

第13回例会 2019年10月9日(水) 晴 No. 2916

●ソング＝我らの生業 進行：工藤 泰副SAA

■卓話■

黒川賀重会員

女性とスポーツ障害要約

アスリートは一般的に健康であり、ある特定の運動をするにあたっては理想的な肉体を持った人々と認識されている。さて本当だろうか。

女性アスリートを診療する医師の中で話題になっていることを話してみたい。

過度な運動や過度な食事制限から引き起こされる①視床下部性無月経、②骨密度低下（骨粗鬆症）、③利用可能エネルギー不足の3主徴からなる健康障害が女性アスリートの健康管理の上で留意しなくてはならない事として注目されている。これら3主徴の中心をなすのは利用可能エネルギー不足でこれら3要素が互いに関わり合いながら痩せ過ぎ、疲労骨折、無排卵状態の病態を生み出している。

脂肪組織から出ているレプチンが視床下部に働きかけて性腺刺激ホルモン放出ホルモンを放出させているのだが脂肪組織の減少によりレプチンの減少が起こる。それにより性腺刺激ホルモンの減少が起こり無月経となる。無月経は低エストロゲン状態を引き起こすので、最終的に骨密度の低下が生じるという病態機構である。(スライド4.5.6)

これらの病態は無月経、骨折ともに競技レベルに関係なく起きており、むしろオリンピック選手よりは地方大会レベルのアスリートに多く生じている。(スライド8,10)

競技特性では無排卵、骨折ともにマラソンなどの持久系や体操、フィギュアスケートなどの審美系のアスリートに多く認められ、BMIは18.5を境としてそれ以下に発症頻度が高くなる。(スライド7.9.11)

年齢を見ると骨折は16歳から18歳の高校生の年代に多く、この事実は高校スポーツの指導者にぜひ知っていただきたい事である。(スライド12) 指導者は1年以上月経がない子やBMI18.5未満を

疑うような痩せている子がいたら医師の受診を勧めるべきである。(スライド13)

月経が回復することによってパフォーマンスは低下するのであろうか。ある一定の筋肉負荷をかけた後のアドレナリン濃度を測定する実験では月経周期正常の人の方が無月経の人に比べてアドレナリン濃度が高くなっている。(スライド15) また別の実験では12週間にわたって同じ練習を科して400m水泳のタイム測定をした結果、月経周期正常の人のほうが最終的にタイムが伸びていたという結果も出ている。(スライド16) つまり月経周期正常化によりパフォーマンスの向上が期待できるのである。

アスリートが医師を訪れる際の最も頻度が高い主訴は無月経であるが、どのように治療するのであろうか。以前は※低用量の避妊用ピルを内服したり、ホルモン補充療法（HRT）を行い月経の初来を第一目標としていたが、現在は利用可能エネルギーの概念に基づいて摂取エネルギーを増やすか、トレーニングによる消費エネルギーを減らす事が第一歩と考えられている。(スライド17.18)

特に無月経のアスリートの食事内容を調査するとタンパク質、脂肪の摂取量は正常月経群以上に摂取しているが、炭水化物（糖質）の摂取が少ない傾向がある。(スライド19)

3主徴の「魔のトライアングル」を脱出するためには炭水化物の摂取増量を図る事が有効であり、指導し易いと考えられている。それに加えてトレーニング量が適切であるかどうかとも再検討されるべきである。

※避妊用ピルは視床下部に抑制的に働くので利用可能エネルギー不足由来の無月経には有効でないと考える医師が多い。

■会長報告■

盛岡北ロータリークラブのホームページが今年度から新しくなっております。以前にも増して、見やすくわかりやすく、北ロータリーの素晴らしい活動が発信されております。1ページ目には盛岡北ロータリーの特色が書かれております。

