

【臨床・研究】

島根県における女性アスリートの三主徴
(FAT) に関する実態および認知状況すぎ はら し のぶ いし くら よう こ
杉 原 志 伸 石 倉 陽 子
こう の よし え
河 野 美 江キーワード：女性アスリート，FAT，利用可能エネルギー不足，
実態調査，支援体制

要 旨

本研究では、島根県内の94名（平均年齢 18 ± 6 歳）、5つのスポーツチームの女性アスリートを対象に、女性アスリートの三主徴（FAT）および関連疾患（鉄欠乏状態、低脂質血症、うつ病疑い）の有病率と認知状況を調査した。FATの有病率は利用可能エネルギー不足（LEA）6.5%、無月経5.3%、骨粗鬆症0%であり、いずれも既報と比較して低値であった。アスリートのFATの認知率は極めて低く、FATやLEA、無月経について知っているアスリートは3%以下であった。さらに、鉄欠乏状態5.9%、低脂質血症4.7%、うつ病疑い8.6%が確認された。また、球技系のアスリートでは、月経不順と摂食行動の偏りが関連していることが示唆された。本研究ではアスリート本人のみならず保護者や指導者などの支援者を含めた、地域に根ざした広範囲な指導介入の必要性が明らかとなった。

はじめに

近年、女性アスリートの国際的な活躍が注目される一方で、特有の健康問題への関心が高まっている。アメリカスポーツ医学会（ACSM）が提唱する女性アスリートの三主徴（Female Athlete Triad: FAT）¹⁾は、「利用可能エネルギー不足

（Low Energy Availability: LEA）」「視床下部性無月経」「骨粗鬆症」から構成され、互いに関連し合い、健康や競技パフォーマンスに重大な影響を及ぼす。国内報告では、FATの有病率はLEA 14%、無月経39%、低骨量22.7%、三主徴すべての該当者は5.3%と報告されている²⁾。また、約80%の女性アスリートがFATについて認識しておらず、同様に80%がコンディショニング等への関心を有している一方で、64%がそのような内容に関する教育を受けていないことが示されている³⁾。

Shinobu SUGIHARA et al.

島根大学松江保健管理センター

連絡先：〒690-8504 島根県松江市西川津町1060

島根大学松江保健管理センター