

# アスリート健診だより

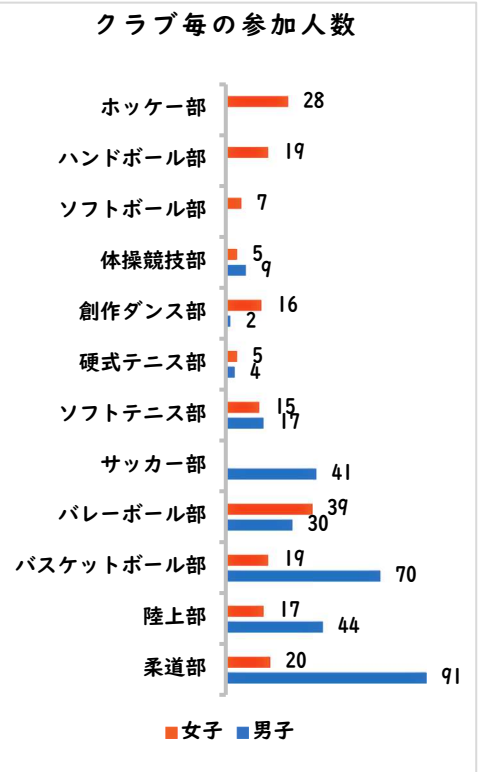
天理大学では、2014年から大学所属の**アスリートの健康管理・体力強化を目指して**健診採血を行ってきました。健診の採血と検査は天理よろづ相談所病院の協力と、天理医療大学との連携により、これまで継続してきました。今年度は天理大学と天理医療大学が合併し、初めての健診となりました。これまでも大学の枠を超え協力しながら行ってきましたが、今後は同じ大学の体育学部と医療学部となり学部交流をより盛んにし、強力な関係をもってアスリートの健康管理に貢献していけるものと期待しています。まずはその第一歩として、アスリート皆さんに検査と健康に関心を持ってもらうことを目的に**アスリート健診だより**を発刊するに至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

## 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、連絡して下さいれば、対応します。連絡先：[tast@sta.tenri-u.ac.jp](mailto:tast@sta.tenri-u.ac.jp))



### 健診の様子と報告書



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。

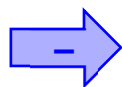


## 高尿酸血症（尿酸値 8.0mg/dL 以上）に注意！

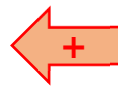
尿酸とは、核酸やプリン体が代謝された最終代謝産物です。水に溶けにくいいため、血液中の濃度が高くなると関節などに尿酸ナトリウムと呼ばれる結晶ができ、これが炎症の引き金となって激しい関節痛となります。これがいわゆる痛風です。

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



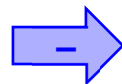
高尿酸血症



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**をしましょう。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。

