

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					
陸上競技					
身長				事後措置	
体重				A：継続	
体脂肪				B：経過観察	
BMI				C：要精査へ	
163.3				16.5	
51.9				19.5	
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		# 腎機能障害 腎臓の機能に関する数値が軽度上昇しています。内科を受診して、医師に相談して下さい。 # 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。 # やせ（体脂肪率） 15～17歳の女性の体脂肪率が17%以下は痩せと判定します。女性アスリートはエネルギー不足になりやすいことが指摘されています。エネルギー不足は、パフォーマンスやけが・故障にも関係します。疲れやすいなど気になることはありませんか？この機会に実は「エネルギー不足」ではないか、食生活や睡眠などの休息について、見直して下さい。月経への影響については婦人科医のコメントを参考にして下さい。もし月経異常がある場合は婦人科を受診し、医師と相談して下さい。			
【整形】 秋田大学医学部附属病院 医師 齊藤 英知先生		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。			
【産婦人科】 秋田大学医学部附属病院 医師 小野寺 洋平先生		体脂肪率の低下：体脂肪率が低下することで競技力が向上することがある一方で、女性の場合は生理がこない・不規則になる、などが起こることがあります。 もし、生理が数ヶ月来なかったり、生理で悩みがあるなどの場合は、一度産婦人科への受診を検討してみてください。			
【栄養】 城東スポーツ整形クリニック 長嶋 智子先生		体重が減っていませんか？練習量に対し、食事量が不足している可能性があります。日々のリカバリー、さらに筋肉量を増やすには3食のバランスの良い食事（主食・主菜・副菜・果物・乳製品の組み合わせ）＋補食が重要です。バレーボールは瞬発力・持久力の混合型の競技です。定期的に体重を測定し、体重減少を予防する適切な食事量を摂取しましょう。日常的に水分補給は意識されていますか？練習時間だけでなく、日中から水分補給を意識したいですね。			

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。