



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！～

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 守られているのでしょうか？

「普段の生活は何でもないのに、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。ここでは出会うことの多い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み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

精神・心理症状

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

免疫機能低下

(表1)



楽しい軽運動で認知機能を高めよう

筑波大学体育系・ヒューマン・ハイ・パフォーマンス先端研究センター (ARIHHP) センター長
教授 征矢 英昭

1.運動は脳が味わうもの

運動はエネルギーを消費することから“健康にはダイエット、ダイエットには運動”が世の中では一般的な認識となっています。WHOも警告する通り、身体活動の不足が生活習慣病などを介して死因の上位を占めており、運動の重要性は繰り返し強調されています。しかし、運動嫌いにとってそんな運動は“苦いお薬”でしかなく継続できない問題が残ります。一方、小さめのG-ballの上に腰掛け、テレビを見ながら上下運動するだけで、頭がすっきりして爽やかな気分になり、またやってみたくなるのも事実。実際にその際の気分を測ると快適度が増しているのです。脳科学者のアントニオ・ダマシオの言葉を借りれば、脳が運動を味わったことになります。

2.超低強度運動 (VME)は誰でもできる

そんな軽い運動を、スポーツ医学では超低強度運動 (Very mild (light) exercise: VME)と呼びます。これはスタミナの国際基準である最大酸素摂取量($\dot{V}O_2\text{max}$)(ml/kg/分)からみると 37%未満に相当し、心拍数でいえば 100拍 /分、主観的運動強度 (RPE、運動時の労力を6～20で評価)では9～10程度となります。生活習慣病に良いとされる運動プログラムはカロリー消費を重視した中～高強度の運動を推奨しています。その点からみれば、いかにVMEがゆるい運動(軽運動)かがわかります。軽すぎると効果はないのではと疑われます。これまでは、エビデンスの不足が示すとおり軽運動効果は疑問視されていました。

3.VMEで前頭前野や海馬を刺激できる

しかし、最近の我々の研究から、ラットでもヒトでもそんなVMEが認知機能を高めることがわかってきました。その結果、New York Timesや米国NIH(衛生研究所)でも、VMEの効果に注目が集まっています。認知機能は、注意・集中や判断あるいは計画・実行を担う「実行機能」、また経験したことを

短期・長期に保存する「記憶能」などを含みます。前者は前頭前野、後者は海馬がそれぞれ担います。うつ病や認知症になると、それら脳部位に萎縮や機能不全が生じ、認知機能が低下します。しかし、わずか10分のVMEがそれらの脳部位を刺激し認知機能を高めるのです。一方、Ⅱ型糖尿病ではそうした認知機能が低下する認知症を合併しますが、我々のラットの実験では、VMEを4週間行うだけでその機能が劇的に回復することから認知症にも効果があることがわかりました。

4.VMEは多くの脳内遺伝子の発現を増やす

VMEがなぜ認知機能を高めるかはいまだ不明です。ラットに6週間のVMEを課すと、新たな神経が増加し(神経新生)、海馬が肥大することで記憶能が高まります。その際、海馬に発現する遺伝子を網羅的に解析すると、IGF-Ⅱ(インスリン様成長因子Ⅱ)やAPOE(アポリポタンパク質E)など多くの重要な遺伝子が発現すること、更にその発現量は強い運動よりも大きいことが判明しました。これは常識を破る知見ともいえます。IGF-Ⅱは加齢で機能低下する神経を活性化し忘れにくくさせ(記憶の固定)、APOEはアルツハイマー病の原因蛋白であるアミロイドβの毒性から神経を守るように働きます。

5.リズムに乗って楽しい軽運動を！

VMEは誰にでもできるのでお勧めです。しかし、日常化された身体活動でもあり退屈と感じる人も少なくありません。実際に、認知機能は運動時に前向きな気分になることで効果がより高まることがわかってきました。そこでお勧めなのは、体を動かしたくなる音楽のリズム(グルーブ感のある音楽)に乗って運動することです。運動する環境を豊かにするそのようなしつらえこそがVME効果を高める条件となります。運動は脳が味わうことで初めて認知機能を高められるといえそうです。コロナ対策にも楽しい軽運動を！



こころの健康と睡眠・運動の関係

筑波大学体育系 健康教育学 教授 武田 文

はじめに

こころの健康を保つうえでは、運動、中でも人と一緒に行う運動・スポーツが効果的ですが、十分な睡眠も欠かすことができません。不眠症（寝付きが悪い、夜間に目が覚めるなど）をはじめとする睡眠障害は、循環器疾患や糖尿病といった生活習慣病のほか、うつ病を発症するリスクとなります。また、睡眠とこころの健康、そして運動と睡眠との間には、相互関係があることが知られています。ここでは、こころの健康と睡眠・運動の関係についてまとめてみたいと思います。

こころの健康と睡眠の関係

睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。睡眠不足や睡眠障害からくる日中の眠気、集中力や意欲の低下は、頭痛などのからだの痛みや消化器系の不調のほか、ヒューマンエラーによる事故にもつながります。また不眠症状があるとうつ病になりやすく、十分な睡眠による休養感はこころの健康にとって重要です。逆に、こころの病から睡眠障害が起こることもあります。アスリートにおいてもメンタルヘルス不良が睡眠障害の要因となるため、コンディショニングの一つにメンタルヘルス対策があげられています。

よい睡眠には“適度な”運動を

よい睡眠をとるには、まず生活習慣が重要です。適度な運動によってスムーズな寝付きを促し、中途覚醒を減らし、そしてしっかりと朝食をとることによって朝の目覚めを促します。これらの生活習慣によって、睡眠・覚醒のリズムにメリハリをつけることができます。逆に、就寝直前の激しい運動、夜食の摂取、飲酒、喫煙、カフェイン摂取、就寝前や消灯後のテレビや携帯電話・スマートフォンなど電子機器の使用は、入眠を妨げ、睡眠を浅くすることから、避ける必要があります。運動は、適度な場合には睡眠の質の向上や睡眠時間の延長をもたらします

が、過度な場合には睡眠を阻害する危険があるため、各自にとっての適度な運動が大切です。

高齢者は“日中”の運動が大切

高齢期になると、若年期と比べて必要な睡眠時間は短くなります。したがって、長い時間眠ろうとして寝床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅くなり、夜中に目覚めやすくなり、結果として熟睡感が得られません。日中に適度な運動を行い、昼間の覚醒の度合いを維持・向上することが、睡眠・覚醒のリズムにメリハリをつけることに役立ち、中途覚醒を減らし、結果的に熟睡感の向上につながります。

おわりに

さまざまな研究成果をもとに、厚生労働省では「健康づくりのための睡眠指針 2014」（表 1）をまとめています。参考にして自らの睡眠を振り返ってみましょう。

表 1 「健康づくりのための睡眠指針 2014
～睡眠 12箇条～」

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。