

## 助教：西牧 未央

(女性・食環境管理学)

研究室：D 棟 3 階 D312 号室

E-mail: [nishimaki@cc.nara-wu.ac.jp](mailto:nishimaki@cc.nara-wu.ac.jp)

女性やアスリート対象にした体重管理（ウェイトコントロール）に関する研究をこれまで行ってきました。日常的に体重の測定をする機会がとても多いと思います。実際に身体の中の組織が減ったり増えたりしているのか、またその増減によって生体にどのような影響があるのかを検討しています。

### 【これまでの研究】

レスリングや柔道などの体重階級制競技アスリートの多くは、試合前の計量に向けた極度の食事や飲水制限などにより、7日以内に体重の5%以上の体重を減らす“急速減量”を男女ともに習慣的に行っています。これまでヒトを対象とした研究により、急速減量が骨格筋量や内分泌応答に及ぼす影響について報告されています。

- ①体重階級制競技における急速減量の実態
- ②急速減量が体液恒常性の維持に与える影響とその病態生理
- ③急速減量が女性アスリートの性ホルモン動態に与える影響

### 【今後の研究】

女性において身体的精神的ストレスは性ホルモン動態に強く影響しています。モデル動物を対象に急速減量が骨格筋におけるタンパク質代謝に及ぼす影響を検討していきます。

得られた知見が女性に対する生涯ヘルス・サポートに貢献できることが目標です。

- ①急速減量暴露が強く影響する年齢はいつか？
- ②急速減量の繰り返しによる女性アスリートの壮年期の糖代謝に影響

