

体育会女子部員 健康と生活のアンケート調査 結果報告

スポーツ医学研究センターでは、体育会事務室のご協力のもと、2018年8～11月の間、「体育会女子部員 健康と生活のアンケート調査」を実施し、**33部421名**の女子部員の皆さまにご回答いただきました。

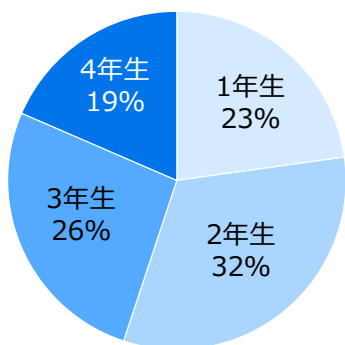
本調査で明らかになった女子部員の運動量や食事、ストレスなどの生活状況や、月経異常、月経に伴う症状などの健康状態についての実態は、今後の対策に活用してまいります。

体育会関連各位、調査にご協力いただいた女子部員の皆さまに感謝と御礼を申し上げます。

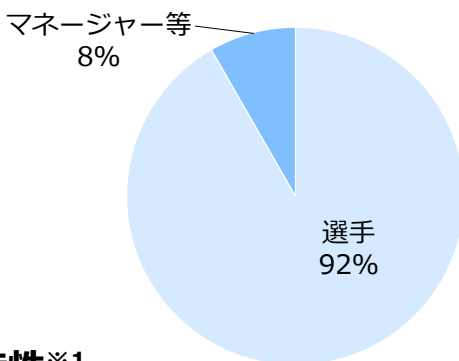
スポーツ医学研究センター 所長 勝川史憲
実施担当責任者 小熊祐子・修士2年 谷麻也夏

参加者の属性

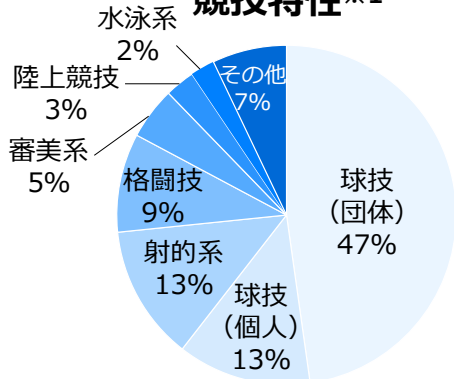
学年



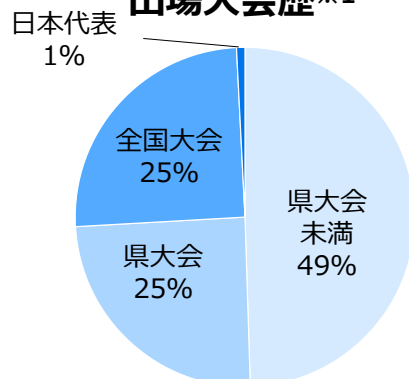
選手とマネージャー



競技特性※1



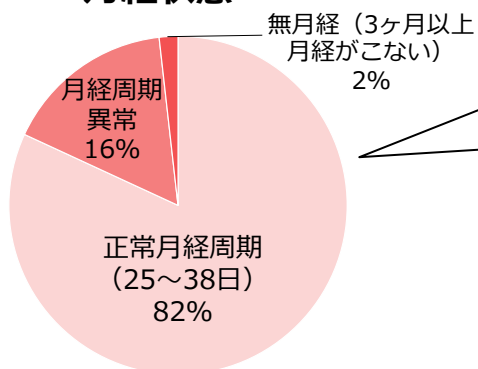
出場大会歴※1



※1 マネージャーを除く386名

月経関連

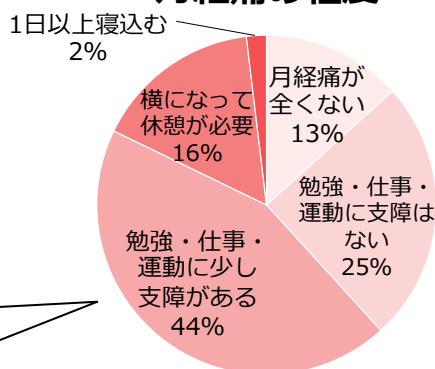
月経状態※2



あなたの月経周期は正常ですか？
確かめてみましょう！

62%が生活や運動に支障のある月経痛を抱えています。

月経痛の程度



※2 月経周期未回答を除く392名

月経前症候群 (Premenstrual Syndrome : PMS)

