈夫かどうか、 「大丈夫?」って、まず声をかけてみる。 人尊重の世の中なので、声をかけるの 自分に言い聞かせていたことがあ 大切だと思います。 大変なことになっているのに 自分でも分かってい ところが、 個

と言える環境が必要だと思います。 たかがい そこを「いや、あなた、違うよ」 余計なお世話みたいな、ね。

# 女性の身体を守るために 産婦人科の敷居を低くしたい

は心理的な相談など。このような部分 幅広い対応も必要ですね。 技術と機能は産婦人科医に委ねられて いぶ変わると思います うになると、産婦人科のイメージもだ 健指導とか、 保健師や助産師にやってもらうよ 異常分娩を含む分娩取り扱いのかい 産婦人科の診療について言 実際の場面ではお産以外の 情報の整理とか、あるい 例えば、保

高い」とか「何をされるか分からない とか言われています。 たしかに「産婦人科医は敷居が 私自身は、

> いずれにしろ、ポジティブな言葉をかルカムで待っているんですけど (笑)。 周りに必要だと思いますね。 けくれて、敷居を低くしてくれる人が

は難しそうですね。 たせる存在を考えると、学校の先生で たかがい 具体的にそうした役割を果

ちに医師に顔見せしておいたほうが 病になってからでは遅いから、 言うのはかわいそう」と言います。 痛で来る子たちに、産婦人科に行けと と言い返すのですが。養護教諭こ 養護教諭ですら「保健室に生理 今のう 重

女の子たちを守れないですよね。

ね その架け橋にになってほしいです

制度化 提供の機会をつくれます い段階から、自分の身体に関心を持 その変化に気がつけるような情報 したいと思っています 私は、 思春期の女子健診を

思います。 として捉えられれば、変わってくると 把握しようとすると、セクハラだと言 どが把握してくれるといいですね。 理痛はありませんか」と、 い出す親がいたりしますから。仕組み 「生理が来ましたか」「順調です ツ界でも、コーチが月経のことを 体重を測るよう 養護教諭な な感じで か」「生 ス

ます だ。そういう仕組みに対して、考えれ ばいいんだ」というふうになると思い 壁紙を変えてあげるだけで「なん そうですね。受け止める人の風

たかがい 江夏 ければいけないの?と思いました。 本裏通りのほうがいいのでは」と言わ ンサルタントに「産婦人科だから、 が、まだたくさんいます。 いうイメージになってもらわないと、 れました。何で隠れてコソコソ通わな ースクリニックを開業する時にも、 った人が行くところと思っている人 ところ、 産婦人科は、妊娠した時に行 あとは「気の毒な病気」にな 「定期的に行くところ」と 四季レディ コ

人生の と早くなってほしい。歯が痛いという 体の中のメンテナンスに行くところ、 美容院に行くのと同じように

どいから、 はいないですよね。でも「生理痛がひ 子どもに「歯医者に行くな」と言う親 止める親がいるんです。 婦人科に行ってい

大事なことなのに。

れません。 ときに専門家に診せない。それだと守 アスリ 大事だと言うわりには、肝心な トは、 代表の大会で行

うメディカルチェックのときに、病歴 まりないと思います。 ンターに残っていきます。 の履歴はずっと国立スポーツ科学セ 初潮はいつだったかも記載します。 やスポーツ障害歴などを伝えます した履歴を残す機会は、 一般的にはあ ただ、こう が、

ような、 江 夏 応できる人を養成することが必要で 持てる機会をつくっていくことと、 同じようなことが起こっているか に限らず、 しているかもしれませんね。スポ たかがい どこも一緒にできるようにしないと。 行けないところだけでなく、 しれない。だから、早い段階で関心を 国立スポーツ科学センター 日本ランキング上位の人しか いろいろな分野において、 せっかくの可能性をつぶ 日本全国 対 b 0)

## 男女共同参画も一億総活躍社会も 男性と女性の違いがわからないと 成り立たない

室伏さんのように、ある程度の体格が 江夏 女性アスリ が足りないから骨が悪くなり、 生理が止まってしまい、エストロゲン つは、若いときから身体を絞りすぎて 子宮内膜症になるパターン。もうひと 生理痛を我慢して、30歳近くになって ある人は、 は、大きく2つのパターンがあります 生理は止まらないけれど、 トの身体の問題に 骨折を

> だけだと、もう一つの無月経のパター ンが抜けてしまうのです。 っていますが、実は室伏さんの体験談 です。室伏さんと一緒に啓発活動を行 皆さんゴチャゴチャになってしまうん 繰り返すパターン。この2つの違いも、

