

夏の高校野球が始まった。今年は100回目とあり、歴史的名試合がTV番組で企画されており楽しく見た。野球に限らず、海外スポーツ界での日本人の活躍は目覚ましい。自分自身の目標を選んだ競技1点に絞り、その限界に挑戦する姿は清々しく眩しい。結果が明らかになる世界に身を置いて、力を出し続ける精神力に敬服するとともに、競技人生を終えた彼らの自信が溢れている姿を見るたびに、思春期外来を受診する少女たちのことを思う。目標が定まらず不登校になっている少女たちに、自分の夢を探すヒントを示し少し

教育と医療の連携

情報広報部副部長 藤井 美穂

ずつ自己決定できるように、臨床心理士とともに時間をかけているが、挫折も経験しながら競技の世界を生きてきた彼らの話を聞いてもらう機会を作ってみるのはどうだろうか。

最近、ある産婦人科医から相談があった。女性アスリートの健康問題を医学的に支援する体制をぜひ作りたいが、なかなか進まないというのだ。特に長距離陸上、体操、フィギュアスケートなどの競技では、女性アスリートの健康を害する危険があると言われる。「利用可能エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」は女性アスリートがかかりやすい3つ

の特徴的な疾患であり、運動によるエネルギー消費量に対し食事からのエネルギー摂取量が少ないことが原因とされている。実際、競技レベルを問わず約4割の選手でホルモン分泌に異常をきたし月経が規則的になっていないと報告されている。女性の骨量は20歳で最大骨量を獲得し閉経までエストロゲンで守られるが、10代の頃からエネルギー不足で最大骨量が低ければ、疲労骨折、骨粗しょう症の原因となり将来のフレイルにつながる。国際オリンピック委員会では、男女問わず全てのアスリートにとってこのエネルギー不足は、無

月経のみならず、精神、骨格筋、発達、免疫、代謝、心血管系等へ悪影響を与え、パフォーマンス低下をもたらしとし警鐘を鳴らしている。生理的機能を無視した目標達成ではなく、それを支援し協働する精神力を養うことが必要である。

女性アスリートを指導するコーチには男性も多く、選手、コーチともに競技成績を伸ばすために健康問題を軽視しがちであるので、医師のみならず栄養士、薬剤師などの連携チームを作り、医学の専門的な指導体制を作ることが医師の重要な仕事である。2020年東京オリンピック、そして2030年には札幌招致に名乗りを上げている冬季オリンピックもあり、少子化の日本ではアスリート支援の具体的なアクションが必要と思われる。

札幌市立柏中学校、蝦名嘉津夫校長の下、第48回全国性教育研究大会が8月9、10日に札幌市で開催された。今回の基本テーマは『生きる力を育む性教育を目指して』。プログラムには「子どもたちが、多様な価値観を認め合いながら生命や自他の個性を尊重し、複雑化する多くの課題に自ら適切に対処していく力を育んでいくためには、学校と家庭、医療、福祉、行政、大学など幅広い連携を深めて、発達段階に即した性教育を実践していくことが必要」とコメントされている。この研究大会で課題別シンポジウムを1つ担当した。「思春期の教育と医療の連携」と題し、(1)子どもの発達と個性(2)学校健診と医療との連携(3)メンタルヘルス(4)がんの教育(5)女性アスリートのヘルスケアの5項目でグループワークを企画してみた。この他にも「性的マイノリティ」をテーマに医師がLGBTについて企画したシンポジウムがある。教育界の大きな研究大会のひとつである本大会で、医療との連携を発信してくれた背景に、教育の難しさがある現状が推察できる。

小学生の重いランドセルが側彎症の原因になると指摘され、ようやく教材を持ち歩かなくていいよう現場が動き出したと聞く。よく見ると、中学生も重さ15kgはありそうなりリュックを背負って登校する姿を目にするが、ランドセル問題を契機にスポーツ教育も含めた子どもたちの健康を守る動きに、医学の専門家である私たち医師がその専門性を発揮していきたいものだ。