- ①素晴らしい環境に恵まれて、和やかな例会が開催されている（景観、食事）
- ②インターアクト活動の充実
- ③ピクトリアハーバーサイドロータリークラブの姉妹締結による国際親善
- ④女性会員が活発に活動している
- ⑤ホームページの開設と維持
- ⑥スマイル活動の充実

⑦社会貢献活動の充実（どんぐりの森植栽事業）

この7つの特色に加え、会員の卓話も充実して素晴らしいと思います。

今年度は吉田祐一さん、工藤泰さん、岩井沢さん、石杜さん、田口壮一さんから卓話をさせていただき、職業奉仕の分野や趣味まで、とてもためになるお話をいただいております。ホームページには会員の皆さまの卓話の内容が掲載されております。出席できなかった例会の卓話は是非ごらんいただきたいと思っております。

本日は黒川先生の卓話です。今日も貴重なお話になると思います、楽しみです。どうぞよろしくお願いいたします。

■幹事報告■

1. 先週の理事役員会の報告です。
議案1.「新入会員推薦の千葉満輝さん」について
会員の皆様へご案内を差し上げています。ご意見、ご異議の受付は14日までです。
議案2.「各委員会の活動状況」について
国際奉仕・青少年奉仕は色々々と企画中
広報・会員増強は委員会開催を予定
ロータリー情報はロータリーの友を読んでの感想を引き続き発表して貰う。
議案3. プログラム委員会主導で谷藤市長への卓話を依頼する。
議案4. 12月クリスマス家族会の催しを例年以外にクラブ管理委員会で協議して頂く。
2. クラブ・職業・社会奉仕委員と入会3年未満の方にご案内をしておりました合同セミナー11/10(日)仙台の件。交通手段の確認もごさいますので参加ご検討をぜひ早めにお願ひ致します。委員長が欠席の場合は各委員会で代理出席願ひます。
3. インターシティー、一ティング開催の案内
今年度のホストクラブは盛岡南RC。締め切りは10月28日です。日程調整をして頂き、ぜひ多くの皆さんに参加頂きます様お願ひ致します。
4. RLI研修パートIIの案内
11月9日 仙台迎賓館斎苑8時50分~4時30分
申し込み締め切り10月28日(月)時間割りと申込み書をご案内致します。ふるってご参加下さい。
5. 例会の変更について
出欠確認もさせていただいたので、皆さんお分りかかと思いますが
10/16(水) 会場変更岩手日報社制作センター職場訪問
10/20(日) 例会変更夜例会西北R c合同親睦芋の子会
10/23(水) 10/20に変更のため休会
10/30(水) 例会取消（特別休会）です。お間違えの無いようお願いいたします。

■ロータリーの友を読んで■ 工藤 泰会員

ロータリーの友の創刊は1953年（昭和28年）1月でした。私の会社の創立も昭和28年です。

ロータリーの友の購読はロータリアンの義務であります。毎号、読みごたえある記事ですので皆さんにも是非読んでいただきたい。

ラグビーから学んだこと、という記事で「逃げない」「負けない」「あきらめない」とありました。まさにその通りだと思います。

今、日本中がラグビーW杯で盛り上がっています。13日は初の8強入りを目指し、一次リーグ突破をかけたスコットランド戦があります。台風の影響が心配されますが、ぜひ頑張ってください。

☆工藤 泰会員…①休みがちでしたが久々に出席できましたので、スマイルします。②日本ラグビーの勝利を信じてスマイル致します。

☆小川洋右会員…本日私の二男坊の誕生日を迎えました。健康に育っていることに感謝し、スマイル致します。

☆吉田祐一会員…昨日抜歯（2本）しました。それつが回りません。前から回っていません。

☆岩井澤昭一会員…岩手山に初雪が降ったので。

☆海野講榮会員…休みがちでしたが久々に出席できましたので、スマイルします。

☆石杜有慎会員…結婚記念日ですので。（10/31）

出 席 報 告

会員数	40名
出席数	18名
出席率	56.25%
前々回修正出席率	45.16%