

分野 予防医学、スポーツ医学
 研究テーマ 若年者における健康実態調査
 アスリートの健康管理とパフォーマンス向上
 キーワード 若年者、アスリート、スポーツ障害
 所属学会等 日本臨床スポーツ医学会、日本体力医学会、
 日本産業精神保健学会、日本健康支援学会



特記事項 佐賀大学医学部卒・医学博士。
 日本医師会健康スポーツ医学委員会（9期18年）、
 日本陸連医事委員会（2期4年）、
 スポーツ庁スポーツ審議会（2期4年）委員等。
 ライフスタイル医科学研究所の所長を兼任。

URL : <http://faspro-saga.com>
 (プロジェクトのHP・連絡は問い合わせフォームから)



【アスリート健診開発プロジェクト (FASpro2)】



佐賀県女性アスリート医科学支援モデル事業

「女子アスリートにおける健診モデルの開発」




<目的>

スポーツ障害発生リスクの予測・早期発見
 および選手の健康維持・競技力向上

<R5対象者>

- A高等学校 女子陸上部 (長距離・短距離 計48名)
- B高等学校 女子陸上部 (短距離 計18名) 合計66名

<R5調査> 5、8、12月実施

■問診、体組成、血液検査、診察 等

➡ 結果により、栄養調査・栄養相談、心理相談
 受診勧奨








スポーツに取り組んでいる皆さんに知ってほしい！

こんな悩み、ありませんか？

体調が悪くても練習を休めない…

体重が増えるのはイヤ

選手は月経がこなくて一人前？

炭水化物（糖質）は大丈夫？

大事な試合の時生理になったら嫌だな

栄養補給はサプリで大丈夫？

一緒に解決しましょう！

Q1. スポーツに取り組むジュニア選手における代表的なスポーツ障害に「貧血」と「疲労骨折」があり、パフォーマンスを低下させる原因になります。驚くべきことに「貧血」と「疲労骨折」は成人よりもジュニア選手に多く、また男性より女性に多い傾向があります。なぜでしょうか？

男女共通

A1①. 高校生までは誰もが成長のために多くのエネルギーを必要としています。加えて、スポーツをすれば運動による消費エネルギーが大きいため、プラスアルファのエネルギーを補食などで摂取しなければ、とても追いつかず、「**相対的エネルギー不足**」に陥ります。その影響は全身に及ぶため（図）、故障しやすくなり、回復も遅れ、悪循環になります。がむしゃらに運動するのではなく、栄養と休養とセットで考え、自分で調整できるようになれば、もっと強くなれるのです。

女性の課題

A1②. 生理は妊娠可能な女性に成長した証。逆に、**無月経**は女性ホルモン不足を意味します。15歳になっても初潮がきていない状態、生理が3ヶ月以上止まっている状態は、骨の成長が遅れ骨がスカスカの状態（**骨粗鬆症**）で疲労骨折を起こしやすいだけでなく、将来的に不妊のリスクも考えられます。一方で、月経がある女性は月経のたびに鉄が経血で出ていくため、男性より鉄欠乏生貧血になりやすいです。だからこそ日々の栄養がとても大事。経血量が多くて困る、生理痛がひどい、試合にぶつからないよう月経をずらしたい、そんな悩みは医療機関に相談を。上手にケアできるようになれば、もっとスポーツを楽しめます！

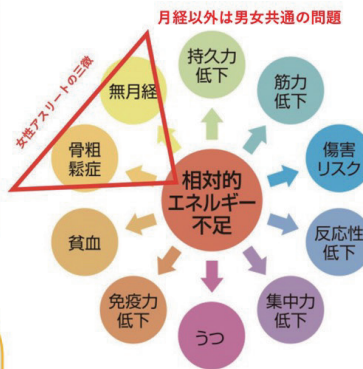


Q2. スポーツ障害の現状は？
もっと早期発見できないの？
予防するにはどうしたらいい？

A2. 佐賀県内ジュニア選手におけるスポーツ障害の現状はよくわかっていないので、佐賀県における実態を調査していく必要があります。

また、いち早く小さな異常を見つけたら、コンディションの変化を客観的に把握するためには、**血液検査**や**体組成分析**を定期的に受けることが効果的です。しかし、学校健診ではアスリートに必要な健診は実施されていません。

そこで、西九州大学は令和5年度から**FASpro2「アスリート健診モデル事業」**を開始しました。健診は無料、個別に結果とアドバイスをもらうことができます。オプションで**栄養調査**や**指導**、**心理サポート**、**運動能力測定**を受けられます。スポーツ障害を予防し、健康を守りながら、安心して競技に取り組める環境を作っていきます。



西九州大学のプロジェクトチームは、医師・管理栄養士（スポーツ栄養士）・理学療法士・臨床心理士など医療系国家資格をもつ教員や、測定分析に秀でた研究者が支援します！！



保護者や指導者と一緒に学びながら、選手自身がセルフコントロール力を高めていきましょう！

【研究活動の紹介】

FASpro Saga (Female Athletes Support Project in Saga) は佐賀県SSP研究補助金によって実施中のプロジェクトです。令和5年度はFASpro1（大学生における健康実態調査）、FASpro2（アスリート健診の開発）、FASpro3（ウェブアンケート調査）、FASpro4（HP作成）を実施しました。令和6年度は、新たに骨量測定を追加して、疲労骨折の予防や、骨を強くする方法を考えていきます。

【高校生のみなさんへメッセージ】 あなたもFASpro2に参加しませんか？