

女性アスリートサポート事業

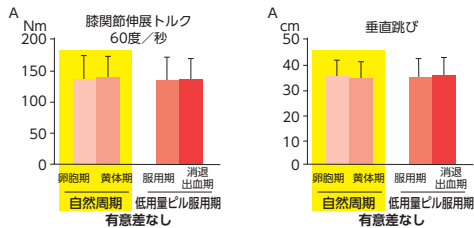
女性アスリートが 知っておきたい!! 6つのこと



その1

月経周期と パフォーマンスの関係は?

最近の研究では『月経周期によってパフォーマンスの変化はない』といわれています。



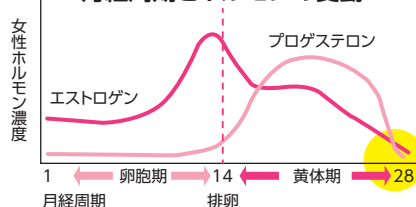
その2

月経前症候群 (PMS)

生理が始まる前に【イライラ】【お腹が痛い】【眠い】といった症状が強く起こることがあります。これは卵巣から分泌される【エストロゲン】と【プロゲステロン】の2つのホルモンが同時に低下することによって起こる症状と考えられ、この症状は**月経がはじまると共に解消**されます。



月経周期とホルモンの変動



その3

生理痛について

月経がはじまるとき、**子宮内膜はプロスタグランジン**という物質を分泌して子宮の筋肉を収縮させます。この収縮が過度に起こることで痛みが出るため、**プロスタグランジンが作られる前に、つまり痛くなる前に痛み止めを服用**(朝・昼・晩)し生理痛をコントロールしましょう。

Health management for Female Athletes ver.3. 一女性アスリートのための月経対策ハンドブック. 2018.

その4

月経周期を把握しよう

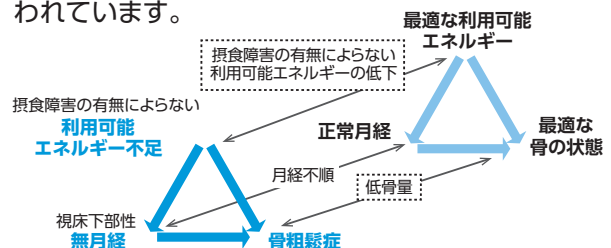
月経が始まった日から次の月経が始まった日までの期間を数えます。まずは過去3回分の月経周期を確認しましょう。

月経	月経	正常な月経周期
月経周期	月経周期	→25~38日

その5

女性アスリートの 三主徴

「女性アスリートの三主徴」とは[利用可能エネルギー不足][視床下部性無月経][骨粗鬆症]の3つの疾患を指します。これら3つの疾患を引き起こす引き金は、「**利用可能エネルギー不足**」と考えられています。運動などによって消費しているエネルギー量に対して、摂取しているエネルギー量が少なく、それによって利用できるエネルギーが不足した状態が続くことによって様々な健康問題が生じるといわれています。



The American College of Sports Medicine (ACSM) position stand. The female athlete triad.(2007)

その6

アスリート貧血について

アスリート貧血とは、一般の人としては貧血症状はみられないが、アスリートとしてはパフォーマンスが上がらなかったり、疲れやすくなったりする状態を意味します。アスリート貧血は、ヘモグロビンや血清鉄よりも先に**フェリチンが低下していく**ため、フェリチンの値を確認することが重要です。

1人で悩まずに
何か相談したいことがあればこちらまで!



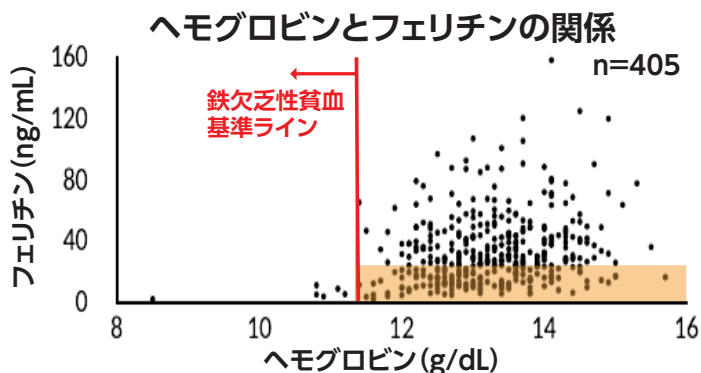
栃木県 『女性アスリートサポート事業』 とは??



本事業では、鉄欠乏性貧血・鉄欠乏状態の選手の
状態改善や貧血にならないためのサポートを実施して
います。

令和2年度から令和4年度までに405名の栃木県
内の女性アスリートを対象に血液検査を実施しました。

その結果、鉄欠乏性貧血は全体の6.4% (右の図
赤線より左側)、ヘモグロビン値は正常だが体に蓄え
られた鉄の量を示すフェリチン値が低い状態の「鉄欠
乏状態」の選手が、全体の約56% (右の図黄色部分)
を占めていることが分かりました。



女性アスリートサポート事業のサポート内容

血液検査

フェリチンやヘモグロビンなどの
値を検査し、貧血の有無を確認

個別栄養指導

栄養士から直接
食事の内容を指導

ショート動画サポート

20秒程度の栄養に関する
情報を提供

情報提供

講習会やYouTube、
情報誌を作成

鉄欠乏状態改善のカギは 適切な食生活!

フェリチン値の低下が確認された段階で、早期に
鉄栄養状態の改善を検討していくことが望ましい
と言われています。「戦える血」を作るためには
鉄・たんぱく質・エネルギーが必要です。

鉄を多く含む食品の例

 豚レバー 100gあたり鉄 13.0mg (鶏レバー9.0mg)	 センマイ(焼肉) 100gあたり鉄 6.8mg	 ハツ(焼き鳥) 100gあたり鉄 5.1mg	 牛赤身肉 100gあたり鉄 2.8mg	 砂ざも 100gあたり鉄 2.5mg
 鴨肉 100gあたり鉄 1.9mg	 馬肉 100gあたり鉄 4.3mg	 めざし 1尾17gあたり鉄 0.3mg	 かつお 100gあたり鉄 1.9mg	 まぐろ 100gあたり鉄 1.1mg
 ぶり 100gあたり鉄 2.6mg	 さんま 1尾100gあたり鉄 1.5mg	 あさり 20粒あたり鉄 1.9mg	 あさり佃煮 10粒13gあたり鉄 2.4mg	 しじみ しじみ15粒あたり鉄 0.8mg
 納豆 1パック50gあたり鉄 1.7mg	 がんもどき 1個100g(直径8cm)あたり鉄 3.6mg	 高野豆腐 1枚16gあたり鉄 1.1mg	 油揚げ・生揚げ 生揚げ1枚200gあたり鉄 5.2mg	 ゆで大豆 100gあたり鉄 1.8mg

食生活を改善した 選手の例

※ 鉄欠乏性貧血の選手が3ヵ月間の
個別栄養指導を受けた結果



- ・息が上がりにくくなり体力がついた。
- ・食事を意識することで、貧血予防に
関する栄養の知識が増えた。
- ・私生活の中でも変化を感じた。

栄養指導前

ヘモグロビン: 13.9 g/dl
フェリチン: 9.9 ng/ml

栄養指導後

ヘモグロビン: **15.6 g/dl**
フェリチン: **35.3 ng/ml**

※ 4ヵ月後の検査結果

問合せ先

とちぎスポーツ医科学センター(TIS)

宇都宮市西川田4-1-1 (カンセキスタジアム内) ☐ tis2022@tochigi-sports.jp