

ジュニア女子アスリート ヘルスサポートマニュアル 目次

はじめに	1
------	---

I FATとは 4

1 FAT概要	4
2 日本の現状、世界の取り組み	6

II ジュニア女子アスリートを診る 13

III プライマリ・サポート&ケア 13

1 ファーストコンタクト	18
2 アセスメント	20
2-1 医師によるアセスメント	20
2-2 栄養アセスメント	32
3 診療と治療の方針	36
1) 栄養状態の改善	36
2) 貧血	40
3) 無月経	44
4) 疲労骨折	48

IV ジュニア女子アスリートに起こる可能性のある疾患 54

1 思春期多嚢胞性卵巣症候群	54
2 月経困難症	56
3 PMS（月経前症候群）	59
4 下肢アライメント異常	60
5 睡眠不良	62

V 女性アスリート外来新設のための指針 65

女子アスリート診療におけるQ&A	70
------------------	----

<巻末資料> 女性アスリート外来問診票	74
FATスクリーニングシート	76
栄養アセスメントシート	77
女性アスリートダイアリー	81
女性アスリートのためのeラーニング	82

コラム

医師からひと言！①	19	コーチの目線①	12
②	32	②	20
③	34	③	83

ジュニア女子アスリート ヘルスサポートマニュアル

監修 松田 貴雄（独立行政法人国立病院機構西別府病院 婦人科医長、
スポーツ医学センター センター長）

執筆者（掲載順）

小笠原悦子（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授、
女性スポーツ研究センター センター長）

松田 貴雄（独立行政法人国立病院機構西別府病院 婦人科医長、
スポーツ医学センター センター長）

鈴木志保子（神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部 教授）

佐藤 郁子（順天堂大学医学部附属順天堂医院・浦安病院
女性アスリート外来 公認スポーツ栄養士）

北出 真理（順天堂大学医学部・産婦人科学講座 教授、
女性スポーツ研究センター 副センター長）

櫻庭 景植（順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科 教授、
順天堂大学医学部整形外科学講座 客員准教授）

葛西 隆敏（順天堂大学大学院医学研究科循環器内科
心血管睡眠呼吸医学講座 准教授）

鯉川なつえ（順天堂大学スポーツ健康科学部 先任准教授）
（コラム）（女性スポーツ研究センター 副センター長）

編集者 桜間 裕子、坂田 純代（女性スポーツ研究センター）

発行日 2018年1月31日

発行 女性スポーツ研究センター
東京都文京区本郷2-1-1

TEL：03-5844-6537 FAX：03-5844-6538

デザイン・印刷・製本 株式会社廣済堂

『ジュニア女子アスリートヘルスサポートマニュアル』は、H29年度スポーツ庁委託事業「女性アスリートの育成支援プロジェクト「女性スポーツ医学普及啓発プログラム」により作成しました。

※本マニュアルを無断で複製・転載することは、著作権法上での例外を除き禁じられています。