

女性アスリートのコンディショニングに影響するウィメンズヘルスの認識 —男女学生の違いに着目して—

高山 明莉¹⁾²⁾, 荒井 沙織³⁾⁴⁾, 浅田 菜穂³⁾, 上岡 尚代¹⁾

了徳寺大学・健康科学部整復医療・トレーナー学科¹⁾

医療法人社団了徳寺会・高州整形外科²⁾

了徳寺大学・健康科学部理学療法学科³⁾

医療法人社団了徳寺会・新小岩整形外科⁴⁾

要旨

【目的】 本学の整復医療・トレーナー学科の男女学生を対象に女性アスリートのコンディショニングに影響するウィメンズヘルス分野に対する認識を調査することであった。【方法】 対象は学生100名（男性64名、女性36名）とした。アンケートはGoogle formsを用いて実施した。調査項目は、①ウィメンズヘルスについての興味・認識度②今後、在学中に女性アスリート特有の困難を学びたいか③月経に対するイメージ④女性アスリートがコンディショニングを整えるために最も必要だと思うもの、について聴取した。【結果】 認識度や興味に男女差は認められなかったが、女性アスリートを支える上で必要な要素やその学習意欲に男女に差が認められた。【考察】 ウィメンズヘルス、女性アスリートや患者に対する理解や認識の違いによる男女の差が影響していると推察されたが、本研究だけでは明らかにできなかった。男女とも多くの学生がウィメンズヘルスに興味・関心を示していたため、正しい知識を教授することにより、今回調査したような認識がどのように変化するか観察していく。

キーワード：ウィメンズヘルス， 女性アスリート， コンディショニング

The recognition of women's health that affects the conditioning of female athletes

Akari Takayama¹⁾²⁾, Saori Arai^{1),4)}, Nao Asada⁵⁾, Naoyo Kamioka,¹⁾

Reduction Medical/Trainer Department of Health Sciences,Ryotokuj University¹⁾

Takasu Clinic of Orthopedic²⁾

Department of Physical Therapy, Faculty of Health Sciences, Ryotokuji University³⁾

Shinkoiwa Clinic of Orthopedic⁴⁾

Abstract

[Purpose] The purpose of this study was to investigate how much students were interest in the female athletes in the field of the women's health. The study was conducted to the both male and female students in the Department of Reduction Medicine and Trainers of Ryotokuji University.[Methods] In this study, 100 students were chosen including 64 male and 36 female students. The questionnaire was given by using the Google forms. The survey was focused on the following four questions. First, the students were asked whether or not they were Interested in

or aware of the women's health. Next, they were asked whether or not they wanted to learn about the difficulties peculiar to the female athletes while attending the school. Then, they were asked what kind of Image they have about menstruation. Finally, the students were asked what the female athletes thought the most necessary for the effective conditioning. [Results] There was no difference in awareness or interest between the male and female students. However, the male students had different reasons from the female students to support the female athletes and their willingness to learn about the women's health. [Discussion] It was speculated that the difference between the male and female students was due to the distinctive understanding and perception toward the women's health. Many female patient and athletes who were affected by the health concerns unique to the women could not be clarified in this study alone. Since many students, both male and female, were interested in the women's health, a systematic trial would be required to determine whether or not the educational program provide a significant perceptual change.

Keywords: women's health, female athletes, conditioning

I. 背景

オリンピック出場選手に占める女子選手の参加割合（世界基準）は夏季・冬季大会共に増加傾向にある。また、オリンピック日本選手団に占める女子選手の割合は夏季大会で概ね半数で推移し2016年リオデジャネイロ大会では48.5%であった。冬季大会では2014年ソチ大会で初めて5割を超え2018年平昌大会では58.1%と過去最高となった。また、最近の夏季オリンピック4大会において日本はいずれも男子選手のメダル獲得数が女子選手のメダルの獲得数を上回るが、金メダル獲得数は女子選手が男子選手を上回る。冬季大会では2018年平昌大会では女子が計8個のメダルを獲得し過去最高となった¹⁾。このように、女性アスリートの活躍が増えており、世界大会規模における活躍がますます期待される。

