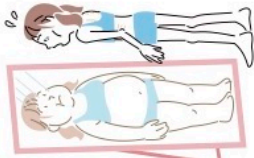


からだやこころに不調を感じたことはありませんか？



過度な体重減少を目的とするダイエットがきっかけで、命に関わる深刻な精神疾患である摂食障害につながったり、そのほかにも自分のからだや心のサインに気づかずにいると、知らず知らずに健康障害が起きている可能性があります。それらを予防するためには早期発見、早期介入が必要で、「からだ」や「こころ」のサインを常に自分のからだの状態を自分で把握して、「からだ」や「こころ」のサインを感じる必要があります。

「女性アスリートの3主徴」を知っていますか？

女性アスリートに多い健康問題である「女性アスリートの3主徴」は、以下3つの疾患から定義されます。

- 1 利用可能エネルギー不足。運動による、エネルギー消費量に見合った食事からのエネルギー摂取が確保されていない状態。無月経の原因になります。スクリーニングとしては成人でBMI^{*}17.5kg/m²以下、思春期で標準体重の85%以下が目安です。
- 2 視床下部性無月経。15歳になっても初経発来がみられない、または3か月以上月経が止まること。
- 3 骨粗鬆症。骨密度が低いこと。

^{*}BMI = 体重kg ÷ (身長m) × (身長m)

女性アスリートの3主徴 3つのリスク

骨量をもっとも増加する思春期から20代までの時期に栄養不足や無月経になると、骨の健康に役立つエストロゲン（女性ホルモン）が低下するため、獲得できる骨量が減り疲労骨折を起こしやすくなる可能性があります。

利用エネルギー不足や1年以上の低エストロゲン状態が疑われる場合は、骨密度のチェックを考慮しましょう！



ワンポイントアドバイス

からだやこころに不調を感じたら、まずは立ち止まって専門家に相談しましょう！

当てはまるものに☑チェックを入れてみよう

✓ Check-1

婦人科編

- BMIが「18.5未満」である
- 「15歳」になっても月経がまだ来ていない
- 月経が「3ヶ月以上」止まっている
- 月経が不規則である
- 月経痛がひどく、月経期間中に寝込んでしまうことや痛み止めを飲んででも効かないことがある
- 月経の量が多い。血のかたまりが出る

✓ Check-2

食事編

- 体重を気にしている
- 誰かに減量をすすめられている
- 特別なダイエットを行っている。またはいつかの食べない食品や食品群がある
- 摂食障害になったことがある



✓ Check-3

からだ編

- 週のレッスン時間が「50時間以上」である
- 疲れが取れにくくなっている
- 痛みがありながら練習を続けている
- 診断のついていない不調がある
- 10代の頃から腰痛がある
- 足関節の捻挫を繰り返している



✓ Check-4

こころ編

- 夜眠れないことが多い
- 指導者や先生に質問したり話しかけたりするのが怖い
- レッスンをしていたり踊っていても楽しくないと感じる
- からだやこころの不調について相談できる人がいない
- レッスンに行こうとするとお腹が痛くなったり吐き気がする。または憂鬱になる

1つでも☑のあるあなたは**要注意!**