

特集 女性アスリートの健康と栄養支援

女性アスリートの現状と健康課題

鈴木志保子 神奈川県立保健福祉大学

スポーツ栄養からみた女性アスリートを取り巻く最新情報—REDsについて

鈴木志保子 神奈川県立保健福祉大学

婦人科医の立場から

北出真理 順天堂大学

整形外科医の立場から

金子晴香 順天堂大学

女性スポーツ研究センターの立場から

桜間裕子 順天堂大学

女性アスリートの栄養指導の実際と流れ

上木明子 順天堂大学順天堂医院

女性アスリートの栄養支援の症例

野崎久美 順天堂大学順天堂医院

●編集委員

上原秀一郎 日本大学

大木いづみ 慶應義塾大学病院

澤田実佳 東京大学病院

鈴木里彩 東京医科歯科大学

本川佳子 東京都健康長寿医療センター研究所

山崎聖美 医薬基盤・健康・栄養研究所

●編集協力者

岡本康子 浜松医科大学、志都呂クリニック

北島幸枝 東京医療保健大学

嶋津さゆり 熊本ハビリテーション病院

志水晃介 大阪医科歯科大学病院

土井悦子 虎の門病院

中原さおり 鈴鹿中央総合病院

最近、どうも自律神経の乱れでぐったりとすることが多く、何かよい療法はないかと考え、鍼灸院の門を叩きました。伺った鍼灸院では、はじめて鍼治療を受ける場合は痛みが出ないよう、非常に細い鍼でマイルドな施術を受けることができます。思ったよりも怖くないな……と安心してた矢先、「我慢できなくなったら教えてください」の声とともにお腹にお灸（「も草」というヨモギの絨毛を細く捻ったもの）を据えられ、自分の腹部でもうもうと煙をあげて草が燃えている様子に恐怖で手汗が止まらなくなりました。お灸のおかげか（極度の緊張によるものか?）、治療後は体がぼかぼかとして「整った」ような気がしています。夏本番を迎え、屋外と冷房が利いた屋内との温度差で体調を崩してしまう方もいらっしゃるかと思いますが、どうぞご自愛くださいませ。（西田）

紫陽花がきれいな時期になりました。通勤や散歩の途中に街路や集合住宅の植栽に目を向けると、日々少しずつ色づいていく様子にはっと癒やされます。紫陽花の咲き方には、全体が手まりのように円く咲く「テマリ咲き」と、中央の粒状の両性花（雄しべと退化した雌しべ）を花びらに見える萼片が額縁のように囲む「ガク咲き」があり、テマリ咲きの力強い美しさもよいですが、やや小ぶりのヤマアジサイのガク咲きの繊細なかわいらしさに心惹かれます。アジサイ属をさす *Hydrangea* は、ギリシア語の「水」と「容器」に由来するとされ、他の草花より葉の気孔が多く水を多く必要とする性質からくるものだそうです。さて、本号から、人にとっても大事な水分に着目して体液管理の基本をご解説いただく「谷口先生と基礎から学び直す 体液・代謝管理」がはじまります。ぜひ本連載にご注目ください。（白井）

ご投稿について

本誌では読者の皆様からの投稿を歓迎いたします。原稿は①原著論文、②報告（活動・実践・症例など）の2種類を受け付けます。なお、市販製品の開発・試験・治験にかかわる投稿については掲載料を申し受けます。詳しい執筆要項や投稿方法などは弊社ウェブサイトの『臨床栄養』のページにある投稿規定をご覧ください。

本誌の購読について

●定期購読のおすすめ

- ・最寄りの書店に「定期購読」をお申し込みください。欠号のおそれがなく、確実にお求めいただけます。
 - ・便利な前金一括払いでの年間購読もおすすめます。前金一括払いの購入の場合は下記の方法でお申し込みください。
- (1) 小社特約店（書店）へお申し込みください。
特約店一覧 <https://www.ishiyaku.co.jp/tokuyaku.aspx>
- (2) 富士山マガジンサービス（<https://fujisan.co.jp>）へお申し込みください。希望する雑誌名で検索してください。

臨床栄養

The Japanese Journal of Clinical Nutrition

2024年7月号

第145巻・第1号／通巻993号

2024年6月25日印刷 2024年7月1日発行

定価1,980円（本体1,800円＋税10%）

編集発行人／白石泰夫

発行所／医歯薬出版株式会社

〒113-8612 東京都文京区本駒込1丁目7番10号

電話 編集 (03) 5395-7625 (直)・販売 7616 (代)

表紙デザイン／山影麻奈 表紙イラスト／山里美紀子

デザイナー／杉山光章, Miyake Design, (株) アクティナワークス, 佐藤温志, (株) 明昌堂

印刷所／壮光舎印刷 (株) 製本所／榎本製本 (株)

URL: <https://www.ishiyaku.co.jp/>

E-mail: jcn@ishiyaku.co.jp (編集部),

m-sales@ishiyaku.co.jp (販売)



本誌の複製権・翻訳権・翻案権・上映権・譲渡権・貸与権・公衆送信権（送信可能化権を含む）・口述権は、医歯薬出版 (株) が保有します。本誌を無断で複製する行為（コピー、スキャン、デジタルデータ化など）は、「私的使用のための複製」などの著作権法上の限られた例外を除き禁じられています。また私的使用に該当する場合であっても、請負業者等の第三者に依頼し上記の行為を行うことは違法となります。

【COPY】＜出版者著作権管理機構 委託出版物＞

本誌をコピーやスキャン等により複製される場合は、そのつど事前に出版者著作権管理機構（電話03-5244-5088, FAX 03-5244-5089, e-mail: info@jcopy.or.jp）の許諾を得てください。