月経前、3～10日の黄体期の間続く精神的あるいは身体的症状で、月経発来とともに減退ないし消失するもの

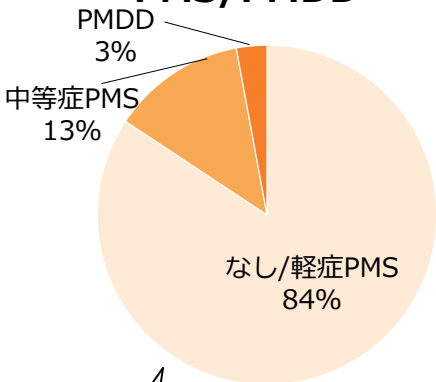
月経前不快気分障害 (Premenstrual Dysphoric Disorder : PMDD)

PMSと比べ、より精神的症状が主体で強いもの

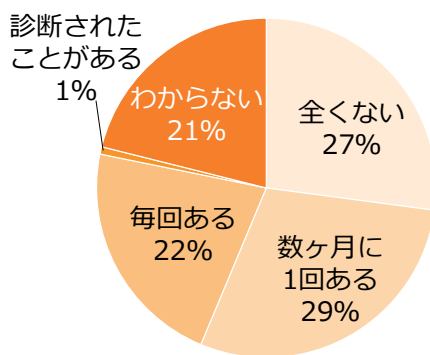
出典：日本産婦人科学会『産科婦人科用語集・用語解説集』（2018）

⇒PMS/PMDDのチェックリストと評価基準は別紙参照

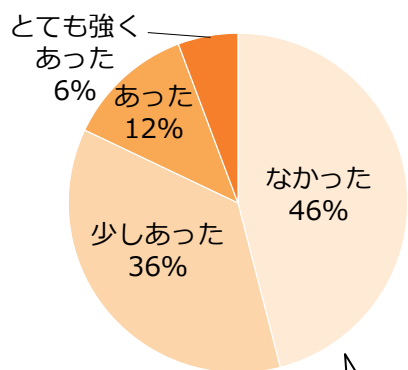
評価基準による PMS/PMDD※3



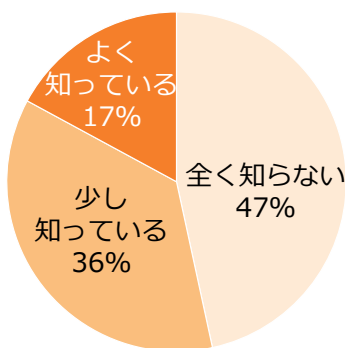
PMS/PMDDの 自覚症状※3



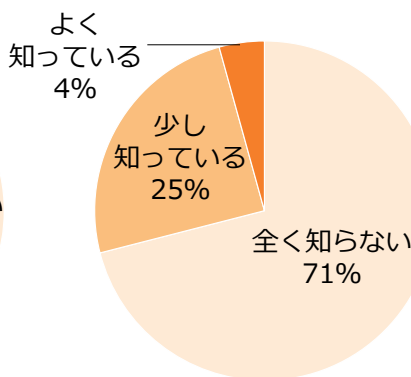
月経前の症状による 競技パフォーマンス障害※3



PMSの認知度



PMDDの認知度

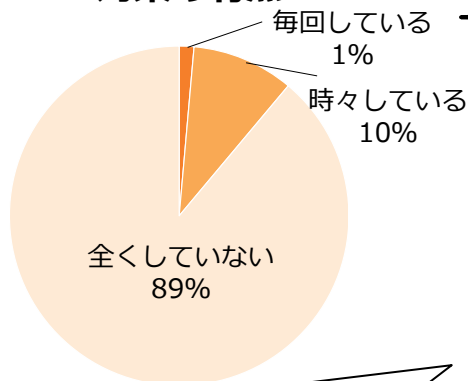


PMDD、中等症PMSは治療が必要なくらい、生活に支障をきたす症状があります。

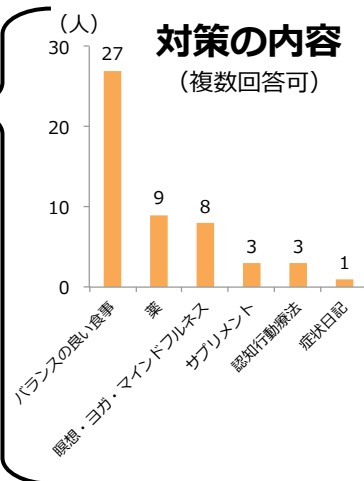
54%の部員が、月経前の症状により、競技パフォーマンスに障害を感じていると回答しました。