女性アスリートのコンディショニングを調節することにおけるアスリートのパフォーマンスに関わる要因はフィジカルの、医学的、心理的要因、アントラージュの要因が指摘されている。そのうち、医学的要因において、女性アスリートでは課題として3主徴（運動性無月経・骨粗鬆症・貧血）挙げられている²⁾。特に月経に関連するものはコンディショニングに影響を与える婦人科の問題とされる。薬物療法を必要とする月経困難症、月経前症候群（Premenstrual syndrome：PMS）などは、それぞれ26%、70%前後存在しており、月経痛に対して薬物を服用しているアスリートの25.6%が月経困難症を有し、そのうち93.2%は鎮痛薬、3.4%は低用量ピル/LEP製剤で対応している³⁾。

一方、精神的影響も指摘されており、競技成績が停滞していると感じている大学生アスリートは感じていない者より抑うつが高いと報告されており⁴⁾、一般に、再評価方略の使用の増加は、ポジティブな幸福の結果のレベルの増加を予測し⁵⁾、再評価方略を用いて心身の健康を保つことで抑うつの発症リスクを低減することにつながることを示唆されている⁶⁾。身体的影響において、女性特有の困難（3主徴）は、無月経で12.9倍、低骨量または骨粗鬆症では4.5倍、低体重では1.1倍、疲労骨折のリスクが高かったことから疲労骨折のリスクを上げることが報告されている⁷⁾。

実際にアスリートのヘルスケアを考える際、理学療法士や栄養士等、アスリートにかかわるスタッフが連携を取り、多角的な視点で対応することが重要とされており⁸⁾、女性アスリートがより活躍するにはサポート側のトレーナーや医療従事者の女性特有の身体構造・機能や困難を理解し認識することが重要と考えられる。

本学の整復医療・トレーナー学科の教育方針の一環としてアスリートをサポートするトレーナー育成が

含まれており、女性アスリート特有の困難、さらにアプローチ方法を学ぶ必要がある。しかし、本学科では女性特有の困難を専門とする授業は十分に整備されているとは言い難く、女性アスリートのみに関して特化した授業は少ないのが現状であり、その対応として、今後女性アスリートに関する授業機会を増やすことが考えられる。

そして、授業機会を増やしたのち、その教育効果を検討するには、現状における調査を行い、授業増加後の調査結果と比較することが必要となる。

Ⅱ. 目的

本研究の目的は、本学整復医療・トレーナー学科の男女学生における女性アスリートのコンディショニングに影響するウィメンズヘルスの認識を把握すること、および今後のウィメンズヘルス関連授業の基礎資料とすることである。

Ⅲ. 方法

1. 対象

対象は、本学医療系大学生（整復医療・トレーナー学科専攻）の3・4年生男女139名（男性95女性44名）とした。アンケート内容に不備がある者、同意を得られなかった者を除外対象とした。

2. 調査方法

調査は、Google formsにてアンケート調査を選択的の回答式で行った。調査項目は①「ウィメンズヘルス」の認識度、②ウィメンズヘルスの重要性の認識、③ウィメンズヘルスを基礎とした女性アスリート特有の身体症状・困難への学習意欲、④月経に対するイメージ、⑤女性アスリートのコンディショニングを調整する上で最も必要と感じるもの、について調査した。各質問内容を表1に示す。

ウィメンズヘルスの認識度については「内容も知っている」「内容はよくわからない」「聞いたことはある」「全くわからない」の4段階評価としウィメンズヘルス分野の知識が重要か否かに関しては「とても思う」「少し思う」「あまり思わない」「全く思わない」「わからない」の5つにわけた。また、ウィメンズヘルスを基盤とする女性アスリート特有の身体および困難に対して学習したいか否かについて「とても思う」「少し思う」「あまり思わない」「全く思わない」の4段階式の単一回答とした。月経に対するイメージに関しては、松本ら10)の参考研究を基に「女性の特有である」「子供を産むため」「健康の証」「女性としての喜び」「煩わしいもの」「女性だけの苦しみ」の6項目を作成し単一回答とした。

表1 アンケート調査内容

調査項目	質問内容
①「ウィメンズヘルス」の認識度	「ウィメンズヘルスという言葉を知っているか」
②ウィメンズヘルスの重要性の認識	「ウィメンズヘルスが今後自分にとって必要な分野か」
③ウィメンズヘルスを基礎とした女性アスリート特有の身体症状・困難への学習意欲	「アスリートがパフォーマンスを発揮する際に障害となりえる女性にしか起こりえない困難（月経困難症や骨粗鬆症や貧血など）に関して本学在学中に学習したいか」
④月経に対するイメージ	「月経に対するイメージについて回答してください→女性の特有である・子供を産むため・健康の証・女性としての喜び・わずらわしいもの・女性だけの苦しみ」
⑤女性アスリートのコンディショニングを調整する上で最も必要と感じるもの	「今後、自分が女性アスリートまたは患者を評価しアプローチする際に最も必要と思う要素」

