

## 2013/11/16 第14回基礎体温計測推進研究会定例会報告

2013年11月19日

基礎体温計測推進研究会事務局

11月16日(土)、13時半より四ツ谷主婦会館3Fコスモス会議室で開催した、第14回基礎体温計測推進研究会定例会について報告いたします。

最初はいつものように、堀口貞夫会長よりご挨拶。当研究会の成り立ちや故松本清一先生のお話、それ以降基礎体温の研究があまり進んでいないことなどをお話いただきました。松本先生の研究を越えるような活動を目指すべきであると、当研究会の目標をお示しいただきました。



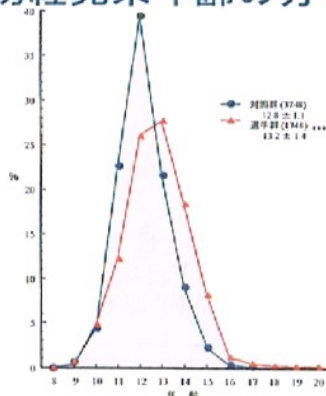
### 講演① 「女性アスリートのヘルスケア」

筑波大学名誉教授 女性スポーツ医学研究会会長  
目崎 登 先生

産婦人科学・臨床医学・スポーツ医学と長年医療研究の分野で活躍されておられる目崎先生は、スポーツと月経異常の関係について、詳しいデータを示しつつわかりやすい講義を行って下さいました。



### 初経発来年齢の分布



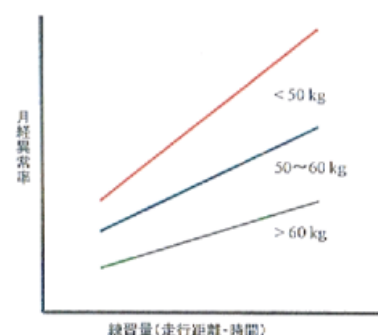
本邦では、初経発来の年齢は平均12歳であるのに対し、アスリート群では13歳を超え、特に体操や新体操など、初経前から激しいトレーニング・低体重・低脂肪の状況が続くことが、発来遅延の要因となっているようです。

運動性無月経の発現機転として、精神的・身体的ストレス(大会・試合・日常トレーニング・寮生活等)、体重・体脂肪の減少、ホルモン環境の変化(Prolactinの分泌等)などがあり、視床下部性の月経異常を引き起こしていくようです。

練習量が多いほど、また体重が軽いほど月経異常率が高く運動性無月経は、運動をやめたら戻るという簡単なものではないので、アスリートの将来を見据え、指導者も10年後20年後の妊よう性を守る意識や指導が重要のようです。

女子アスリートの三主徴としての「無月経」「摂食障害」「骨粗鬆症」。東京オリンピックのころの現役引退後に出産できる選手たちとは違い、最近の選手は、視床下部性機能障害、もっとやせたいという気持ちからの「ダイエット」「肥

### 体重・練習量と月経異常率



満恐怖」「やせ願望」「食べ物へのとらわれ」、疲労骨折の繰り返しとなってしまいう問題点が、浮き彫りとなりました。昨年の江夏亜希子先生の講演内容に引き続き、アスリートのみならず、一般の女性にも言えるこの状況について、しっかり若い世代に教育し、伝えなければいけないことを実感しました。

また、月経周期の時期と運動能力については、ケガのしやすさ・統計的には現われない主観的な体調の悪さなど黄体ホルモ



ンの生理作用があることを示して、基礎体温を計測しつつ、3ヶ月以上前から行う月経の人工的移動法についてお話しいただきました。



音楽体操・マンスリービクスなど子どもから高齢者まで女性の指導を行っている湯澤きよみ先生より、新体操に取り組む子どもたちの指導に関する質問、堀口雅子先生からは教育現場での現状はどうか？などの質問もあり、活発な意見交換となりました。

## 講演② 「糖尿病と月経異常」

人間総合科学大学教授 橋詰 直孝 先生

内科医でありながら長年月経異常や基礎体温に注目して研究を続けて来られた橋詰先生は、糖尿病や栄養障害が加わると月経異常・排卵障害が重症化することなどのデータをもとにお話し下さいました。

健常者の月経異常の頻度は100例中8例（S40年代の看護師の状況なので、現在一般では20%程度ではないかとのこと）に対し、糖尿病患者では35例中無月経12例・揮発月経10例の62.9%という高率でみられたこと、やせの群により重度の無月経がみられたこと、排卵障害の責任部位は視床下部が推定されるなどのお話をうかがいました。なお、糖尿病ラットの実験で排卵障害が高率に発生するが、受精卵異常は高血糖の問題よりも卵のエイジングが関与しているようです。



また、大学生など自分の健康には無関心で、意外に揮発月経が多く、親ものんきにかまえていることなども話題に上りました。長期間の無排卵を放っておかず、基礎体温計測により、月経異常の改善を提案したいとのことでした。



小児科での糖尿病治療、糖尿病性骨粗鬆症、肥満からの多嚢胞性卵巣の問題など、命を巡る様々な議論は尽きず、懇親会の席へと引き続きました。長崎大学大学院助産師コースの学生さんもはるばるやってきてくれました。今回初参加の大阪電気通信大の田村俊世先生、奈良先端科学技術大学黄銘先生は深部体温計の研究をしておられ、就寝中の体温を睡眠の分野でも活用したいとのこと。新しい出会いは、ますます基礎体温の普及につながりそうな予感がしました。



※ 次回第 14 回の基礎体温研究会は、2014 年 5 月 24 日（土）を予定しておりますので、会員の皆様、ぜひ今から予定を入れてご参加下さい。よろしくお願い致します。