※3 無月経、月経周期異常の者も含む

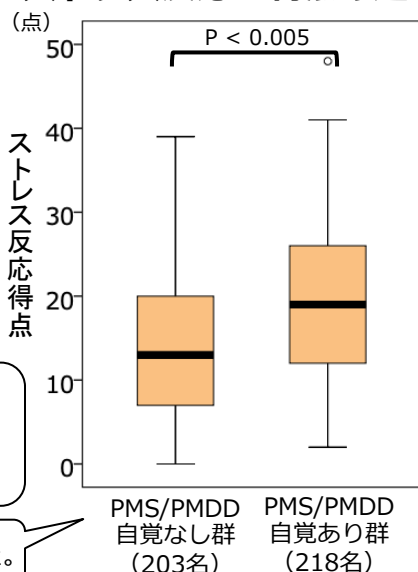
PMS/PMDDへの 対策の有無



対策の内容



PMS/PMDDの 自覚の有無による ストレス反応※4得点の違い

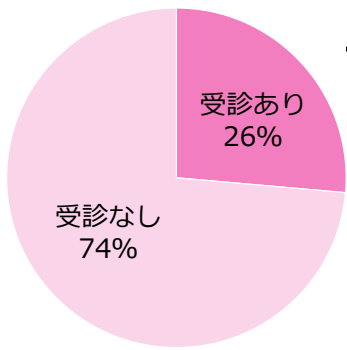


月経前の症状により、競技パフォーマンスに障害を感じている部員が一定数いるのにも関わらず、PMS/PMDDの認知度は高いとは言えず、対策を行なっている部員の人数も少ないことがわかります。