3) 分析方法

人数及び割合の比較に関してはX²検定またはフィッシャーの正確確率検定を行い、有意水準は5%とした。

IV. 倫理的配慮

本研究は本研究の目的、内容を説明し、同意の得られた対象者で実施した。アンケートに関して個人情報伏せるため氏名の聴取は行わずアンケート管理者のデータ上に厳重に保管した。また、本研究は了徳寺大学生命倫理審査委員会の承認を経て実施した（承認番号：20 - 39）

V. 結果

1. ウィメンズヘルスへの認識度

「ウィメンズヘルスという言葉を知っていますか」の質問項目については「内容も知っている」、「内容はよくわからない」、「聞いたことはある」、「全くわからない」において、男女間に有意な偏りを認めなかった。

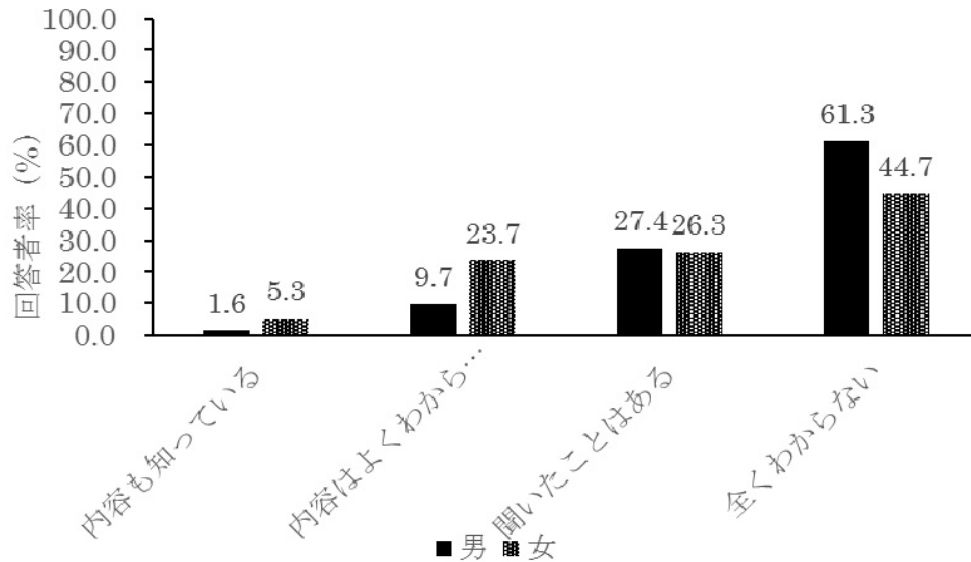


図1. ウィメンズヘルスの認識度について

2. ウィメンズヘルスの重要性の認識

「ウィメンズヘルスが今後自分にとって必要な分野か」の質問項目については、「とても思う」、「少し思う」、「あまり思わない」、「全く思わない」、「わからない」において、男女間に有意な偏りを認めなかった。また、「とても思う」と「やや思う」をまとめて比較した場合にも有意な偏りは認めなかった。「あまり思わない」、「全く思わない」と「わからない」をまとめて男女間を比較した場合においても有意な偏りは認められなかった。

