

女性アスリートのコンディショニング

平成 29 年度研修会において「女性アスリートのコンディショニングについて」
国立スポーツ科学センター スポーツ科学部 中村真理子先生に講義してもらいました。

女性アスリートの三主徴であるエネルギー不足・無月経・骨粗鬆症（疲労骨折）は、それぞれの発症が相互に関連しており女性アスリートの健康管理やコンディショニングにおいて重要な問題となっている。三主徴は、女性アスリートの身体の正常な発育・発達を妨げ多くのスポーツ障害を誘発する可能性も考えられるため、それぞれの症状について理解し、未然に防ぐ対策をとることが重要となる。また、正常月経であっても月経前症候群や月経困難症など問題を抱えているアスリートは多く、健康管理の側面からも月経対策は重要である。

女性アスリートの講習を受けている産婦人科医師です。
月経についての相談したいとき受診しましょう。

長野市	木村 薫	JA 長野厚生連 篠ノ井総合病院
	西村 良平	JA 長野厚生連 篠ノ井総合病院
	佐近 晋子	長野市民病院
	丸山 和俊	医療法人裕生会 丸山産婦人科医院
	山本 かおり	長野赤十字病院
松本市	高津 亜希子	信州大学医学部付属病院
	清澤 恵未	信州大学医学部付属病院
	金井 誠	信州大学医学部付属病院
	田中 恭子	信州大学医学部付属病院
	大平 哲史	信州大学医学部付属病院

松本市	塩沢 丹里	信州大学医学部付属病院
	橘 理絵	信州大学医学部付属病院
	北村 文明	社会医療法人抱生会 丸の内病院
	野口 浩	独立行政法人国立病院機構 まつもと医療センター・松本病院
	堀内 晶子	ほりうちレディースクリニック
	横井 由里子	松本市立病院
	横内 定明	社会福祉法人国際保健支援会 南天診療所
上田市	松村 英祥	信州上田医療センター
	三浦 秀輔	三浦産婦人科
	宮下 芳夫	上田原レディース&マタニティークリニック
	村田 昌功	上田市立産婦人科病院
岡谷市	野村 忠利	野村ウィメンズクリニック
飯田市	羽場 啓子	医療法人 羽場医院
	平岩 幹夫	平岩ウィメンズクリニック
諏訪市	高木 緑	諏訪赤十字病院
須坂市	前 和幸	長野県立須坂病院
伊那市	原 きく江	伊那中央病院
中野市	野池 雅実	JA 長野厚生連 北信総合病院
茅野市	平出 公仁	平出クリニック内科・産婦人科
	平岡 正人	平岡産婦人科
	南川 浩彦	諏訪中央病院

塩尻市	増澤 秀幸	医療法人さくら会ひろおかさくらレディースウィメンズクリニック
安曇野市	塚本 隆是	安曇野赤十字病院
	山崎 綾野	安曇野赤十字病院
木曽郡 木曽町	吉岡 郁郎	地方独立行政法人長野県立病院機構 長野県立木曽病院
北安曇郡 池田町	菊川 忠之	北アルプス医療センター あづみ病院
諏訪郡 下諏訪町	上條 かほり	諏訪マタニティークリニック