

# みんなの健康ラジオ

『女性アスリートの健康問題』

(2023年6月22日放送)

横浜市産婦人科医会

みなみレディースクリニック

森 理子

# 女性アスリートの健康問題

相対的エネルギー不足による健康へ影響

「全身や骨などの代謝障害」

「月経異常」

「発育、発達の問題」

「心血管系の障害」

「精神面の不調」

# 女性アスリートの三主徴

## ① 利用可能エネルギー不足

運動量に見合った食事が摂れていない

成人：BMI 17.5%以下

思春期：標準体重85%以下

## ② 視床下部性無月経

初経発来がみられなかったり、

3ヶ月以上月経がとまること

## ③ 骨粗鬆症

骨密度が低いこと

# 女性アスリートがエネルギー不足になる原因

- 無理な減量計画
- 極端な食事制限
- 過度なトレーニング
- 食事（栄養）についての正しい知識がない
- ストレス

# エネルギー不足の改善の方法

食事量を増やす

または/かつ

運動量を減らす