

興味深人

インタビュー

北海道女性アスリート医科学支援ネットワーク 後藤 佳子さん



子どもから大人まで、スポーツに親しむ女性を支える任意団体「北海道女性アスリート医科学支援ネットワーク」（札幌）が、オンラインによる無料相談を本格化するなど支援の幅を広げている。中心メンバーで整形外科医の後藤佳子さんに、活動への思いなどを聞いた。

■オンライン無料相談本格化

「団体設立の経緯は。北大病院に在籍していた2019年、女性アスリート特有の健康問題に多職種で対応する『女性アスリート・スポーツ外来』を始めました。けがをした女性たちに整形外科の立場で関わる中で、月経や栄養、心理面などの課題があると感じたためです。ただ、病院でできることは限界があり、相談や啓発にも力を入れようと、何かできないかと考えたのが始まりです」

「メンバーはどんな方々ですか。『整形外科医、婦人科医、理学療法士、認定心理士、管理栄養士、薬剤師の6人です。全員がスポーツの専門家です。女性です。五輪や日本代表の選手団に帯同した経験がある人も多いです。女性アスリートに向けた相談や啓発が必要だという思いが一致し、連携につながりました。団体は23年に設立しました」

「例えば、無理な体重調整や月経調整には、管理栄養士が寄り添います。けがやコンディショニングの調整には整形外科医や理学療法士、薬の使用やドーピング対策は薬剤師、月経の悩みは婦人科医、心理的ストレスや摂食の問題は認定心理士が対応します」

「今年から、オンラインの相談が本格化しています。」

「北海道は広域で、冬季競技の選手は遠征も多くなり、そのため、いつでも、どこでも、誰でも相談できる体制

体調に悩む選手に安心な環境を

1975年、釧路市生まれ。2002年、藤田保健衛生大（現藤田医科大学）医学部卒。東北道病院整形外科、北大病院スポーツ医学診療センターなどを経て、20年から新札幌整形外科病院に勤務。北大病院でも客員臨床医として女性アスリート・スポーツ外来を担当。16年からはプロ野球北海道日本ハムファイターズのチームドクターも務める。

が必要と考え、オンライン相談の実施に向けて試行錯誤してきました。今年はこれまでに約20件の相談が寄せられています。約8割が女子小中学生の保護者、残りが大学生や高校生世代の選手本人です」

「相談者の方は、どんなきっかけでオンライン相談について知ったのでしょうか。」

「女性の患者さんが、私のいる病院にけがで受診された際に、体調の悩みがあることが多く、そうした場合は必要に応じてオンライン相談につながるようにしています。オンラインでは、月経やエネルギー不足の相談が多く、内容によって受診の必要性を判断します。女性は過度な運動などでエネルギーが足りなくなると、女性ホルモンの分泌が低下して月経が止まることがあります。女性ホルモンが減ると骨密度が低下し、疲労骨折のリスクも高まります」

「女性アスリートと月経は切り離せない関係ですね。」

「月経周期が不規則な選手は、正常な周期の選手と比べて疲労骨折が起きやすいと言われています。特にリスクが高まるのは17歳前後。過度な運動によって栄養不足になりやすい一方、無月経の発症時

期とも重なりやすいためです。月経が来ないと楽だと感じる方もいますが、骨密度や骨の強さのピークは20歳ごろです。ここまでに骨を丈夫にする『骨貯金』をしておかないと、将来的に骨粗しょう症になる危険性が高まる可能性もあります」

「そうした啓発も重要です。」

「女性アスリート自身や指導者、保護者らに知識を深めてもらうために、講演会、啓発イベントを全道各地で行っています。昨年は道内の約100人の女子野球選手向けに、骨密度の測定や栄養や心理面について指導するイベントも行いました」

「ご自身もスポーツをされていたのですか。」

「小学校から高校までアルペンスキーをしていました。欧州遠征中に仲間がけがをして現地の病院に行った際、通訳はいても帯同するドクターはいないのかなと思ったことが、医師としてスポーツに関わることを考えたきっかけの一つです」

「今後の目標は。『オンラインでの相談はまだ広く定着していませんが、病院での診療や啓発イベントなど対面の機会を通して案内していきます。『安心できた』といった声もあり、気軽に利用してもらえたらと思います。男性指導者には話づらいことや、指導者自身からの相談にも対応したい。これからも、女性アスリートが安心して競技を続けられる環境を目指したいです」

（文・尾張めぐみ 写真・北村史成）