

### 松田 貴雄氏

日本体育協会 認定スポーツドクター 日本医師会 認定健康スポーツ医  
 国立病院機構西別府病院 スポーツ医学センター長(生殖・遺伝科) 婦人科医 長 専攻 臨床研究部(兼任)  
 (プロフィール)  
 1992年大分医科大学大学院博士課程修了、93年九州大学生体防御医学研究所を経て2005年より現職、婦人科診療と産婦人科専門医として出生前診断を手掛ける。99年からスポーツドクターとして大分のスポーツ界に貢献。2006年からはサッカー女子日本代表各年代に帯同し、代表選手をはじめ女性トップアスリートにLEP(低用量ピル)を処方し、コンディショニング管理のアドバイスを行っている。日本医師会の講習では「女性と運動」を担当し女性スポーツ医学では全国的に知られている。



2020年の東京オリンピックで活躍する女性アスリートは、現在、地方に住んでいる女子中高生たちです。日々、部活動やクラブで技術を磨いていますが、その成長過程ではさまざまな障害に見舞われます。私はこれまでスポーツドクターとして、天才といわれていた少女たちが高校になると活躍できなくなり、大学や社会人チームに進めず結果的に競技から離れてしまう姿を数多く見てきました。なぜ調子が悪くなってしまっているのか、科学の目をもって医学的に分析し少しでも良い方向に導くことができればと思っています。

誕生し成人までの発達発育をグラフ化した「スキヤモン」の成長曲線によると脳(判断力)や運動神経(筋力)、感覚神経(視覚)等の神経系は10歳までに完成するための、たとえば大人になって運動視力も上げるのは困難です。1986年の世界杯メキシコ大会でのマラドーナの「5人抜き」はおそらく子どもの頃に鍛えられた能力だと考えられ、成長に見合ったトレーニングがいかにかに重要であるかが分かります。そういう視点で見ると、女子の場合は背が伸びる時期に目で見えて感じて手足を動かすコーディネーショントレーニングを取り入れており、いい

### 松田 貴雄氏

2014年11月24日、大分市のホルトホールで開かれた女性アスリートの育成支援プロジェクトの公開講座には指導者をはじめ多くの中高生が訪れ、LEPの有話などを熱心に聴講していた。

### 松田 貴雄氏

2014年11月24日、大分市のホルトホールで開かれた女性アスリートの育成支援プロジェクトの公開講座には指導者をはじめ多くの中高生が訪れ、LEPの有話などを熱心に聴講していた。

### 松田 貴雄氏

2014年11月24日、大分市のホルトホールで開かれた女性アスリートの育成支援プロジェクトの公開講座には指導者をはじめ多くの中高生が訪れ、LEPの有話などを熱心に聴講していた。

## 大分の女子中高生アスリートを世界へ送り出す!

**第1部**  
見落とされがちな鉄欠乏性貧血  
まずはメディカルチェックを!!

2014年11月24日、大分市のホルトホールで開かれた女性アスリートの育成支援プロジェクトの公開講座には指導者をはじめ多くの中高生が訪れ、LEPの有話などを熱心に聴講していた。

