



元気予報

今市医師団幹事 星野レディースクリニック 星野 恵子 ほしの けいこ

運動性無月経と疲労骨折

近年、女性アスリート(運動選手)の増加に伴い、女性アスリート特有の健康障害が認識されるようになってきました。中でも、月経異常が高頻度に生じていることが判明しています。最も月経異常になりやすいスポーツ競技は、**瘦身・低体重が有利となる長距離走や体操、新体操**などです。BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18・5未満から月経異常が急増しています。

アメリカスポーツ医学会は、女性アスリートの健康障害として、エネルギー不足や無月経、骨粗しょう症を挙げています。そもそもの原因は、運動によって消費されるエネルギーに見合ったカロリーが摂取されていないためです。エネルギー不足が長期間続くことにより、月経を起こすために必要な脳(視床下部)から卵巣への刺激が抑制されて無月経になります。

(エストロゲン)が低くなる視床下部性無月経です。エストロゲンは月経を起こす以外に、骨に取り込まれるカルシウムを増やすことにより骨密度を上げて骨を強くする役割があります。本来、骨密度増加は12〜14歳頃が最も急激です。この時期に身長増加に見合った体重の増加がないと、低エストロゲン状態持続に伴う骨密度増加不良による骨粗しょう症や疲労骨折(一定の部位に同じ負担をかけた結果、引き起こされる骨折)のリスクが高くなります。

日本における女性アスリートの疲労骨折の好発年齢は16歳です。18歳前後に骨量は最大となり、その後はほとんど増加せずに、閉経を境に急速に減少していきます。成長期に十分な骨量が獲得できないと最大骨量値が低くなり、閉経後の骨折リスクが普通より高くなります。

治療は、運動量に見合った適切なカロリー摂取や過度なトレーニングを抑え低体重・低体脂肪率の改善を図ることです。また、必要に応じてホルモン補充療法を行うこともあります。

吟行は建前紅葉見て回る

蒲の穂や昔泳ぎし川の岸

雨月かな今宵早ばや風呂に入る

俳句

初盆は兄弟いとこで大にぎわい

虫の音にそっと近づき蚊に刺され

炎天下厚化粧して野良仕事

ひと汗を何度も流した夏が去り

部下がする上司の評価的を得る

川柳

選者 山本都留米

青木照雄

植竹勝

宇賀神サク子

大堀満

落合すみれ

選者 須藤火珠男

松本武久

湯沢くに

白土武夫



| 場所 | 開催日時 | 内容 |
|---|------------------------------|---|
| 地域子育て支援センター (ショッピングプラザ日光内) 問…☎22-2299 | 11月10日(木) 午前11時～正午 | ◎人形劇観賞 場所…中央公民館中ホール 定…20組の親子(先着順) 申…11月4日(金)まで |
| | 11月18日(金) 午前10時15分～11時45分 | ◎ママのミニ学習会「ことば編」ことばと心を豊かに育てるために～子どもの発達に合わせた語りかけ～ 講…言語聴覚士 山崎育氏 申…11月16日(水)まで |
| | 11月20日(日) 午前10時30分～11時50分 | ◎ベビーダンス 講…インストラクター 金子由佳氏 |
| 日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) 問…☎54-3001 | 11月15日(火) 午前11時15分～11時45分 | ◎えいごであそぼう 講…市国際交流員 ※英語のあそび歌・カードゲーム・読み聞かせなど |
| | 11月21日(月) 午前10時30分～正午 | ◎リラックスヨガ 講…筒井みさと氏 ※無理なく体を動かして、日頃の疲れを癒しましょう。心も体もリラックス |
| 鬼怒川親子ふれあいひろば (藤原保健センター内) 問…☎76-0881 | 11月4日(金) 午前10時～正午 | ◎ひだまりサロン「簡単おやつ作り」 講…オピニオンリーダー藤原支部 ¥…200円 持…エプロン・手拭き ※子どもとパフェを作りましょう |
| | 11月11日(金) 午前11時～11時30分 | ◎英語であそぼう 講…市国際交流員 ※英語の歌・絵本・カード遊び |
| | 11月21日(月) 午前10時30分～11時30分 | ◎おはなしキャラバンピンコロ ※親子で手品や人形劇を楽しみましょう |

足尾親子ふれあいひろば(足尾認定こども園) 開催日時：11月22日(火)午前10時～正午
問…☎54-3001(日光親子ふれあいひろば)



作品を募集しています
氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メールでご応募ください(二重投稿は不可)。
なお、漢字には、ふりがなを明記してください。
応募先およびくわしくは
秘書広報課 広報広聴係
☎(21)5135・FAX(21)5109

終電車発つてチチロの声ばかり
池田三夫

庭隅に仏の供養彼岸花
植田義雄

短歌
選者 川田美佐男

見上げれば雲ひとつなく秋の青色あざやかに友と絵を描く
高橋忠吉

新盆に帰ってくる母迎えんと庭草をひき打ち水をする
狐塚昭子

来る秋をまたずに逝きし我が友よ思いはめぐるきのこ採りし山
渡辺文夫

華やかに夜空に映る大花火歓声高く名残を惜しむ
植田義雄

いつの日か一朵の雲のその先へ登りゆくのかこうしていても
神村元子