



# 女性アスリート支援のための情報集

※こちらの資料は女性アスリート外来特設ホームページからダウンロードできます。

東京大学医学部附属病院女性診療科・産科

## 女性アスリート外来

女性アスリート外来では、スポーツに参加する女性特有の健康問題に対し、障害予防やコンディショニングの点から診療を行っています。診療については、日本スポーツ協会公認スポーツドクターや日本パラスポーツ協会公認障がい者スポーツ医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医等の資格をもつ産婦人科医が公認スポーツ栄養士等と連携をとり、診療にあたります。

<診療日> ※要予約（紹介状がなくても受診可能です）

毎週水曜日 13:00～16:00（初診・再診）

予約センター Tel: 03-5800-8630

<障がい者女性アスリート専用相談窓口>

email: fsports-project@umin.ac.jp

※個人情報保護のため管理者のみ確認できるようにしています。

## 特設ホームページ

女性アスリートに関する調査研究をまとめた冊子や中高生女性アスリート向け動画、オンラインセミナー、アスリートとの対談等様々な情報を配信しています。



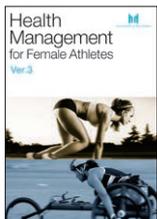
女性アスリート外来 特設ホームページ



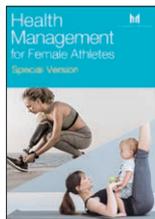
東大病院 女性診療科・産科 ホームページからもリンクできます

## 冊子・電子ブック

女性アスリートに関する調査研究や、月経対策などについての冊子を作成しています。冊子は東大病院女性アスリート外来ホームページ上でも公開しています。



① Health Management for Female Athletes Ver.3  
—女性アスリートのための月経対策ハンドブック—



② Health Management for Female Athletes Special Version  
—妊娠期・産後/更年期・高齢期のコンディショニング—



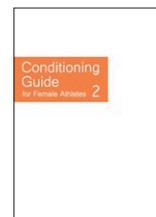
③ 若年女性のスポーツ障害の解析報告書



④ 女性アスリートに対する各国の支援状況



⑤ Conditioning Guide for Female Athletes 1  
無月経の原因と治療法について知ろう！  
(①の簡易版)



⑥ Conditioning Guide for Female Athletes 2  
月経対策をしてコンディショニングを整えよう！  
(①の簡易版)



## オンラインセミナー・動画

月経の基礎知識について学ぶ動画や、元トップアスリートが語る体験談等を公開しています。



女性アスリートのためのオンラインセミナー  
(2022年2月末までの公開)



中高生女性アスリート向け動画



Talk up 1252  
元トップアスリートからのメッセージ



1252 Play book  
10代向け教育用資料

《スポーツを止めるな 連携企画》

## 女性アスリート健康支援委員会

学校の部活等でスポーツをする 10 代の若い女性や、生涯にわたってスポーツを楽しむ女性の健康をサポートすることを目的として活動しています。

ホームページでは、産婦人科医向け講習会等の実施、全国産婦人科医検索、啓発資料等の情報を提供しています。



## スポーツを止めるな 1252 プロジェクト

女性アスリートが抱える「生理 × スポーツ」の課題に対し、トップアスリートの経験や医療・教育分野の専門家と連携し、学生向け授業やコンテンツ開催等ソリューションを提供するプロジェクトです。



## 女性アスリートを応援する web サイト

### Q. アスリートの診療を受け入れている産婦人科は？

女性アスリート健康支援委員会 産婦人科医検索システム  
産婦人科医を対象とした講習会を受講した医師を公開しています。  
<http://f-athletes.jp/doctor>



### Q. スポーツに関する専門家を探したい時は？

#### 日本スポーツ協会

公認スポーツドクター、公認スポーツデンティスト、公認スポーツ栄養士を検索することができます。

<https://www.japan-sports.or.jp/coach/DoctorSearch/tabid75.html>



### Q. スポーツ栄養について情報が欲しい時は？

#### 日本スポーツ栄養学会

スポーツ栄養に関するセミナーの情報を入手することができます。  
<https://www.jsna.org>



### Q. メンタルの悩みについて相談したい時は？

#### 日本スポーツ精神医学会

アスリートの精神的な問題に精通している医師を検索することができます。

<https://www.sportspychiatry.jp>



### Q. ドーピング禁止物質かどうか確認したい時は？

#### Global DRO JAPAN

使用する薬がドーピング禁止物質かどうか、検索できるサイトです。

<https://www.globaldro.com/JP/search>



### Q. ドーピングに関する情報を調べたい時は？

#### 日本アンチ・ドーピング機構

最新のアンチ・ドーピングに関する情報が入手できます。

<https://www.playtruejapan.org>



### Q. 薬について薬剤師に相談したい時は？

#### スポーツファーマシスト

最新のアンチ・ドーピングの知識を持った薬剤師に直接問い合わせをすることができます。

<https://www3.playtruejapan.org/sports-pharmacist/search.php>



## その他のお役立ちサイト・アプリ

### 日本スポーツ振興センター (JSC)

#### 女性アスリート支援プログラム

女性アスリートの国際競技力向上のための医・科学サポートを実施しています。

[https://www.jpnnsport.go.jp/hpsc/business/female\\_athlete/program/tabid/1329/Default.aspx](https://www.jpnnsport.go.jp/hpsc/business/female_athlete/program/tabid/1329/Default.aspx)



### 日本パラリンピック委員会 (JPC)

#### 女性スポーツ委員会

女性パラアスリートの国際競技力向上に向けた啓発活動や支援を行っています。

<https://www.jsad.or.jp/paralympic/jpc/womens.html>



### 日本スポーツ協会 (JSPO)

#### 女性スポーツ委員会

女性のスポーツ参加を促し、より公平なスポーツ文化を確立するために活動しています。

<https://www.japan-sports.or.jp/women/tabid1333.html>



### 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ

厚生労働省研究班による、すべての女性の健康を支援するサイトです。

<https://w-health.jp>



### JECIE 子宮内膜症情報ステーション

子宮内膜症や月経困難症に関する情報を発信しています。

<http://www.jecie.jp/jecie>



### ルナルナスポーツ (無料アプリ)※iOSのみ

(東大病院 女性アスリート外来 能瀬さやか医師監修)

月経予定日や試合予定、コンディションに関する情報を管理することができます。

<https://appsto.re/jp/qdVMjbi>



### アス食もんしんナビ

(東大病院 能瀬さやか医師、大妻女子大学 管理栄養士 小清水孝子教授 監修)

運動量や食事内容などを入力すると、不足している栄養素や量を確認することができます。

<https://www.yumekobo.jp/product/asumonnabi>

