

令和2年(2020年)2月吉日

関係者各位

一般社団法人日本スポーツ内科学会
代表理事 田中祐貴

第15回 全国スポーツ内科講習会の開催について (ご案内)

立春の候、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

当学会は、スポーツ内科学に関する研究、スポーツ医学関係者相互の交流、指導及び情報の提供等を行うことで、スポーツ内科学の進展普及やアスリートの育成に寄与することを目的に設立された団体です。この度、下記の要領で第15回全国スポーツ内科講習会を開催します。この分野に興味をお持ちのスポーツ・医療関係者に多数参加いただけますと幸いです。

末筆ではございますが皆様方、益々のご発展を祈念申し上げます。

記

- ◆ 趣旨 スポーツ内科、スポーツ栄養、アンチドーピングの知識を深めていただき、スポーツに関わる医療職の資質向上と連携を促進します。
- ◆ 主催 一般社団法人日本スポーツ内科学会
- ◆ 対象 医師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、看護師、柔道整復師、トレーナーなどスポーツに関わる医療職や、それらを目指す学生/スポーツ内科分野に興味のあるアスリート、指導者等
- ◆ 開催日時 2020年3月8日(日) 13時~17時
- ◆ 会場 東京オペラシティタワー 28階 会議室 (〒160-0023 東京都新宿区西新宿 3-20-2)
- ◆ 内容
12:30~13:00 受付
13:00~14:00 講演1「正しいスポーツ貧血の知識を持とう」
坂口 隆志 先生(スポーツ内科医 / 日本赤十字社医療センター 腎臓内科)
14:10~15:10 講演2「スポーツ栄養を取り入れた現場の変化 ~学生アスリートから見えたこと~」
佐藤 彩香 先生(管理栄養士 / フリーランス)
15:20~16:20 講演3「アンチ・ドーピングの基本 今すぐ出来る対策」
高松 謙悟 先生(公認スポーツファーマシスト / 越前堀薬局)
16:30~17:00 情報交換・懇親会(参加者による自由な意見交換・情報収集の場です)

◆ 参加費 医師 6,000円/一般 4,000円/学生(大学院生含む) 2,000円(いずれも税込)

※ 参加費のお支払いは銀行振り込みです。

《振込先》三井住友銀行、枚方(ひらかた)支店、普通 4847028 (一般社団法人日本スポーツ内科学会)

8. 定員 80名

9. 申込方法 日本スポーツ内科学会ホームページ (<http://sponai.jp/>) 内の「講習会のお知らせ」から詳細を確認の上、フォームからお申し込み願います。

10. 問い合わせ

一般社団法人日本スポーツ内科学会 事務局(担当:金子)

《TEL》072-807-7300 「ゆうき内科・スポーツ内科」内 《HP》<http://sponai.jp/> 《E-mail》info@sponai.com



第15回全国スポーツ内科講習会@東京 講演内容概要

講演1 「正しいスポーツ貧血の知識を持とう」

・坂口 隆志 先生 (スポーツ内科医 / 日本赤十字社医療センター 腎臓内科)

近年、高校駅伝における不適切な鉄剤注射が問題視されている。スポーツ貧血や、過剰鉄の毒性などについて知識がなかったために、このような問題が生じたものと思われる。スポーツ内科の正しい知識を得ることでスポーツ現場から理不尽な指導が消え選手たちが良いコンディションを維持できることを望む。

講演2 「スポーツ栄養を取り入れた現場の変化 ~学生アスリートから見たこと~」

・佐藤 彩香 先生 (管理栄養士・フリーランス)

「現場で求められる、その年代のライフスタイルに合わせた食事の提案」をメインテーマにしつつ、今回はスポーツをしながら成長する学生アスリートにスポットを当て、現場から見たことやそれに対するスポーツ栄養からのアプローチ、各職種の連携なども含めて、管理栄養士の立場からお伝えさせていただきます。

講演3 「アンチ・ドーピングの基本」

・高松 謙悟 先生 (スポーツファーマシスト / 越前堀薬局)

