



スポーツに取り組むあなたへ  
関わる先生、指導者の方へ  
応援されるご家族の方へ

スポーツに  
取り組む女性の  
健康をサポート  
します

知っていますか？

## 女性アスリートの三主徴

利用可能  
エネルギー  
不足

無月経

骨粗  
しょう症

女性アスリート特有の健康問題の三大要素として定義されています。



Low Energy Availability  
(利用可能エネルギー不足)

低体重  
低栄養

黄体化ホルモンの  
律動的分泌抑制

骨粗しょう症

視床下部性  
無月経

低エストロゲン状態による  
骨密度低下

Mallinson J et al., Int J Womens Health, 2014, 6: 451-467.

## パフォーマンスの低下や 生涯の健康に影響を及ぼす可能性も

女性アスリートは、運動によって消費されるエネルギーに見合ったエネルギーを摂取できていない「利用可能エネルギー不足」が原因で無月経になるケースが多く見られます。無月経による低エストロゲン状態が続くと骨密度が減少して骨にリスクを負うほか、心血管や筋肉にも影響があります。通常、女性は20歳頃に最大骨量を獲得し、その後の増加は乏しく閉経後、急激に骨密度が低下します。骨量が低いと骨粗しょう症などのリスクが高まっている状態で生涯を過ごすことになってしまいます。十分な骨密度獲得には10代がカギなのです。

さまざまな専門職と連携した健康支援  
をスタートしています！

### 女性アスリート外来《完全予約制》



**日 時** 毎週月曜日 14:00～16:30

**場 所** 佐賀中部病院 婦人科外来  
(佐賀市兵庫)

**対 象** 月経に関する症状のある  
女性アスリート(競技レベル不問)  
無月経 月経不順 月経痛 など

**予 約** ☎ 0952-28-5311

にお電話いただき「女性アスリート外来  
の予約」とお伝えください。

### 女性アスリートWeb相談窓口

**対 象** 女性アスリート本人やその保護者、指導者など

**相談方法** 佐賀県スポーツ協会ホームページ (<https://www.sagaken-sports.com>)

にアクセスし、相談フォームに入力すると、内容に  
応じて医師・栄養士・理学療法士などの専門チーム  
のメンバーが回答します。



例えば…

低体重 貧血 摂食障害 など

QRコードから  
佐賀県スポーツ協会HPへ！

お気軽に  
ご相談下さい！



相  
談

## Q & A

### 女性アスリート外来とは何ですか？

女性アスリート外来は、無月経や生理不順など、女性アスリート特有の健康問題に対応するため、佐賀中部病院の婦人科に開設した県内初の専門外来です。佐賀県が取り組むSAGAスポーツピラミッド(SSP)構想の一環で県と県医師会、関係機関が連携して、女性アスリートが安心して競技に取り組めるよう支援を行っています。

### どんな人が受診できますか？

部活やスポーツに励む女性であればどなたでも受診できます。生理が来ない、月経不順、月経過多など、月経に関する症状で困りごとがあったり、体調の不良を感じた時には、お電話で受診についてご相談ください。

### 受診の内容を知りたいです

問診票に月経の状況や現在困っている症状などを記入したら、医師が診察を行います。検査では、腹部エコーで子宮や卵巣の状況をみたり、血液検査でホルモンの値や貧血の有無などを確認します。必要があれば体脂肪率や骨密度をチェック。月経不順や無月経がありエネルギー不足が疑われる場合は、次の結果説明の日までに1日の食事摂取量と運動量を記録してきてもらいます。エネルギー不足や貧血などに対して管理栄養士による栄養指導を受けることもできます。

### 大きな大会に生理がぶつかりそうで不安です。対処法はありますか？

低用量ピルで生理の時期をコントロールする方法があります。ピルの服用をやめたら生理はすぐに戻りますし、体に悪い影響はありません。ただし、薬の合う合わないは個人差がありますので、まずはご相談ください。

## 1252 Project



## 生理を知れば、スポーツはもっと面白い。

(一社)スポーツを止めるな教育プログラムである**1252プロジェクト**は、女子学生アスリートが抱える『生理×スポーツ』の課題に対し、トップアスリートの経験や医療・教育分野の専門的・科学的知見で向き合うプロジェクト。1年(52週)のうち、約12週が生理期間であることが名前の由来。トップアスリートが様々な視点から生理の知識を身に付ける重要性を発信したYouTube番組や、次世代型Instagram教材(@1252project)など、必要な情報を楽しく学べるプログラムを提供。佐賀県とも連携し、女性アスリートを支援しています。



トップアスリートたちによる  
生理実体験YouTube番組  
[ Talk up 1252 ]

## SAGAスポーツピラミッド(SSP)構想

多くの人に感動を与えるスポーツ。そうしたスポーツのチカラで、人づくり、地域づくりを進めるのがSSP構想です。佐賀から世界に挑戦するアスリートを育てるとともに、誰もがスポーツを『する』『観る』『支える』『育てる』『稼ぐ』など様々な関わりの中で元気になるよう、新しいスポーツ文化の裾野を広げていきます。

## 女性アスリート支援も SSP構想の大切なテーマです



「する・観る・支える・育てる・稼ぐ」スポーツ文化の裾野拡大

お問い合わせ

## SAGAスポーツピラミッド推進チーム

[ TEL ] 0952-25-7345 [ MAIL ] ssp-t@pref.saga.lg.jp

SAGA SSP



佐賀県

