©NSCA JAPAN
Volume 13, Number 4, pages 38

Female Athlete Triadのリスクが最も高いのは誰か？

Who's at Greatest Risk of the Female Athlete Triad ?

E. Paul Roetert, PhD, FACSM
United States Tennis Association, Key Biscayne, Florida

要約
本研究の著者は、様々なレベルのアスリートの中で、Female Athlete Triadのリスクが最も高い選手について概説している。

我々はストレングス＆コンディショニング（S&C）の専門職として、様々なレベルの選手と接しているが、その中には、いわゆる「Female Athlete Triad」(FAT：女性競技選手に特有の３つの兆候。摂食障害、無月経症、骨粗鬆症を指す)に陥るリスクがある選手もいる。従来の研究から、痩身や軽量が重視される競技に参加している選手は、FATのリスクがより高くなる可能性があるということが分かっている。さらにこの症候群は、エリート選手だけでなく、一般の女性や、身体活動の活発な少女や成人女性にも発生する。ところが、様々なレベルの活動を行っている少女や成人女性が、どの程度FATのリスクにさらされているのかについては、まだ十分に明らかになっていない。そこで、Klungland Torstveit と Sundgot-Borgen(1) は、エリート選手にどの程度FATのリスクがある者が存在するか調べることを目的として、以下の研究を実施した。

詳細なアンケート調査が、ノルウェーの多数の女子エリート選手とコントロール群を対象に実施された。全体で、669名の選手と607名のコントロール群（13～39歳）から十分な回答が得られた。エリート選手は、ジュニアまたはシニアレベルのナショナルチームの正規メンバーか、その補欠メンバーとされた。分析を容易にするために、選手を競技種目によって７つの群に分け、さらに、痩身が必要な競技と必要とされない競技に大別した。

主な研究結果

- この研究で調査した女性の60％以上が、FATのリスクがあると分類された。活動的な一般女性とエリート選手との間に、有意差は認められなかった。
- FATのリスクがあると分類された者の割合は、痩身が必要な競技の選手、および選手以外のコントロール群の方が、痩身が必要とされない競技に参加している選手に比べて高かった。

疾病の原因となりうる減量法を行ったことがあり、しかもFATのリスクもあると分類された者の割合は、選手よりもコントロール群の方が高かった。しかし、月経異常と疲労骨折の経験者は、コントロール群より選手の方が多かった。さらに、球技よりも芸術性の高い競技に参加している選手の方が、FATのリスクがあると分類された者の割合が高かった。

我々S&C専門職は、選手とも、また選手以外の身体活動の活発な人たちとも接する特別な立場にある。我々は、どちらの集団にも、FATに関するリスクがあるということを認識しなければならない。この研究はノルウェーで実施されたものではあるが、その結果は、アメリカをはじめ他の国々の選手にも、また選手以外の人々にも広く適用できるだろう。◆

References

1. Klungland Torstveit, M., and J. Sundgot-Borgen. The female athlete triad: Are athletes at increased risk?. *Med. Sci. Sport Exerc.* 37:(2) 184-193. 2005.

From *Strength and Conditioning Journal*
Volume 27, Number 5, pages 65