

第103回バイオメクフォーラム21研究会

女性のための健康科学

— みんなに知ってほしい女性の健康問題 —

日時：2023年 6月 17日（土） 13:30-17:00

場所：大阪大学基礎工学部国際棟シグマホール

オンライン（Zoom）で同時開催



緒形 ひとみ 先生 （広島大学）

「月経関連症状と生活習慣の関係」

永井 成美 先生 （兵庫県立大学）

「日本人女性のやせを生む要因と栄養・健康上の課題」

能瀬 さやか 先生 （国立スポーツ科学センター）

「女性アスリート特有の健康問題」

世話人： 清野 健（大阪大学）

Email: kiyono.ken.es@osaka-u.ac.jp



講演概要 (こちらの動画もご覧ください: <https://youtu.be/89k5eHjBuJM>)



「月経関連症状と生活習慣の関係」緒形 ひとみ 先生 (広島大学)

女性は思春期に初経が始まり、閉経するまでの約40年、毎月月経と向き合うことになる。日々の心身の健康のためには、栄養（食事）・運動・休養（睡眠）が大切であるが、女性は特に体調の浮き沈みが大きく、三要素による体調管理が適切に行われることで、これらの負担が軽減される可能性がある。本講演では、健康の三要素と月経前症候群や月経困難症などを含む月経との関係について、私自身が行った調査も含め紹介する。

「日本人女性のやせを生む要因と栄養・健康上の課題」永井 成美 先生 (兵庫県立大学)

肥満の増加が深刻な先進国・富裕国の中で、日本の肥満者は男女ともに低率である一方、女性ではむしろ低体重者（やせ）の比率の高さが問題視されています。不十分な食糧や貧困によるやせは栄養補給で改善しますが、豊かな国で自らやせることを「選択」している人の考え方や行動を変えることは難しく、このことが日本で女性のやせ問題を30年以上解決できない理由かもしれません。本講演では、女性のやせや栄養摂取の動向、やせ志向、不健康なやせの健康リスク、解決にむけた研究について紹介します。皆様とのディスカッションにより、新たな視点を頂けることを期待しています。

「女性アスリート特有の健康問題」能瀬 さやか 先生 (国立スポーツ科学センター)

女性アスリートのコンディションやパフォーマンスに影響を与える代表的な婦人科疾患として、無月経や月経困難症、月経前症候群等が挙げられる。本講演では、これらの問題に対し、実際に女性アスリートがどのように対策を行っているか、これまでの調査結果を提示し解説する。