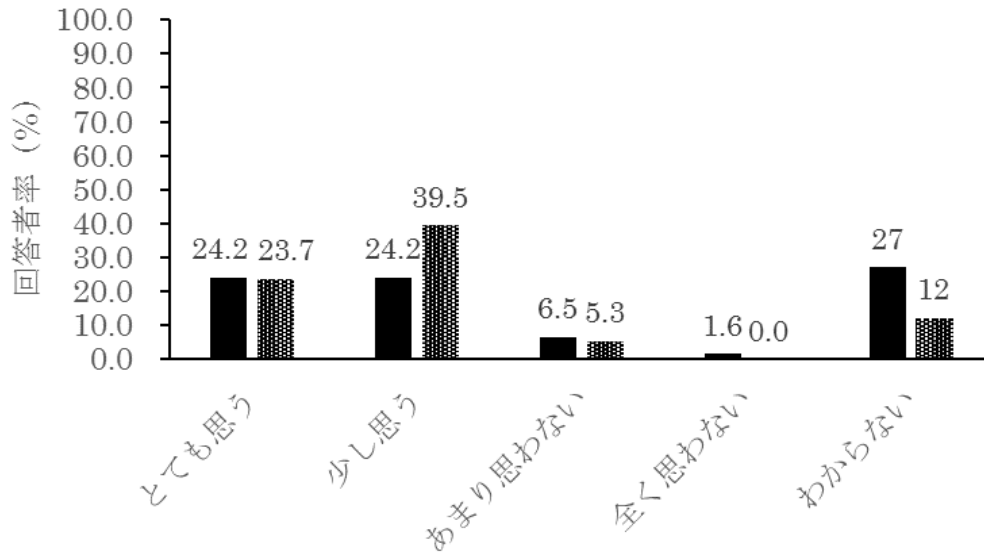


図2. ウィメンズヘルスに対する重要性の認識

3. 「ウィメンズヘルスを基礎とした女性アスリート特有の身体症状・困難」についての学習意欲

「本学在学中に女性にしか起こりえないアスリートがパフォーマンス発揮する際に障害となりえる困難（月経困難症や骨粗鬆症や貧血など）に関して学習したいか」

「とても思う」は、男女間に有意な差を認め、女性に多かった。

「少し思う」、「あまり思わない」、「全く思わない」は男女間に有意な差を認めなかった。

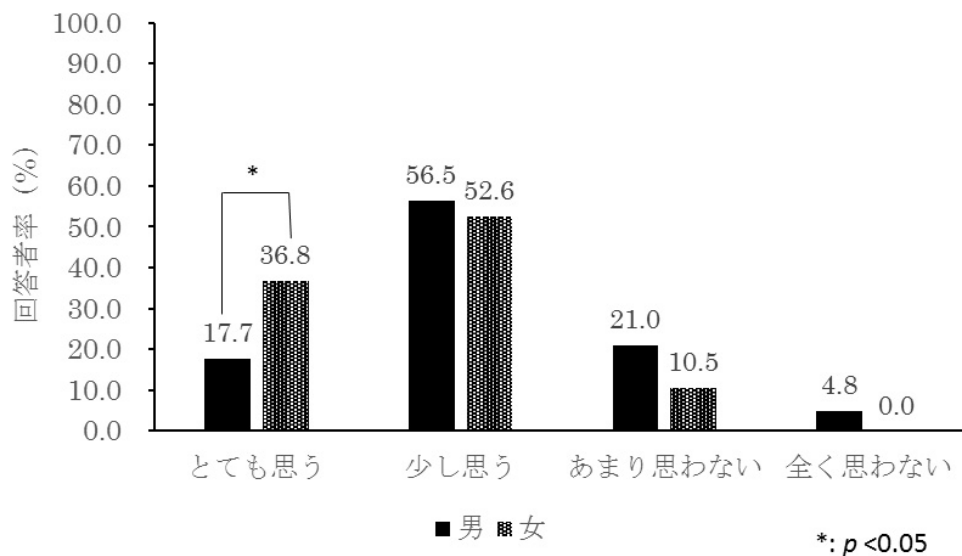


図3. 「女性アスリートの困難」を在学中に学びたいか

4. 月経に対するイメージ

「月経に対するイメージ」において、「女性特有のものである」、「煩わしいもの」、「子供を産むため」、「健康の証」、「女性としての喜び」、「女性だけの苦しみ」は、男女間に有意な偏りを認めなかった。