でしたか。 切だと思いますが、室伏さんはいかが たかがい アスリ トは栄養管理も大

> 値は一番悪かったのは大学1年生の時 が全然出てこない。ヘモグロビンの数 事で改善しようと思った時期もありま いった低値でした。 ですが、 した。月経過多なので、食事では結果 した。しかし、原因は婦人科の問題で 食生活の問題と思われていました。食 です。10代のころ偏食がちだったので、 μg/dL、フェリチンは3・2 g/mLと 私の場合、貧血がひどかったん 8・5 g/山、血清鉄は9

たと聞いて、さらに衝撃を受けました。 生になって初めて貧血チェックを受け たなんて、驚きました。 **江夏** 10 g/瓧いかずに試合に出てい しかも、 大学

(笑)。

いなら、 っていました。引退してから、採血し もつくっていました。そうやっても改 みんなアスリートだから、家族の食事 みたときに、もうピッタリでした。 たデータのグラフを自分で横に並べて 善しない自分って何だろう、なんて思 取したほうがいいものを学びながら、 栄養の先生にメニューをいただき、 ないんですよね。私も、スポーツ管理 婦人科の治療を始めると上がる 18歳でした。食事で改善されな おかしいと気づかないといけ 摂

ホルモン治療で出血を止めると検査デ ータが上がります。 ええ。鉄剤を飲んでいなくても、

たかがい あり、 ータがよくなり、 そして適切に対応できれば検査 適切な情報、 競技の成績も上が アドバ イスが

を受けてほしいと言いたいですね。まに、本当は初潮が来たら婦人科の健診 そういった経験から、 それにより も受診してほしいです。 ある年齢に達しても初潮のない はい。 上がり、 練習ができます 安定もしました。 もっと若いとき 。成績も

かの異常も考えられますから、 異常やうまれつき子宮がないなど何ら べきです。 15歳まで初経が来ない場合は、 つけ医をつくってほしいですね。また、 初経が来たら、 あとは「セックスをしたら 婦人科のかかり 染色体 受診す

#### 江夏 亜希子(えなつ あきこ)

医師・医学博士。学生時代競泳選手だったことからスポー ツドクターを志す。1996年鳥取大学医学部卒業後、同産 科婦人科学講座入局。2002年同大学院修了。2004年 より東京大学大学院教育学研究科身体教育学講座にて スポーツ・健康医学を学ぶとともにウィミンズ・ウェルネス銀 座クリニック等で女性外来での臨床経験を積み、2010年 4月に四季レディースクリニックを開業。室伏由佳氏とは 2010年3月に「女性の身体とスポーツ」についてのシンポ ジウムで出会い、以後協力して啓発活動を行っている。

9 N∞ 2016 APR-JUN

当たり前にならないといけないと思い 検査を受けるのよ」と伝える。それが ちゃんと子宮頸がん検診や性感染症の

たかがい 検診です 女の子の身体を守るための

る部分です。 女の子から女性の生涯につなが う話を していると

け守ろうとするのだ」と批判されたり 「男女共同参画の時代に、 体制を整えることが重要です。 その違いが分かって、それに対応する ホルモンの変動という点で違います。 します (笑)。 でも、 男性と女性は性 なぜ女性だ 違いを

> 違いますよね。 ンピックの種目です。 もない。最も分かりやすい例が、 のは、男女共同参画でも一億総活躍で して個々人に無理な負担をさせる 男性と女性では オリ

の競技で男性が強いに決まって 男女混合種目でやったら、 多く 11 ま

たかがい が発言していくことが大切と思い などについて、オリンピック選手たち が成績を出していくための環境づくり 女性の健康支援の必要性、アスリ 入り口にして、男性と女性は違うこと、 例えば、 そう ところを ま

> ると、 ٢, はありません。分からないでやってい スポーツに限らず、 例えばスポーツでは、 自分の身体を理解して整えない 何もい たまたま いこと

> > います 生理が試合に当たらなかったから のだとか、その場しのぎになってしま 11

### 全女性の健康を支援するための 東京オリンピック・パラリンピックを スター トラインに

は平成26年秋に、 性の健康科学講座」はありません。私 医学部があります。しかしその中に「女たかがい 日本にはいま、全国に80の

の成果を元に、平成27年度から練る研究班を立ち上げていただき、

平成27年度からは、

厚生労働省の科研費に「女性の健康の

国内に女性の健康

科学を確立していくための基本構想を

整い学問として体系化されるまでには

創設していただきました。学術基盤が 包括的支援に関する総合研究事業」を

アスリ

や臨床家が講義に行っては

科学に関する教育研究機関には、女性 ロしかいないので、例えば女性の健康 また、専門の教育機関にはその道のプ まだ長い時間がかかると思います。

究分野の方々は、

自分たちが学んでい そうなると教育研

かと思います。

ることの具体例を知ることになり、



髙階 恵美子(たかがい えみこ)

自民党女性局長、参議院議員(比例)

