

アスリート健診だより

天理大学では、2014 年から大学所属のアスリートの健康管理・体力強化を目指して健診採血を行ってきました。健診の採血と検査は天理よろづ相談所病院の協力と、天理医療大学との連携により、これまで継続してきました。今年度は天理大学と天理医療大学が合併し、初めての健診となりました。これまでも大学の枠を超え協力しながら行ってきましたが、今後は同じ大学の体育学部と医療学部となり学部交流をより盛んにし、強力な関係をもってアスリートの健康管理に貢献していけるものと期待しています。まずはその第一歩として、アスリート皆さんに検査と健康に関心を持ってもらうことを目的にアスリート健診だよりを発刊するに至りました。

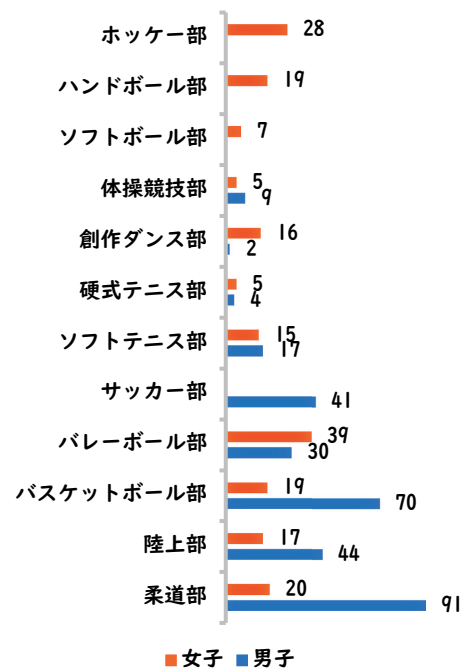
健診参加者と報告実績

2023 年度は 4 月 5 日、25 日の 2 日間で実施し、12 クラブ、498 名（男子 308 名、女子 190 名）の参加がありました。

検査内容は赤血球数や白血球数、蛋白、血糖、肝臓や筋肉に多く含まれる酵素、尿酸、脂質など血液・生化学検査 30 項目を実施しました。今年度は、採血に加え InBody を使った体組成（骨格筋量、体脂肪、水分量など）の測定と日常のトレーニングや食事摂取に関するアンケート調査も同時に行いました。体組成やアンケート結果を、健康管理・体力強化に応用していくのが、今後の課題となっています。

健診結果は、各クラブの監督・コーチに一覧表でお返し、健康管理で気を付けて欲しい点がある学生の結果には、コメントを付けています。また健診採血結果の報告を個票で希望した学生さんには、前年度の結果からの変化がみられる報告書を返しています。（今からでも希望される方は、連絡して下さい、対応します。連絡先：tast@sta.tenri-u.ac.jp）

クラブ毎の参加人数



健診の様子と報告書



採血風景



InBody 測定

氏名	学年	性別	年齢	身長	体重	体脂肪率	骨格筋量	水分量
山本 大	1	男	18	170	65	12	35	55
田中 健	2	男	19	175	70	10	38	58
佐藤 誠	3	男	20	180	75	8	40	60
鈴木 翔	4	男	21	185	80	7	42	62
高橋 光	5	男	22	190	85	6	44	64
伊藤 大	6	男	23	195	90	5	46	66
渡辺 健	7	男	24	200	95	4	48	68
山崎 誠	8	男	25	205	100	3	50	70
佐々木 翔	9	男	26	210	105	2	52	72
松本 光	10	男	27	215	110	1	54	74
石川 大	11	男	28	220	115	1	56	76
清水 健	12	男	29	225	120	1	58	78
山手 誠	13	男	30	230	125	1	60	80
坂本 翔	14	男	31	235	130	1	62	82
藤原 光	15	男	32	240	135	1	64	84
高橋 大	16	男	33	245	140	1	66	86
伊藤 健	17	男	34	250	145	1	68	88
渡辺 誠	18	男	35	255	150	1	70	90
山崎 翔	19	男	36	260	155	1	72	92
佐々木 光	20	男	37	265	160	1	74	94
松本 大	21	男	38	270	165	1	76	96
石川 健	22	男	39	275	170	1	78	98
清水 誠	23	男	40	280	175	1	80	100
山手 翔	24	男	41	285	180	1	82	102
坂本 光	25	男	42	290	185	1	84	104
藤原 大	26	男	43	295	190	1	86	106
高橋 健	27	男	44	300	195	1	88	108
伊藤 誠	28	男	45	305	200	1	90	110
渡辺 翔	29	男	46	310	205	1	92	112
山崎 光	30	男	47	315	210	1	94	114
佐々木 大	31	男	48	320	215	1	96	116
松本 健	32	男	49	325	220	1	98	118
石川 誠	33	男	50	330	225	1	100	120

今年度の天理アスリートサポートチームメンバー

体育学部

神谷 宣広 岩山 海渡

医療学部

小松 方 畑中 徳子 福岡 知也 鈴木 久子

体育学研究科の皆さん

謝辞：アスリート健診は、令和 5 年度 天理大学 学術・研究・教育活動助成の支援を受けています。

食後にもかかわらず、低血糖（血糖値 60mg/dL 以下）！

血糖値とは、血中のブドウ糖濃度のことです。血糖値が低い場合を低血糖、

高い場合を高血糖といいます。食事としてパンやご飯、麺類などの炭水化物を摂取すると、体内で消化吸収されてブドウ糖になり、体のエネルギー源となります。空腹時と食後では血糖値は異なりますが、血糖値を上げるホルモン（グルカゴン、カテコールアミン、コルチゾール、成長ホルモンなど）や、血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きにより、

健常人では血糖値は大きく変化することはなく一定の幅で変化する恒常性をもっ

ています。ところがアスリート健診結果では、何人もの学生が低血糖を示しました。過去に行った24時間の血糖値モニタリング例では、夕食後から早朝にかけて低血糖を示し、朝食を取らずにトレーニングを開始すると血糖値が急上昇し、朝食後には血糖値が急降下するという血糖値が大きく変動する様子が観察されました。このような変化は昼食後まで続きました。ブドウ糖は肝臓や筋肉に

グリコーゲンという形で蓄えられます。体のエネルギー源であるブドウ糖が枯渇しないよう、

無理な減量は避け、適切な夜食や朝食の摂取が必要です。

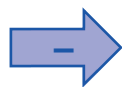


高尿酸血症（尿酸値 8.0mg/dL 以上）に注意！

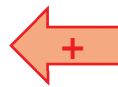
尿酸とは、核酸やプリン体が代謝された最終代謝産物です。水に溶けにくいいため、血液中の濃度が高くなると関節などに尿酸ナトリウムと呼ばれる結晶ができ、これが炎症の引き金となって激しい関節痛となります。これがいわゆる痛風です。

リスクを下げる因子

低脂肪乳製品
女性ホルモン
水分
好氣的運動



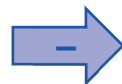
高尿酸血症



リスクを上げる因子

高プリン食
肥満
アルコール
嫌氣的運動

アルカリ性



尿酸の結晶化



酸性



尿酸値を下げるためには、腎臓からの排泄を促すためにしっかりと水分の補給をしまし

よう。また尿から尿酸をたくさん排泄させるために、尿をアルカリ性にする必要があります。

野菜、海藻、イモ類、きのこ類を多くとると尿はアルカリ性になります。

尿酸値を上げてしまうものは、脂の多い肉類やアルコールです。

それ自体のプリン体は多くなくても、体内で尿酸の合成を促します。

