

こころの

No. 128
2020年6月号

THE NEWSLETTER ON MENTAL HEALTH IN TOKYO

健康だより

特集

「スポーツとメンタルヘルス」

もくじ

- スポーツと精神医学 2
- アスリートのメンタルヘルスを守る～健康を大切にしたスポーツ活動を！～ 4
- 楽しい軽運動で認知機能を高めよう 6
- こころの健康と睡眠・運動の関係 7
- 令和2年度「精神保健医療予算」の概要 8



この「こころの健康だより」は中部総合精神保健福祉センターのホームページでもご覧になれます。

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/chusou/index.html>

アスリートのメンタルヘルスを守る ～健康を大切にしたいスポーツ活動を！～

北里大学メディカルセンター精神科 副部長
日本スポーツ精神医学会 アスリートサポート委員会
山本 宏明

アスリートのメンタルヘルスは 守られているでしょうか？

「普段の生活は何でもないので、練習に行こうとすると吐き気や動悸がするんです…」精神科のスポーツドクターとしてアスリートの診療をしていると、このような困りごとで受診される選手が少なくありません。

スポーツは私達の健康を育み、たくましく成長する機会を与えてくれますが、一方で知らず知らずのうちに心身の健康をおびやかすこともあります。一般社会においては心の健康への関心が高まっていますが、スポーツの現場に目を向けると競技者の心と体が十分に守られていないように感じる場面をしばしば目にします。アスリートは周囲から明るく元気なイメージを期待されやすいこともあり、メンタル面の不調についてはあまり語られてこなかったように思います。

そのような状況を変えるように、最近では世界最高のサッカー選手の一人といわれるアンドレス・イニエスタ選手が過去に重いつつ状態にあったことを公表したり（LIFE アンドレス・イニエスタ自伝、東邦出版）、Jリーグのサンフレッチェ広島で中心選手として活躍した森崎和幸さん、浩司さん兄弟がうつ病の経験を著書（うつ白～そんな自分も好きになる～、TAC出版）で明かすなど、有名選手の貴重な発信によって一流アスリートもメンタルヘルスの問題を抱えることもあると知られるようになってきました。

2020年は新型コロナウイルス感染症の影響により、東京オリンピックをはじめ、中高生や学生達が目標にしていた数多くの競技会の開催が見送られるという、選手たちにとって大変つらい事態に見舞われました。厳しい社会状況を思うと、競技ができないことへの悲しみや落胆を口に出すことも難しかったことと思います。

メンタルヘルスの問題は、たくさんの方に知っていただくことが予防につながります。本稿ではアスリートの心の健康について皆様にご紹介させていただきたいと思います。

スポーツを通じて生じる葛藤

私達はスポーツを通じてたくさんの贈り物を受け取ります。それは、時間を忘れて夢中で体を動かす体験や、新しいことができるようになる喜び、仲間と感動を共有する体験など、かけがえのないものといえるでしょう。その一方で、競技者はスポーツをする中で様々な困難に直面し、不安や葛藤を抱えることも決して少なくありません。ここでは会うことの多い3つの葛藤をご紹介します。

1つ目は、高度な競技化に伴う葛藤です。楽しい遊びとして始めたスポーツが、次第に競技性を追求する活動になっていくという変化に多くのアスリートが直面します。小中学生の頃、好きな気持ちだけで熱中していたスポーツが、犠牲にしなければならないものが増え、周囲からのプレッシャーも高まり、いつの間にか「やらなければいけないもの」に変わってしまうことがあります。脇目も振らずに頑張ってきた選手ほど、気付かないうちに心を置いてけぼりにしてしまい、ふとした瞬間に足を止めるように心身の不調が表れることがあります。

2つ目は、特有の人間関係で生じる葛藤です。競技スポーツの現場では、チームメイト、先輩後輩、指導者など、狭く閉じた世界で上手に振る舞うことが求められます。性格や考え方の異なる他者と行動を共にする中で不満を抱えたり、ケガや気持ちが乗らない時でもチームのために無理をしてしまう場面があるかもしれません。

3つ目は、スポーツが持つ不条理さです。競技につきものの勝ち負けや実力差、体格差や得意不得意などで生じる不公平さ、努力が結果につながるとは限らない残酷さなど、スポーツをしていると個人の自己肯定感や自尊心が揺さぶられる機会に多く直面します。

いずれの葛藤も助けを得ながら乗り越えることで成長が得られる可能性もありますが、本人にとって負荷が大き過ぎたり、思いに反して競技が強いられるような状況が続くと、メンタルヘルスの問題が生じやすくなります。

アスリートに起こる メンタルヘルスの問題

アスリートもそうでない方と同じように様々なメンタルの不調が起こります。その中でも診察室で会うことの多い2つの不調について紹介します。

1. 抑うつ状態

気分の落ち込みが強い状態を抑うつ状態といいますが、注意を要するのはそれがほぼ一日中、毎日続くような場合です。アスリートの抑うつ状態で見られやすいサインを表1に挙げますが、選手は弱音を口にしにくいこともあり、精神面の症状よりも体に表示される症状で気づかれることが多くあります。

アスリートは抑うつ状態になっても競技生活のプレッシャーなどが原因と考えて放っておいてしまうことがあります。こういった対応は抑うつ状態の原因となっている疾患を見逃してしまう恐れがあります。抑うつ状態が何週間も続くような場合は、背景に脳や体の病気、躁うつ病やうつ病、統合失調症をはじめとする精神疾患、心理的な葛藤、アスリート特有の疲労蓄積によるオーバートレーニング症候群など、様々な原因が隠れている可能性がありますので、精神科医療機関を受診することが望まれます。

2. 身体化

不安や葛藤を解消するために、不安が身体の症状

として表れることがあり、これを「身体化」と呼びます。練習や試合の日に限ってお腹が痛くなる、下痢、吐き気、体の痛みやだるさ、動悸、息苦しさや過換気発作など、その人ごとに異なる形で表れます。身体化はあくまで無意識下の働きなので、本人にとってはやりたい活動を妨げる非常に邪魔な症状として認識されます。一方で、本人は身体症状に苦しむことで、心の内面と向き合うつらさを回避することができます。

スポーツの現場で身体化が良く見られる背景には、アスリートは常に言葉よりも身体を使って表現することを求められているということもあるかもしれません。

アスリートのメンタルヘルスを 大切にしたいスポーツ活動を

本稿の書き出しで、練習前に吐き気や動悸が生じる選手の例を挙げました。このような症状は、抑うつ状態の一部として生じることもあれば、身体化の症状として表れることもあります。スポーツがこれからの時代において一層発展していくためには、選手の心身の健康が大切にされるということが必要不可欠です。アスリートが時にケガをするのと同じように、メンタル面の問題が生じる場合があることが広く認知され、適切な対応が当たり前にとられるようになることを願っています。

アスリートの抑うつ状態で見られる症状

疲労症状

競技パフォーマンスの低下
疲れやすい 倦怠感
すぐに息があがる
筋・関節の痛み 筋肉低下
食欲低下 体重減少

気分の落ち込み ゆうつ
競技意欲の低下 自分を責める
楽しみや喜びの喪失
頭が働かない 注意力低下
不安 焦り イライラ感 情緒不安定
死にたいと考える

自律神経機能異常

めまい たちくらみ
動悸 胸部不快感 過換気発作
嘔気・嘔吐
便秘 下痢 頭痛
睡眠障害 性欲減退
起床時心拍数の変化（増加・減少）

風邪をひきやすい
口内炎 口唇ヘルペス 带状疱疹
死にたいと考える

精神・心理症状

免疫機能低下

(表1)