宮城県加美町出身。 東京医科歯科大学大学院修了[保健学修士] 病院で臨床経験後、宮城県職員(保健師)になる。1997 年から東京医科歯科大学医学部文部教官、2000年8月 から厚生労働省へ出向し、保健指導専門官、医療課長補 佐、科学技術調整官他を歴任。2008年(社)日本看護協 会常任理事に就任。2010年7月参院選で初当選

室伏 室伏 います。 つあって、 義と言えないかもしれない。 活躍される医学部生の皆さんには有意 ていますが、ここから先は専門家でな 大学では、 学と現場がつながるのではないかと思 いと言えないと思うことがあります。 今は、 体験談だけでは、 私が 私の体験をもとにお話しし いま非常勤をしている医科

医学部生

特にこれから

には、 勉強につながっていくかな、 で解説していただけると、医学部生の スポーツ医学の先生方が専門的な知見 私の体験談にプラスしてとくに と思いま

婦人科の講義で解説すると広がりも出 医に聴いてもらい、それを踏まえて産 ると思います。でも、 いるスポーツ医学の授業を、産婦人科 から、 たとえば、整形外科医が行って なかなか難しいかもしれませ 大学は縦割りで

を控え、 ました。 たかがい 健康問題という面だけでなく、 ちの健康を守る仕組みを充実していか と関連分野の先生方の勉強会に招かれ なりません。 女性に特有の問題にも着目しなければ なければならないことをお話ししまし ツ医学センターができ、私は整形外科 わけですが、 また、 そこでは、 日本はこれからアスリ 日本・ 今年、 万国共通の女性特有の 人は変形性関節症が多 とある医大にスポ 東京オリンピック 日本

動きが出てきました。 康を考えなければいけませんね。 性の生涯の骨づくり、 うお話もしました。少しずつそういう が育っていくことを期待したい、 の分野が横断的に連携した研究や教育 した問題へのアプ 女性の生涯の健 П とい 複数

是非そういう動きにしたいです

たかがい いただきたいと思います。 の包括的支援法」にも大いに期待して 早期成立を目指している「女性の健康 動が始まっています。また、私たちが 女性ヘルスケア委員会が設置され、 日本産科婦人科学会でも、 活

げ、 など、 うかと思います。 用が利くような授業を導入してもらう 成立の暁には、教育分野においても応 先進事例を積み重ねていってはど 多分野・多職種間での活動を広

きそうです。 考えていくと、 もやがて制度化していく。このように う。先ほど議論した思春期の女子健診 そこには必要な補助金を付けてもら いろいろ広がりが出て

るように、 なるといいのですが。 けではねえ」と。必要な知識を得られ というと、考えてしまいます。「熱意だ そろそろ次の人に委ねようかと思った 覚で授業をしていると思います。では、 言われつつ、使命感とボランティア感 われて「本当に薄謝ですみません」と っています。他の医師仲間も、 後輩に「薄謝」のままで譲れるか 私は、 熱心な保健の先生に個人的に請 きちんとした「仕組み」に 学校で性教育の授業を行 だいた

報酬が必要です。東京オリンピック・ を考えなければいけない。 いまは、それまでの間に何ができるか パラリンピックの開催まであと4年。 続けるには、 仕事に見合う

自分の人生に一等賞をもたらしてくれ

るものにしなけ

れば、

だめですよね。

誰のために勝つ、

負けるではなくて、

いてよかったと思えるようにしたい

イディア えしていますので、本日いただいたア 置されました。私は幹事長としてお仕 ラリンピック大会推進議員連盟の会長 にも要望を出していきたいと思いま の女性アスリ に就任すると同時に、この中に女性ア は、2020年東京オリンピック・パ 間に合うことですよね。橋本聖子先生 番大切なのは、選手たちがその時に ト支援プロジェクトチームを設 も含め、積極的に、これから 支援について、 政府

なのか、 です。 ん の 一 わり、 子が一生のどこでピー 身ともに疲れて伸び悩む選手を 11 いと思います。 い見ています。 の間に張り詰めてしまい、その後に心 お父さんが指導者であれば、 トにしたいですね。室伏さんのように、 いる間に結果を出すことしか考えな でも、部活だったら、 生を考えて育てていくと思うん 大学で終わりではなく、 東京はゴ チも少なくないと聞きます。そ きちんと見据えて育ててほし やはり指導者も、 ルではなく、 クを迎えるべき その学校 高校で終 室伏さ スタ いっぱ その

その先の人生のほうが長い。 多くの人が、 そこで終わりではない スポーツをやって

> ところじゃないでしょうか。 トにしてほしいですね。 飛び立つ瞬間を待っている いろんな条件がそろいつ 是非スタ

江夏 てくれないと、動かないことがたくさ んあります そうですね。やはり政治が動い から。

たかがい いですね。これからも引き続き、 する場を増やす取り組みもできたらい へん勉強になりました。こういう話を どうもありがとうございました。たい しくお願いいたします。 はい、頑張ります。 今日は、



11 N∞ 2016 APR-JUN