



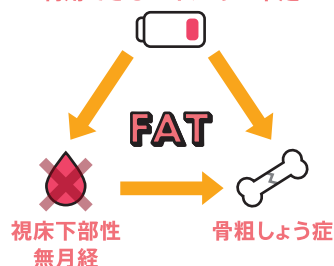
FATとは？

Female Athlete Triad

女性アスリートがおちいりやすい**3つの徴候**のことです

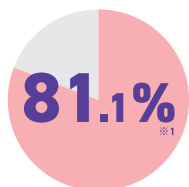
スポーツによってエネルギー消費量が増えているのに、必要なエネルギーを摂取できていないと、**利用できるエネルギー不足**になってしまいます。その状態でスポーツを続けると、**視床下部性無月経**や、**骨粗しょう症**になる可能性が高くなります。

利用できるエネルギー不足

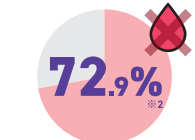


FATの現状

FATの危険性がある
日本の中高校生アスリート



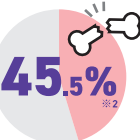
初経後に
月経が止まった
ことがあるランナー



※1 … 桜開ら、順天堂スポーツ健康科学研究(2019)

※2 … 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)

疲労骨折を
したことが
あるランナー



鉄不足はFATのサイン

スポーツをする人は、体内にたくさんの酸素を運ぶため鉄が必要です。FATの根源である「エネルギー不足」になると**鉄(Fe)不足**によりパフォーマンスが低下し、鉄欠乏性貧血につながるため注意が必要です。

鉄不足になると…

持久力 低下 集中力
 動体視力 低下 回復力

パフォーマンス低下

動画で楽しく学ぼう！
女性アスリートのための
e-learning



エフ エー ティー

自分のからだを定期的にCHECKしよう

FATスクリーニングシート

JCRWS

名前

スポーツ&
ポジション

生年月日

年

月

日

年齢

歳

身長

cm

体重

kg

初経年齢

歳

今日の日付

年

月

日

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**(体調)が悪くなったり、**Period**(月経)に異常がみられたり、**Muscle・Bone**(筋や骨)に影響が出ていないか、確認してみましょう。

当てはまるものに✓してみてください

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？
- ☐ 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、麺類を制限するなど)
- ☐ 糖質をと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？
- ☐ 摂食障害を経験したことがありますか？

Condition



体調

- ☐ この1年間で、けがを理由に練習または試合を休まなければならなかったことがありますか？
- ☐ この1か月間、疲れがとれにくくなっていると感じますか？
- ☐ この1か月間、寝つきが悪かったり、睡眠が浅いと感じますか？
- ☐ 腹部にガスが溜まっていると感じることがありますか？
- ☐ 月経に関係なく、腹痛がありますか？
- ☐ 1日に1回も排便がないことがありますか？
- ☐ 手先や足先が冷えやすかったり、人より寒がりだと感じますか？
- ☐ この1か月間、めまいや立ちくらみが頻繁にありますか？
- ☐ この1か月間、風邪をひきやすいと感じることはありますか？

Period



月経

- ☐ 初めての月経(初経)があったのは、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39日以上ですか？
- ☐ この1年間に月経が2か月続かなかったことがありますか？
- ☐ この1年間に月経が3か月以上なかったことがありますか？
- ☐ 現在、1年以上月経が止まっていますか？

Muscle Bone



筋骨

- ☐ 最近、トレーニングをしても筋肉が増えないと感じることがありますか？
- ☐ 捻挫をしたり、腱や靭帯を痛めることが多いですか？
- ☐ 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、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。