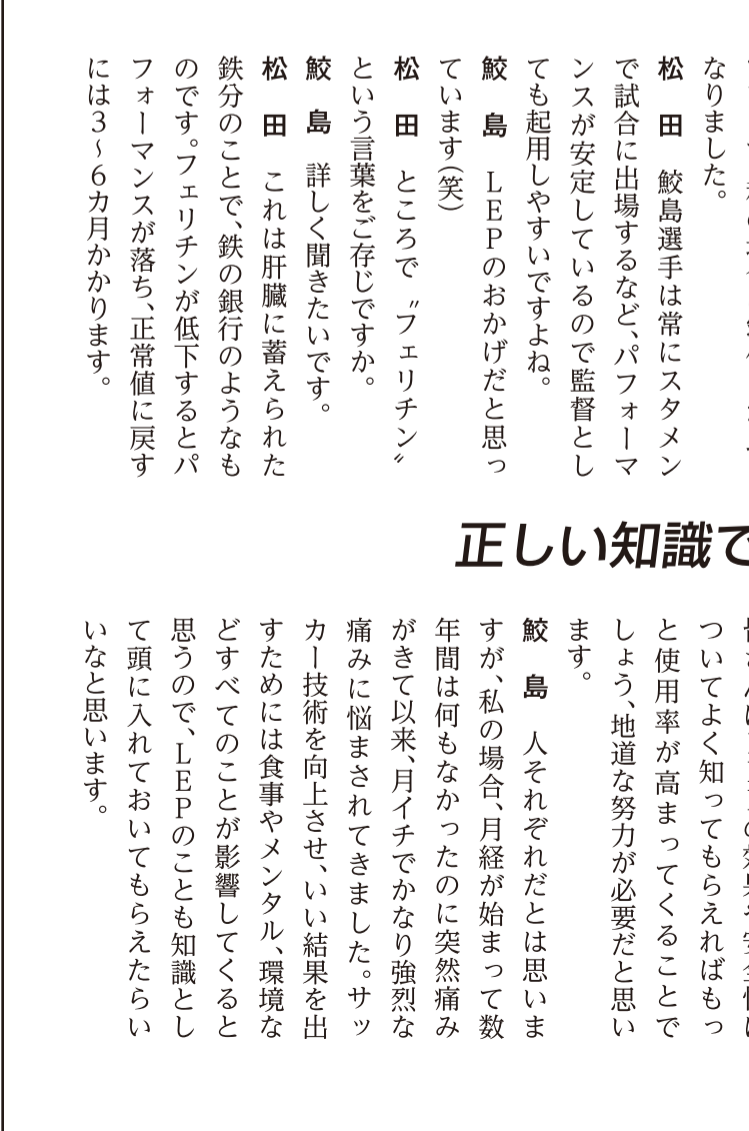
**第2部**  
科学する目を養う〜けがを防ぎ、パフォーマンスを上げるために

私は「水を飲むな!」で育った世代でスポーツは根性、練習時間さえかければ上手くなるなどの論理がまかり通っていた時代でした。しかし、これでは上達しない、楽しくないと考え、1990年代の初頃頃から欧米で広がった、スポーツ科学の取材、執筆を開始しました。

例えば、大学生になって野球肘を発症する人の多くは、小中学校時代にすでに肘痛を発症していたことがわかり、成長期の過度なトレーニングを控えることの重要性が指摘されています。フィギュアスケートの羽生結弦選手は、食に無頓着で風邪を引きやすい体質でしたが、JOCと味の素が協力し「ソチ五輪の4分30秒のフリー」を最後まで演じきるスタミナをつける」という目標を立て、食生活の改善や練習前後のアーミノ酸摂取などを計画的に行いました。結果は金メダル。羽生選手自身を作る食事(栄養)の重要性を認識したようです。科学を練習に取り入れれば本番で力を発揮する

講師 長谷川 聖治氏

読売新聞東京本社科学部長(プロフィール)  
 群馬県出身。小学校から野球を始め東北大では投手として通算17勝を挙げる。1987年読売新聞社に入社し新潟支局、国際部、バンコク支局、2002年から科学部。2012年11月から現職。スポーツ科学をライフワークのひとつとしてバンクーバー五輪やロンドン五輪で活躍した選手のお話を科学的に分析した記事を連載。東大医療政策人材養成講座1期生。著書に「科学捜査」(ナツメ社)。共著に「医療費と保険が一番わかる」(技術評論社)がある。



