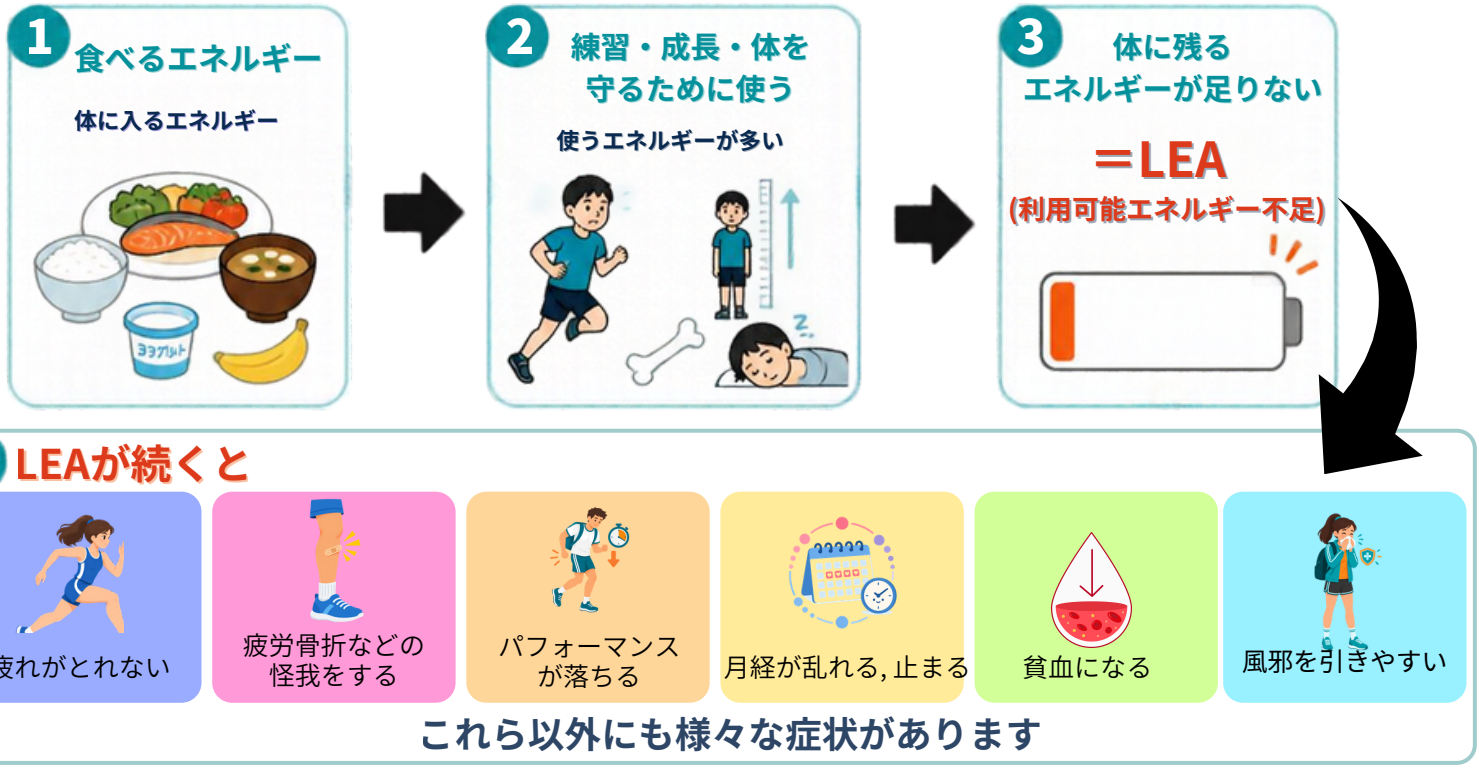
陸上競技選手、保護者のみなさんへ

「REDs」「女性・男性アスリートの三主徴」について知っていますか？

REDs(Relative Energy Deficiency in Sport)＝スポーツにおける相対的エネルギー不足 とは…

食事からのエネルギー摂取量に対して、運動によるエネルギー消費量が大きく、
身体の健康やパフォーマンスを維持するために必要なエネルギーが不足している状態を
利用可能エネルギー不足（Low Energy Availability：LEA）といいます。
このLEAが長期間、または深刻な状態で続くことで、月経・生殖機能、骨・筋骨格系、免疫、心血管系、代謝、成長、心理面などに悪影響を及ぼし、パフォーマンスの低下につながる状態を REDs といいます。



女性アスリートの三主徴とは…

女性アスリートに多い健康問題である、
①利用可能エネルギー不足(LEA)、②無月経、③骨粗鬆症の３つのうち1つ以上当てはまる状態のことを言います。

●疲労骨折のリスク

・三主徴を認めるアスリートは、**疲労骨折のリスクが高い**
・10代アスリートにおいて、**無月経で12.9倍、低骨量で4.5倍、低体重で1.1倍疲労骨折のリスクが高まる**と言われています。

Nose-Ogura et al .,Scand J Med Sci Sports, 2019, 29(10):1501-1510

男性アスリートの三主徴とは…

持久系の男性アスリートに多い健康問題である、
①利用可能エネルギー不足(LEA)、②機能性視床下部性性腺機能低下症、③骨粗鬆症のことを言います。
男性でも低エネルギー状態による悪影響がみられることが分かってきています。

最近、こんなサインありませんか？
当てはまる項目にチェック✓
体調・食事・成長・パフォーマンス・メンタルを振り返ろう

● 体調・怪我

- ☐ 疲れが抜けず、疲労が続いている
- ☐ 怪我を繰り返している
- ☐ 怪我からの回復に時間がかかる
- ☐ 貧血/貧血様の症状がある

● 食事 成長

- ☐ 食事の量が減った
- ☐ 食事を制限・食事を抜くことがある
- ☐ 体重が減少している
- ☐ 身長が伸びない

● メンタル

- ☐ 集中力や意欲が落ちている
- ☐ 気分の落ち込み、イライラが続く
- ☐ 過食に走ることがある

● 女性アスリート

- ☐ 月経周期が不安定
- ☐ 月経が止まっている
- ☐ 初経がまだ来ていない

１つでも当てはまる人は、
早めに顧問の先生や保護者、医療スタッフに相談しましょう

※月経不順・無月経、貧血の症状がある場合は医療機関へ
石川県内で女性アスリートのサポートに取り組んでいる婦人科はこちら→

RED s はすべてのアスリートに起こり得る問題です。

「自分には関係ない」と他人事にせず、今の自分の状態を知ることが大切です。

強くなるためには、成長期に必要な心と体の土台を作ることから！
自分の身体のサインを見逃さないこともアスリートにとって大切な能力です。

東金沢整形外科クリニック
East Kanazawa Orthopaedic Clinic