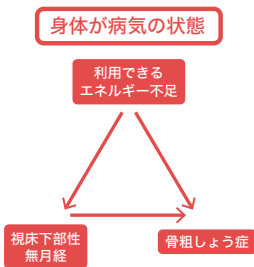


FATスクリーニングシート

FAT (Female Athlete Triad) フィーメール・アスリート・トライアドとは。

トレーニングの量や質が高まったにも関わらず、バランスの良い食事を摂らなかった場合、『利用できるエネルギー不足』になり、このことにより月経があつたりなかったり、または完全に止まってしまう『視床下部性無月経』に陥ります。すると疲労骨折や靭帯の損傷、怪我の治りが悪い等の症状を引き起こし、将来的に『骨粗しょう症』へとつながってしまいます。これらを“女性アスリートの3主徴(FAT)”といいます。

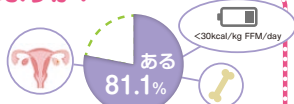


知っていますか？

FATの現状

日本の中高生アスリートの81.1%が、FATの危険性を有していることがわかっています。

※参照：順天堂スポーツ健康科学研究(2019)



初経後に月経が止まったことがある



約半数も!?



※参照：大学女子駅伝ランナー調査(女性スポーツ研究センター調べ, 2015)

貧血はFATのサイン

FATの根源「エネルギー不足」の指標と言われる貧血。女性アスリートは、発汗・運動による赤血球の破壊・月経による出血など、“鉄の排出”が多いもの。そのため食事制限をしてしまうと食事から供給される鉄が得られず、鉄欠乏性貧血になる恐れがあります。

アスリートが貧血になると...

持久力の低下 集中力の低下 → パフォーマンスの低下

動体視力の低下 回復力の低下

自分の身体をよく知ろう!



「女性アスリートのためのeラーニング」は、女性がスポーツをする上で知っておくべき知識を学ぶための学習サポートツールです。小中学生から大人まで、楽しみながら学習できます。動画終了後の確認テストにもチャレンジしてみてください!



氏名

裏面のシートに✓を入れて、現在の状態を確認しましょう! 裏面へ

スポーツ&ポジション				
生年月日	年	月	日	(歳)
身長	cm	体重	kg	初経年齢
今日の日付	年	月	日	歳

このシートは、あなたのFATの危険性に気づくためのものです。
Energy エネルギー不足により、**Condition** が悪くなったり(体調不良や貧血)、**Period** に異変がみられたり(月経不順や無月経)、**Bone** に影響が出ていないか(骨密度低下や疲労骨折)、確認をしてみましょう。

当てはまるものに✓を入れてみましょう!

Energy (エネルギー摂取)

- 自分の体重や体型に不満がありますか?
- 体重を増やす、または減量することを勧める人がいますか?
- 現在、体重を減らす必要があると思いますか?
- 運動ができなかったら体重が増えると思いますか?
- 体重を減らすと、パフォーマンスが向上すると思いますか?
- 食べるものを制限したり、慎重にコントロールしたりしていますか?
- 特定の種類の食品や食品群を避けていますか? (たとえば、ご飯、パン、麺類等を制限するなど)
- 摂食障害を経験したことがありますか?
- 揚げ物を食べると罪悪感を感じますか?
- 他人に隠れて食べることがありますか?

Condition (体調)

- 疲れがとれにくくなっていると感じますか?
- 最近、眠気を感じますか?
- 最近、胃腸の調子が悪い(胃痛・胸やけ・消化不良)と感じますか?
- 最近、めまいや立ちくらみが頻繁にありますか?
- この1年間で、「貧血」と診断されたことがありますか?
- この1年間で、運動中に他の選手との接触プレーで、練習を休まなければならぬほどの怪我はありましたか?
- この1年間で、オーバーユース(使い過ぎ)により、練習を休まなければならぬほどの怪我はありましたか?

Period (月経)

- 初めての月経(初経)があつたのは、16歳以上でしたか?
- 月経周期は不規則ですか?(無月経を含む)
- 月経周期(前の月経開始から次の月経まで)は35日以上ですか?
- この1年間に月経が5回以下ですか?
- この1年間に月経が3ヶ月以上なかったことがありますか?
- 現在月経が止まっていますか?

Bone (骨)

- 骨密度が低いと言われたことがありますか?
- 疲労骨折をしたことがありますか?

医療関係者の皆様へ

このシートを持参された方は女性アスリートです。女性アスリートの3主徴(Female Athlete Triad: FAT)になっている可能性があります。シートのチェック項目をご参考にし、女性アスリートの声に耳を傾けていただけますと幸いです。