

R6 AKITA女性アスリートSMILEプログラム血液検査事業

フィードバック アドバイス票

実施日		所属名		スポーツ高校	
2025/〇/〇		氏名		秋田 こまち	

競技名	
バスケットボール	

身長	体重	体脂肪	BMI	A：継続 B：経過観察 C：要精査へ	事後措置 A：継続
156.0	58.0	23.3	23.0		

担当者	コメント
【内科】 えのきこどもクリニック 医師 榎 真美子先生	# 高CK血症 今回の検査では多数の被験者のCKが基準値以上でした。CKは激しい運動後や筋肉痛、骨格筋疾患だけでなく、脱水や熱中症で高い数値になります。夏場は「熱中症警戒アラート」と「暑さ指数」「運動に関する指針」を参考に、熱中症を予防することが必要です。 # 脂質異常症疑い 脂質異常の診断は空腹時採血を原則とするので、今回の検査結果は参考として捉えて下さい。一般に軽度の脂質異常の場合は生活習慣、特に食生活を見直すことで改善します。 # ビタミンD欠乏 最近の研究から日本人のほとんどがビタミンD不足・欠乏であることがわかっており、特に食事からの摂取不足が指摘されています。日に当たること、ビタミンDを含む食品を摂取することを心がけて下さい。
【整形】 秋田大学医学部附属病院 医師 齊藤 英知先生	ビタミンDが不足しています。ビタミンDは骨の健康維持に重要です。日光浴やビタミンDを含む食品（魚類、卵、きのこ類）を積極的に摂取してください。 高CK血症が認められています。激しい運動の影響かもしれませんが、継続的に高値が続く場合は医師に相談してください。 脂質異常の傾向があります。食生活を見直し、バランスの取れた食事を心掛けましょう。
【産婦人科】 秋田大学医学部附属病院 医師 小野寺 洋平先生	ビタミンD欠乏：疲労骨折のリスクとなります。室内スポーツや冬季など、紫外線を受ける時間が少ないとビタミンDが欠乏しやすくなります。 魚類やキノコ類などの食事摂取を行い、それでも不足する場合はサプリでの補給が勧められます。
【栄養】 城東スポーツ整形クリニック 長嶋 智子先生	食事に菓子パン、惣菜パンなど、多くありませんか？間食にお菓子、多くありませんか？食事間隔、長く空いていませんか？食事ではご飯や麺類などでシンプルな炭水化物摂取を心がけても良いでしょう。成長期のアスリートは想像以上にエネルギーに加え、ビタミンやミネラルが不足しやすいため、3食の食事に加え、食事の内容に近い補食を選んでみませんか？今回、血液検査結果で指摘された点が改善される可能性があります。食事間隔についても、夕食が遅い日は移動時間の補食の摂取も重要になります。

スポーツ整形外来やアスリート外来の受診を希望する際は
日本スポーツ協会 J S P O、一般社団法人 女性アスリート健康支援委員会
 ホームページに情報が掲載されています。