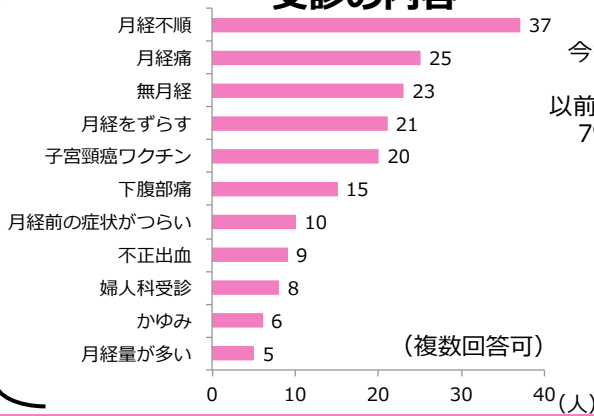
PMS/PMDDの自覚がある部員の方がストレス反応得点が高い傾向にありました。

婦人科関連

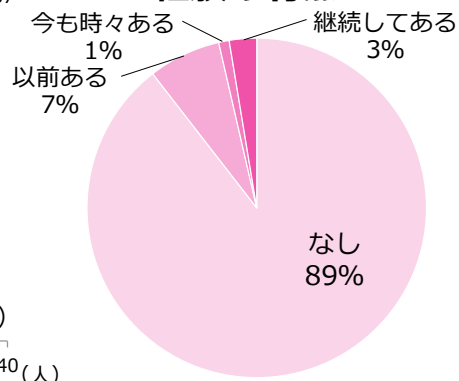
婦人科受診の有無



受診の内容



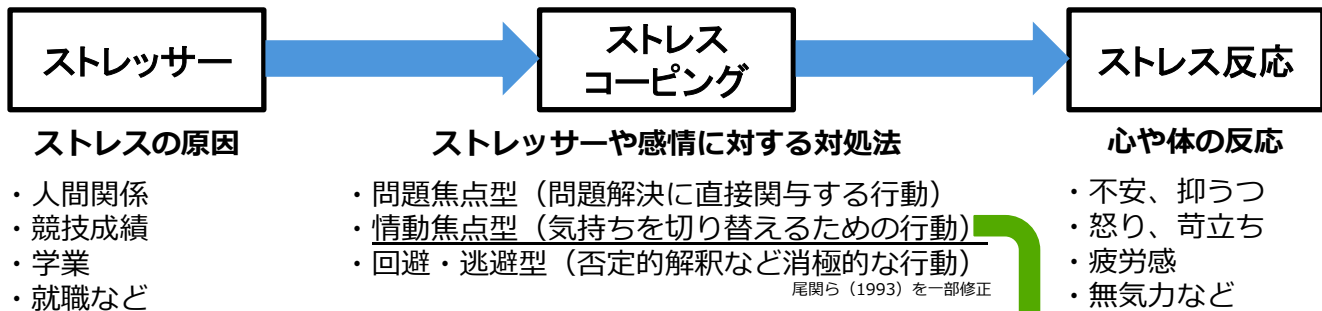
ピルで月経をずらした経験の有無



月経は女性の健康のバロメーターです。月経が3ヶ月以上こない/不規則にくる時、日常生活に支障をきたすほど月経痛/月経前の症状が辛い時は、ひとりで悩まず婦人科に相談しましょう。

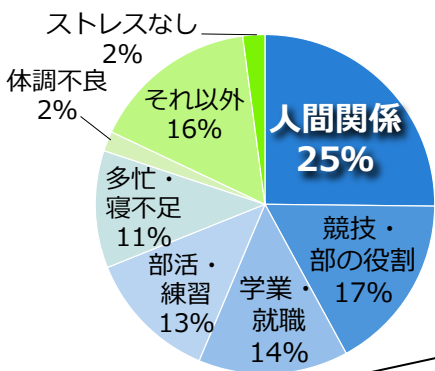
ストレス関連

ストレスってどうやって起こるの？



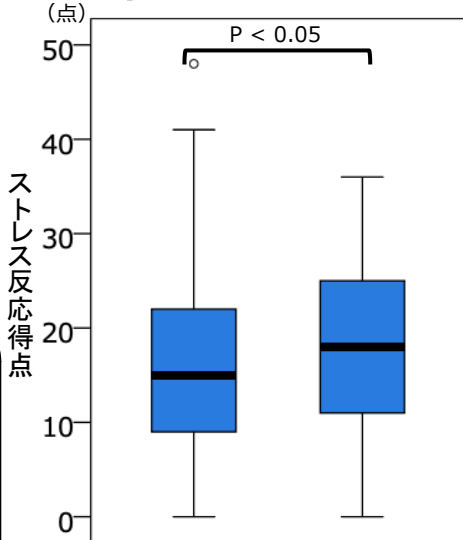
心理的ストレスモデル

ストレスの内容

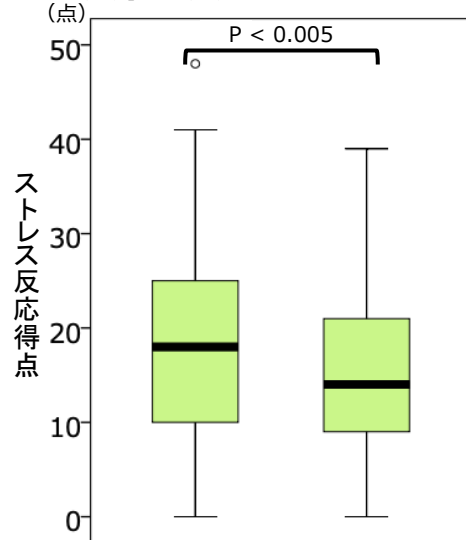


ストレスの内容として一番多いのが「人間関係」であり、ストレス反応得点が高い傾向にあることがわかりました。また、情動焦点型コーピングができていない群の方が、ストレス反応得点が高い傾向にあることも明らかになりました。

