



女性アスリートにおける月経不順の原因究明・食事療法の検討

生活環境学系・食物栄養学領域

宮本 真菜

助教

Miyamoto Mana

博士（保健学）（新潟医療福祉大学）

■研究キーワード ビタミンD摂取/心的ストレス/栄養摂取/月経不順

■主な所属学会 特に無し

■研究者総覧

<https://koto10.nara-wu.ac.jp/search/detail.html?systemId=6eb161ea84418cdf520e17560c007669&lang=ja&st=researcher>



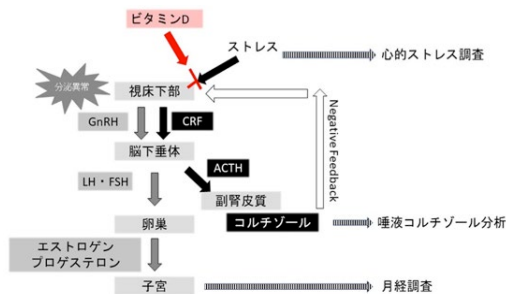
研究者総覧

研究概要

女性アスリートは、栄養摂取量が不足すると競技パフォーマンスが低下するだけでなく月経不順などの重大な問題が引き起こされます。これまでの研究によって月経不順発生には、栄養摂取量不足だけでなく心的不安やストレスが関連していることが明らかになってきました。また、近年では心的不安やストレスはビタミンD摂取量を増加させることによって軽減できる可能性が示唆されています。これらのことから、ビタミンD摂取は心的ストレスを軽減させその結果月経不順発生を抑制する可能性があります。今後は、以下の2点に関する調査を行います。

1. 唾液コルチゾール分泌量を測定し、心的ストレスが月経不順に及ぼす影響について検証する
2. ビタミンD摂取量増加により心的ストレスが改善され、月経不順の発生率を軽減できるか否かについて検証する

「女性アスリートの月経機能に係る機序の解明と月経不順を改善させる食事療法の開発」を目的とした研究を継続していきます。



月経不順を引き起こす原因検討のための調査内容



女性アスリートへの栄養摂取・心的不安に関する調査

アピールポイント

1. 日本だけでなく世界各国において、アスリートのメンタルヘルスの問題は重要視されてきています。特に女性アスリートはトップレベルになるほど心的ストレスが増大し、それによる月経不順が発生する可能性が非常に大きいと考えられますが、これらの関連を調べた研究は少なく、そもそもトップレベルの女性アスリートを対象とした研究は非常に限られています。私はこれまでに、心的不安と月経不順が関連することを、トップレベルのアスリートを対象とした調査で明らかにしており(Miyamoto et al., 2021)、今後も継続して調査を行います。国際レベルのアスリートを調査対象として扱うことができる研究者は数多くなく、十分な独創性があると考えています。

2. 月経不順を改善する方法として、ビタミンD摂取に着目しているのは、世界各国の研究者を探しても稀である状況です。今後、ビタミンD摂取と月経機能の関連を調べるための研究を継続することで、世界に大きなインパクトを与える研究が可能であると考えています。ビタミンDは日光に浴びることで体内で生成されるビタミンでもあるため、夏と冬の時期に分けて、各時期のビタミンD摂取量と血中ビタミンD濃度が心的不安やストレス、月経不順へ与える影響を調べたいと考えています。さらに様々な競技のアスリートを対象とした調査を行うことで競技別に月経不順発生リスク要因を検討できればと考えています。