ドーピングの基本的な内容を説明。アスリート以外にもアスリートに関わる方達も違反の対象になることなど、スポーツに関わる以上、理解していて欲しい内容を説明。

「うっかりドーピング」についての解説。なぜ起こるのか？何を気をつければ良いのか？今から出来ることは何なのかを解説いたします。

情報交換・懇親会

これまでの全国スポーツ内科講習会において「参加者の交流の場が欲しい」

というご意見を多数いただきました為、そのお時間を設けました。

多職種の方々がご参加されますので“情報交換・収集”を深めていただければ新たな発見も期待されることと存じます。

主催：一般社団法人日本スポーツ内科学会

問い合わせ：事務局 (担当：金子) TEL：072-807-7300 (ゆうき内科・スポーツ内科) 内

HP：<http://sponai.jp/> E-mail：info@sponai.com

第15回 全国スポーツ内科講習会



- ◆ 日時
2020年 **3月8日**(日) **13時~17時** ※12:30 ~ 受付
- ◆ 会場
東京オペラシティタワー 28階 会議室
〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-20-2
(会場までのアクセスは“東京オペラシティタワー アクセス”を検索願います)
- ◆ 対象
医師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、看護師、柔道整復師、
トレーナー等スポーツに関わる医療職や、それらを目指す学生
スポーツ内科、栄養、アンチドーピング分野に興味のあるアスリート、指導者
- ◆ 内容
スポーツ内科、栄養、アンチドーピングの知識を習得・深めることを目標とする
 - 講演1 『正しいスポーツ貧血の知識を持とう』 60分
坂口 隆志 先生 (スポーツ内科医 / 日本赤十字社医療センター 腎臓内科)
 - 講演2 『スポーツ栄養を取り入れた現場の変化 ~学生アスリートから見たこと~』 60分
佐藤 彩香 先生 (管理栄養士 / フリーランス)
 - 講演3 『アンチ・ドーピングの基本 今すぐ出来る対策』 60分
高松 謙悟 先生 (スポーツファーマシスト / 越前堀薬局)
 - 情報交換・懇親会 30分 (参加者による自由な意見交換・情報収集の場です)
- ◆ 参加費 (税込)
医師 6,000円 / 一般 4,000円 / 学生 2,000円 (大学院生含む)
- ◆ 申込方法
日本スポーツ内科学会ホームページ内「講習会のお知らせ」
(<https://sponai.jp/>) よりお申し込みください。

講習会の詳細はホームページをご覧ください!



SPORTS INTERNAL MEDICINE JAPAN

日本スポーツ内科学会

代表理事 田中祐貴

《学会公式HP》<https://sponai.jp/>

《E-mail》info@sponai.com (事務局 金子)

《TEL》072-807-7300「ゆうき内科・スポーツ内科」内

日本経済新聞

夕刊
6月3日
(月曜日)

発行所 日本経済新聞社
東京本社 ☎(03)3270-0251
〒100-8066 東京都千代田区大手町1-3-7
大阪本社 ☎(06)7639-7111
名古屋支社 ☎(052)243-3311
西部支社 ☎(092)473-3300
電子版アドレス
https://www.nikkei.com/
購読のお申し込み
☎0120-21-4946
https://www.nikkei4946.com

アスリートの原石を守る

激しい運動で貧血や無月経

2020年東京五輪・パラリンピックを控え、スポーツ熱が高まる中、激しい練習が原因で起る貧血や無月経、うつ病などに対処するため、若手医師らが「日本スポーツ内科学会」を3月に発足させた。けがに比べ内科系の病気が放置されがちで、特に10代選手に多い。同学会代表の田中祐貴医師は「貧血などが原因で成果が出せず、志半ばで競技を断念する『ダイヤの原石を救いたい』と話している。」

大阪市の高校1年の男子生徒は、中学から陸上長距離を始め、自己記録を次々と更新して強豪高校に進学したが、夏から息切れが目立ち、それまでのように走れなくなった。スランプと思いい練習

医師らがスポーツ内科学会



陸上の長距離選手は練習のし過ぎにより、貧血が起きることが多いとされる(2018年12月の全国高校駅伝女子)

に打ち込んだが記録は伸びず、市内の病院で田中さんの診察を受けた。血液検査の結果、鉄分の不足で起るスポーツ貧血と判明した。筋肉の発達に多くの鉄が必要なが長期や、汗とともに鉄が失われた場合になることが多い。田中さんは、

自主練習のやり過ぎや睡眠が十分でないことなどが原因とみて男子生徒に栄養指導中心の治療をし、鉄剤なども処方した。鉄は取り過ぎると内臓などに障害を起す恐れがあるため、鉄剤注射はしない。この男子生徒は治療開始から3週間で症状が治まり、陸上の記録も改善した。

貧血は練習のし過ぎで起る代表的な症状だが、他にもスポーツ内科で診る症状は多岐にわたる。過剰な練習を長い間続けたために運動機能が低下し、疲労が回復しにくくなる「オーバートレーニング症候群」がその一つ。精神的ストレスから起るうつ病を伴うことも多い。運動時にぜんそく症状が出るのが、運動誘発性ぜんそくだ。日本では、陸上選手の3〜5%が発症しているとの

主なスポーツ内科疾患と症状	
スポーツ貧血	息切れ、記録の伸び悩み
オーバートレーニング症候群	疲労が回復しない
運動誘発性ぜんそく	運動時にぜんそく症状
女子選手の無月経	3カ月以上月経がない

報告がある。女性選手特有の症状もある。体重を意識して必要なエネルギーを摂取しないと、無月経になることがある。月経がないと、若いうちに骨粗しょう症になってしまうことも。15年の日本産科婦人科学会などの報告では、大学生の女子選手のうち陸上長距離などの持久系競技では21%が無月経を、約半数が疲労骨折を経験していた。田中さんは「将来的には、全国にスポーツ内科医のネットワークをつくる」と意気込んでいる。

「講演会を開く」意気込んでいる。さらに東京五輪後をめぐり、学会認定資格の創設を目指している。田中さんは「将来的には、全国にスポーツ内科医のネットワークをつくる」と意気込んでいる。