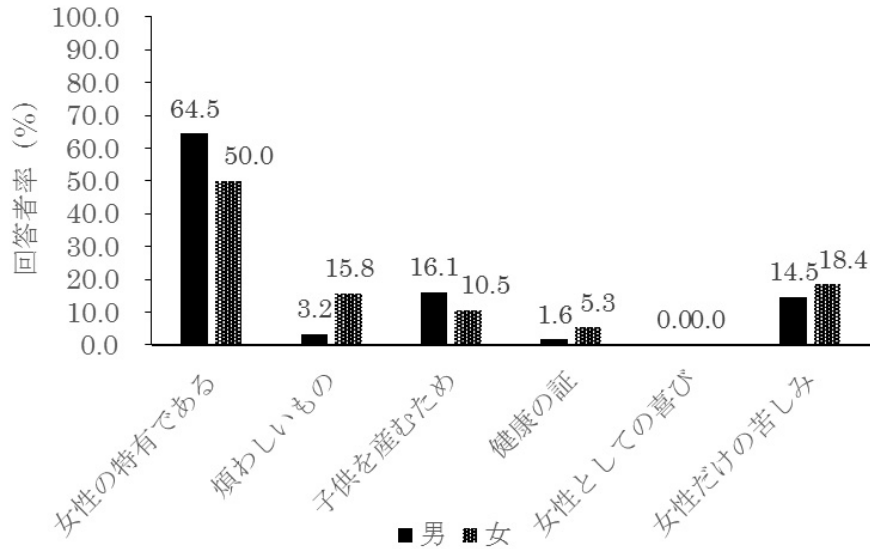


図4. 月経に対するイメージ

5. 女性アスリートのコンディショニングを調節する上で最も必要と感じるもの

「今後、自分が女性アスリートまたは患者を評価しアプローチする際に最も必要と思う要素」

「知識」において、男女間に有意な偏りを認め、男性に多かった。

「メンタル」において、男女間に有意な偏りを認め、女性に多かった。

「技術」、「その他」において、男女間に有意な偏りを認めなかった。

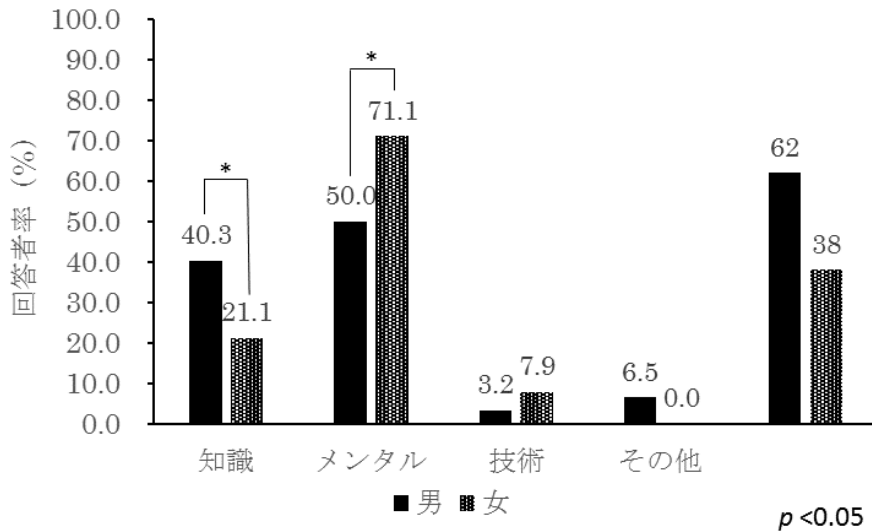


図5. 女性アスリートを支える必要要素

VI. 考察

本研究は、本学整復医療・トレーナー学科の男女学生を対象として女性アスリートのコンディショニングに影響するウィメンズヘルスの認識、およびウィメンズヘルスに関する学習の必要性について調査した。まず、ウィメンズヘルスについての認識や理解の男女差について検討する設問である質問⑤「今後、自分が女性アスリートまたは患者さんがベストコンディショニングを整えるために、あなたが最も必要だと思

うものを答えてください。」に対する「専門的な知識による指導」の回答では男女間に有意な偏りを認め、男性に多く、「精神的安定（メンタルケア）」の回答では男女間に有意な偏りを認め、女性に多かった。結果から、男性と女性でウィメンズヘルス、女性アスリートや患者に対する理解や認識の違いによる影響であると推察されるが、本研究は男性アスリートまたは患者さんに対する同様な設問を有しておらず、断定には今後のさらなる検討が必要である。

さらに、設問③「本学在学中に女性アスリート特有の困難について具体的に学んでみたいと思いますか」に対する「とても思う」の回答では男女間に有意な偏りを認め、女性に多かった。これは、ウィメンズヘルス、女性アスリートや患者の当事者である女性の方が興味・関心が高いとの表れである可能性が考えられた。

しかし、設問②「あなたの将来の仕事にウィメンズヘルスに関する知識が重要だと思いますか」に対する各回答では男女間に有意な偏りは認めなかった。これは、知識の必要性に対する認識がウィメンズヘルスに対する学習の要望の男女差に直接影響しておらず、「ウィメンズヘルスに関して、具体的な理解内容」など、ほかの要因が影響していると推察された。また、設問①「ウィメンズヘルスという言葉を知っていますか」に対する各回答においても男女間に有意な隔たりは認めず、さらに、回答の「とても思う」と「少し思う」をまとめて男女間を比較した場合、および「あまり思わない」、「全く思わない」と「わからない」をまとめて男女間を比較した場合においても有意な偏りは認められず、ウィメンズヘルスという用語の認識についても学習の要望の男女差に直接影響していないと考えられた。「あまり思わない」、「全く思わない」と「わからない」と回答したのは男性で約1/2、女性で約2/3であり、本学科学生はウィメンズヘルスの内容を理解していないために将来に必要な判断できずにいる可能性が推察された。石川ら⁹⁾は、社会的にも男性は身近な女性の月経時の不調などを理解し配慮ができるよう、学校教育の場やマスメディアなどを通じて、より具体的かつ正確な月経に関する情報を提供していく必要性を指摘している。今回の結果、月経に関する情報は男性のみならず、女性にも適応すると考えられた。

