

# 女性アスリート 健康と活躍への 道しるべ



荻原 稔

徳島大

産科婦人科教授

東京五輪・パラリン

ピックを2年後に控

え、全国的に女性アスリートを支援する動きが広がっています。女性アスリートには競技生活中に発生しやすい特有の健康障害があります。徳島県でもさまざまな機会を通して、本人やスポーツ指導者に対し、情報提供が行われています。近年、女性アスリート

①

活後の長い人生に影響するので、健康障害を予防することはとても重要です。月経について、大学生クラスのアスリート

活後の長い人生に影響するので、健康障害を予防することはとても重要です。月経について、大学生クラスのアスリート

ト特有の健康障害に関する研究が進んでいますが、米国のスポーツ医学会では「月経異常」を訴えています。「骨量低下」「エネルギー不足」は、過度の運動や意

## 4割超に月経異常

### 適切な脂肪量確保を

#### 健康障害の3主徴

エネルギー摂取の欠乏



骨量低下

月経異常

女性アスリートの中には月経異常、骨量低下など女性特有の体の問題を抱える人が少なくありません。健康を維持するための対処法、アスリートの栄養摂取の考え方を、医師やスポーツ栄養士らにアドバイスをもらいます。

成人は体格指数(BMI)18.5以上を、思春期では標準体重の90%を目指し、1日当たり2千キロ以上を摂取することが求められます。

適切な脂肪量確保を