ストレスが人間関係かどうかでのストレス反応得点の違い



情動焦点型コーピングの高さによるストレス反応得点の違い

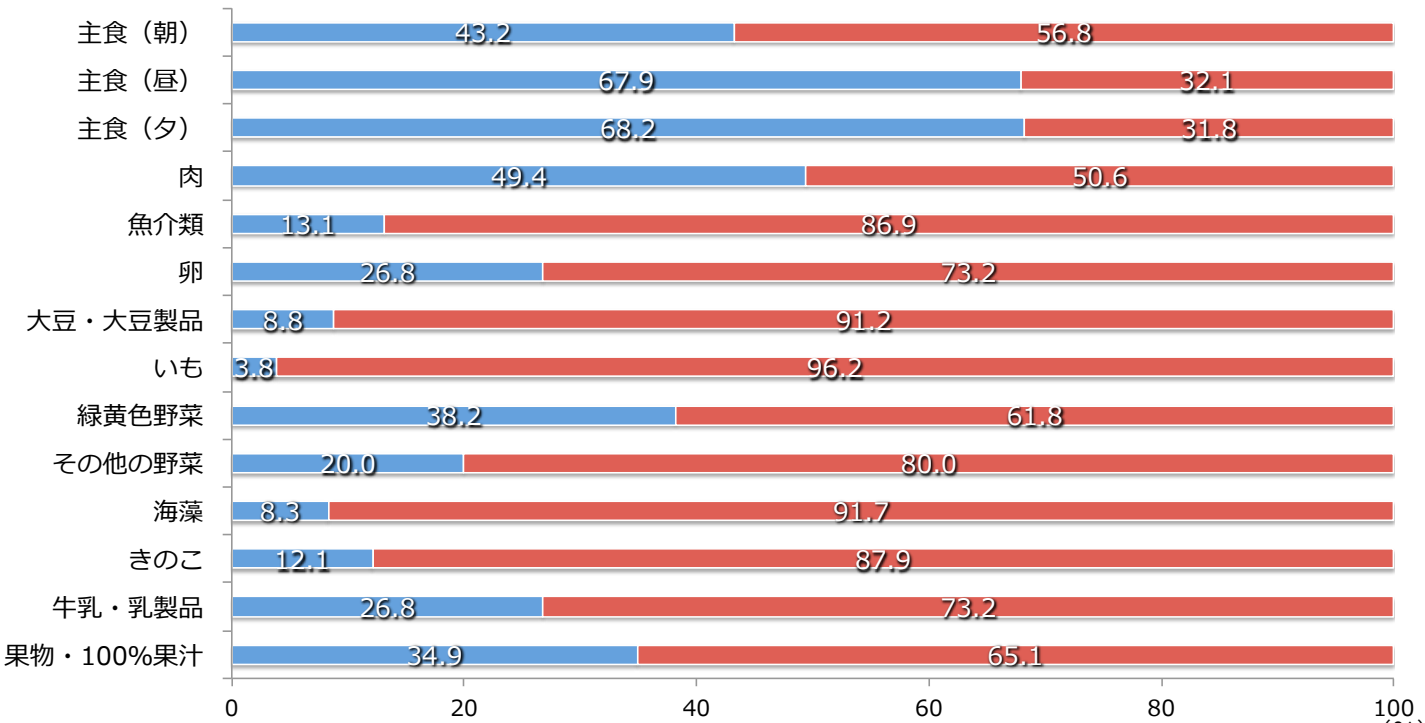


⇒ストレスチェックリストは別紙参照



食品群別摂取量

■ 推奨量摂取 ■ 不足



※ 推奨量摂取の「推奨量」は、1日約2500kcalを必要とする女子アスリート(主にバレーボール、サッカー等)における目標量の75%以上の摂取に相当します。

調査参加者全体の傾向として、各食品群の摂取量が少なく、1日に必要なエネルギー量を摂取できていない女子部員が多いことが明らかになりました。

加えて、

- ✓ 競技特性、競技レベル、練習時間帯による摂取量に差はありませんでした。
→ **食習慣は個人の意識・習慣によるものである可能性**
- ✓ 運動量による摂取量に差はありませんでした。
→ **運動量の多い部は、エネルギーの摂取量不足がより深刻な可能性**

⇒食生活バランスチェック表を参照

1日に2500kcalってどれくらい食べたらいいの？



出典：(財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会『アスリートのための栄養・食事ガイド』第一出版(2006)を一部修正

十分なエネルギーの摂取が、健康の維持だけでなく競技パフォーマンスの発揮に繋がります！