

「Female Athlete Triad(FAT)」とは？

Female=女性、Athlete=アスリート、Triad=3要素という意味の単語による言葉ですが、「過度のトレーニングを行うことによって、女性アスリートの選手生命に大きな影響をおよぼす3つの兆候」という意味で使われています。その3つとは以下のようなものです。

- ① 体重のコントロールによる摂食障害（拒食症、過食症など）
- ② 過度のトレーニングによる体脂肪率の低下から引き起こされる運動性無月経
- ② 月経異常によるホルモンバランスの崩れから起こる骨粗しょう症などの症状

これらはいずれも競技生活を脅かす兆候です。

なぜ女性アスリートは、そのような症状を引き起こす可能性があるのでしょうか？

女性の身体は、健康的な身体を維持するために**女性ホルモンの影響**を大きく受けています。

この女性ホルモンは、人間の身体から分泌される総ホルモン量からするとごくわずかな量なのですが、「**月経のリズムを作り出す**」、「**骨を強くする**」、「**気持ちを安定させる**」、「**必要な体脂肪を維持する**」など、女性としても、アスリートとしても非常に大切な役割を果たしています。

しかしこの**女性ホルモン**は**過酷なトレーニング**や**ストレス**、**無理な減量**などが原因で**バランスを崩す**ことがあり、ひいてはFATのような症状を引き起こし、**競技生活を断念せざるを得ない状況に発展することもある**のです。

