

平成30年 第1回教育・育成プログラム	
プログラム	スポーツ医・科学プログラム(女性) ～女性のからだと運動について:基礎知識1～
	講師:小川 朋子氏 (三重大学教授)
日時:平成30年1月7日(日) 会場:プラザ洞津	



<女性のからだと疾患>

女性に多い疾患の4つについて学びました。

・無月経 ・骨折 ・貧血 ・外傷

<女性とスポーツ>

トップアスリートを目指す選手の競技開始年齢の

若年化や従来参加しなかった競技への女子の参加



女性特有の3つの障害
(女性アスリートの三主徴)

- ①利用可能エネルギー不足(摂食障害)
- ②視床下部性無月経(運動性無月経)
卵巣を刺激する脳からのホルモンの分泌が低下して起こる無月経
- ③骨粗鬆症(骨密度低下)



<運動性無月経>

運動性無月経が発生する理由としては、・利用可能エネルギー不足 ・精神的、身体的ストレス ・体重、体脂肪の減少(体脂肪が10%切ると月経異常100%) ・ホルモン環境の変化 などが考えられ、無月経が続くと骨代謝に関係する女性ホルモン(エストロゲン)が低い状態になり、骨量が低下する。若い女性でも、無月経になると骨量が減少し、疲労骨折の危険性が高まることを学びました。

<アスリートの貧血>

アスリートの貧血の多くは、鉄欠乏による貧血であり、血液を造る材料(たんぱく質、鉄、ビタミン類)の不足などが原因。貧血予防としては、活動量に見合った食事量にし、鉄が多く含まれる食品(牛肉(赤身)、レバー、かつお、あさり、大豆、大豆製品、ひじき、青菜など)とビタミンCが多く含まれる食品を組み合わせればよいということを学びました。

<女性に多いスポーツ外傷・障害>

女性は、筋力、瞬発力ともに男性の70%前後である。また、女性の運動器は骨盤が広い、X脚である、関節が柔らかい、筋力が弱いなどの特徴があるので膝蓋大腿関節の外傷や捻挫・肩の亜脱臼などが起きやすいことを学びました。