

医科学 見聞録

女の子の思春期について

おがさまきレディースクリニック
院長 小笠 麻紀

女の子が迎える初経の平均年齢は12.3歳ですが、小さいころから、スポーツに打ち込んでいる女の子は、初経がなかなかやってくることがあるのをご存知でしょうか。

子どもたちは、第二次性徴（思春期）を迎えることで、体の男女差が顕著になっていきます。女の子では、8～9歳くらい（平均9.6歳）から乳房の発育が始まり、11～12歳ごろに身長著しい伸び（最大成長スパート）を認めた後に初経を迎えるのが一般的です。

これら体の変化は、女性ホルモンの働きによって起こります。女性ホルモンは、卵巣から分泌されますが、卵巣の働きは、脳の視床下部、下垂体によってコントロールされています。視床下部から、性腺刺激ホルモン放出ホルモンが分泌され、これが下垂体に働いて卵巣を刺激するホルモンの分泌を促し、最終的に卵巣からの女性ホルモンの増加します。（図1）視床下部で作用する物質の一つレプチンは、脂肪組織に含まれていることが知られており、しっかり栄養をとって脂肪が増えてくないと、視床下部からスタートする思春期発来がすすまないこととなります。

幼いころからスポーツに打ち込み、痩せて、脂肪が増えなければ、結果的に女性ホルモンも増えにくくなります。初経が遅れるだけでなく、女性ホルモンは、成長ホルモンや成長促進因子に働きかけ、骨の成長も促すため、背の高さにも影響してきます。さらに、身長の伸びが停止したあと、10代のうちに決まってしまう最大骨量を獲得するためにも、女性ホルモンが必要になってきます。

スポーツの世界では、体脂肪率が低いことを自慢したり、数値を下げるためにトレーニングをしたりする人も多いですが、思春期の女の子にとって、脂肪も大切なんだよということを、選手だけでなく、保護者、指導者にもしっかり認識してほしいと思います。



図1 女性の思春期のホルモン分泌
（JISS発行：成長期女性アスリート指導者のためのハンドブックより引用）