### 正しい知識で悪イメージを払拭、フェリチン値上昇→貧血の改善

長谷川 先生が行うメディカルチェックでは測定していますか。  
 松田 保険適応外なので一般的な測定にはなっていませんが、アスリートにとっては必須の検査です。フェリチン値が低いと貧血↓値を上げると貧血が改善↓パフォーマンスが上がるといわれています。  
 長谷川 LEPがパフォーマンスに好影響を与えているという結果は出ていますが、まだまだ浸透していません。今後、松田先生や岐阜選手がいろんな所で話されることで皆さんにLEPの効果や安全性についてよく知ってもらえればもっと利用率が高まっていくこと、地道な努力が必要だと思います。

松田 3割にするにはどうすればいいですか。  
 松田 LEPはドーピング違反でも体に悪いわけでもありませんが、体質に合う、合わないがあるようすが、ムカムカしたことはありましたか。  
 松田 LEPはドーピング違反でも体に悪いわけでもありませんが、体質に合う、合わないがあるようすが、ムカムカしたことはありましたか。  
 松田 LEPはドーピング違反でも体に悪いわけでもありませんが、体質に合う、合わないがあるようすが、ムカムカしたことはありましたか。



**第3部**  
LEP(低用量ピル)普及率を3割にする

松田 私は2006年からサッカー日本女子代表にドクターとして帯同するようになって現在代表5人の選手をはじめ多くの女性トップアスリートにLEP(低用量ピル)を処方しています。岐阜選手はいつ頃から使っていますか。  
 松田 2008年に代表に初招集されたキャンプの後、月経痛が酷くなり、それ以降使っています。  
 長谷川 最初にLEPを服用する時に不安はなかったですか。  
 松田 それは月イチでどうしようもない痛みがくる不安のほうが大きかったです。練習中に突然痛みがきました。  
 長谷川 監督さんには話をされていたのですか。  
 松田 一応報告はしていたのですが、痛み止めで対応するようになったことでした。  
 松田 私が日本代表に行き始めた当分、佐々木(則夫)監督はまだコーチでしたが「月経痛がひどいときに痛み止めを使わせていいものかどうか」と聞かれ「まだ日本ではそういう認識ですが、海外では月経痛には鎮痛剤でなくLEPです」と説明をしたことがあります。そこで岐阜選手は小学生の頃、天才少女と呼ばれていましたか。  
 松田 はいいえ(笑)。ただこの時期から全国大会に出ていて、川澄(奈穂美)選手や上尾野辺(めぐみ)選手など、今なのでこの選手たちと戦っていました。  
 松田 ということは今のなでこの選手たちは順調に成長していったわけですね、多くはスパー高校生まで通りつかないのに。

### ゲスト: 鮫島 彩氏

サッカー女子日本代表(DF)  
 ベガルタ仙台レディース  
 (平成26年11月24日現在)  
 (プロフィール)  
 1987年栃木県生まれ。小1からサッカーを始め常盤木学園高等学校(仙台市)卒業後、2006年東京女子サッカー部マリーゼに入団。08年までレジェンダに選出され、2011年2011 FIFA女子ワールドカップ大賞獲得。12年ロンドン五輪銀メダル獲得に貢献。アメリカ、フランスのチームを経て現在は日本でプレーしている。ケガのため日本代表から離れていたが昨年10



### LEP使用率欧米83%vs日本2%—上手に使う万全の態勢で臨む

長谷川さんはそのあたりどう思うに考えていますか。  
 長谷川 女性は成長のスピードが速いから、そのへんの兼ね合いが難しいんじゃないでしょうか。  
 松田 そうですね、成長過程でいろんな問題が生じてくるので、女性アスリートには成長段階に応じたメディカルチェックを提唱しています。  
 長谷川 能力があるにも関わらず成長期のトラブルでアスリート人生が終わってしまっても可哀想ないわけですから、科学や医学の目で見えて分析しフォローしてあげないといけませんね。  
 松田 話が戻りますが、LEPには悪いイメージはありませんか。  
 松田 でも(岐阜選手の)お母さん世代には抵抗があったようですがね。  
 松田 LEPが以前のものと比べてよくなったことで、海外でも急