設問④「月経に対するイメージについて」に対する各回答では男女間に有意な隔たりは認めなかった。浅田ら¹⁰⁾は本学理学療法学科の学生に月経に対するイメージについては複数回答形式で男女ともに「女性の特有である」と回答した。今回の調査において本学科は単一回答形式ではあるが同様に「女性の特有である」という選択肢が最も多くみられたため、先行研究を支持する結果となった。

本研究では設問③「本学在学中に女性アスリート特有の困難について具体的に学んでみたいと思いますか」において女性の方が興味・関心が高い結果になった原因については明らかにすることはできなかったため、今回の研究の限界であり、今後の課題である。学んでみたいという気持ちの「とても思う」、「少し思う」は女性が89.4%、男性においても74.2%の学生が興味・関心を示している。そのため、本学において授業及び補習により、ウィメンズヘルスに関する正しい知識を教授することにより、今回調査したような認識がどのように変化するか観察していく。

Ⅶ. 結論

本研究は、本学整復医療・トレーナー学科学生を対象にウィメンズヘルス分野の授業を実施し、ウィメンズヘルス分野における認識について明らかにした。

結果、女性アスリートや患者に必要なと思う要素は男性では身体的、女性では精神的影響が大きいと回答し更にウィメンズヘルス分野に関しては女性が有意に学習意欲を示す。社会における必要性も加味し男性が更にウィメンズヘルスに対して興味を示し男女ともに内容を理解するために卒前教育を進める必要が

ある。

Ⅷ. 謝辞

本研究を行うにあたり、ご多忙の中ご指導受け賜りました了徳寺大学・健康科学部整復医療・トレーナー学科および理学療法学科の先生方に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 内閣府:平成30年度版男女共同参画白書,スポーツ庁ホームページ, https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/shingi/014_index/shiryo/_icsFiles/afieldfile/2018/09/07/1808804_007.pdf (2020.10.3 19:23 アクセス)
- 2) 室伏由佳 (2019) 女性アスリートに求められるコンディショニング:女性医学的問題と鍼灸治療の事例. 全日本鍼灸学会雑誌. 69(3), 166-175.
- 3) 能瀬さやか, 土肥美智子, 難波聡ほか (2014) 女性アスリートの低用量ピル使用率とこれからの課題. 日本臨床スポーツ医学会誌. 22(1), 122-127.
- 4) 中島宣行, 山田泰行 (2007) 競技成績の停滞によって生じる抑うつ反応とコーピング 順天堂医学. 53(2), 257-267.
- 5) Haga, SM, Kraft, P&Corby, E. (2009) 感情調節:異文化間サンプルにおける認知的再評価と表現的抑制の前例と幸福の結果. 幸福研究ジャーナル - 主観的幸福に関する学際的フォーラム - 10. 271 - 291
- 6) 加藤勇志, 川田裕次郎, 堀本菜美, ほか (2019) 大学生アスリートの感情調節が抑うつ症状に及ぼす影響. 日本健康心理学会大会発表論文集. 32, 179.
- 7) 能瀬さやか (2020) 女性アスリートの三主徴に関する調査結果-骨量に着目して-. 体力科学. 69(1), 101.
- 8) 能瀬さやか, 土肥美智子, 川原貴 (2015) 女性アスリートのヘルスケア. 理学療法学. 42(8), 838—839.
- 9) 石川康代, 杉浦絹子 (2011) 男性のもつ月経観と月経に関する知識の現状:男子大学生および既婚男性への調査. 母性衛星. 52(2), 237-248.
- 10) 浅田菜穂, 川口沙織, 平野正広ほか (2019) 理学療法学科学生を対象にしたウイメンズヘルス分野の授業実施における効果について. 了徳寺大学研究紀要. 13, 15-21.

2020年12月11日 受理
了徳寺大学研究紀要 第15号