

診療所例会 (Web 配信)

●日時：令和6年7月4日(木) 18:45~20:30

●参加費：会員（東京都病院薬剤師会・日本病院薬剤師会・東京都薬剤師会）…… 800円
非会員 …… 1,600円

※受講の受付・参加費の支払いはWEB決済システム「イベントペイ」を使用します。

●プログラム

1. 18:45~19:00 情報提供

「経口補水液 OS-1について」

株式会社 大塚製薬工場

2. 19:00~20:30 特別講演

『夏を乗り切る「エネルギー不足」の理解と対策

～食事と脱水対策の水分摂取のポイント～』

国立スポーツ科学センター栄養グループ 非常勤専門家

女子栄養大学非常勤講師【公認スポーツ栄養士】

石井 美子 先生

●申込 URL：https://eventpay.jp/event_info/?shop_code=9710578846909564&EventCode=2912480508

●申込締切：令和6年6月26日(水) (定員に達し次第受付終了)

●募集人数：100名 (先着順)

●受講認定 (予定)：日病薬病院薬学認定薬剤師制度 1単位 (研修番号V-2)

●注意事項：

- ・受講の受付・参加費の振込に関しては「イベントペイ」からメールが届きます。ドメイン指定等されている場合は「@eventpay.jp」ドメインのメールを受信できるよう、事前に設定をお願い致します。
- ・Zoomを使用したWeb配信となります。安定した通信環境が準備できる場所で視聴してください。尚、受講者側の通信環境の影響で接続ができない場合については、当会で責任を負いかねますので、あらかじめご了承下さい。
- ・視聴にかかる通信費は、受講者自身でご負担ください。
- ・当日の視聴URLは、受講が確定した方のみメールで連絡いたします。
- ・研究会における単位取得には、講演中に提示されるキーワードの提出が必要となります。
- ・本年度より、単位取得希望者は、日本病院薬剤師会の会員管理システムならびに日病薬病院薬学認定薬剤師研修支援システム (HOPESS) への登録(無料)が必須となります。登録の詳細は日本病院薬剤師会ホームページをご確認ください。
- ・研修単位シールは廃止となりました。研修支援システムの受講者マイページで取得単位を確認してください。
- ・研修単位認定のため、受講者のログイン・ログアウトタイムを管理いたします。
- ・不測の事態等により研究会が中止になる場合は、東京都病院薬剤師会ホームページにてお知らせいたしますので必ずご確認ください。



— 講演概要 —

女性アスリートに多い健康問題として、利用可能エネルギー不足 (Low Energy Availability : LEA)、無月経、骨粗鬆症が挙げられ、これらは「女性アスリートの三主徴」と呼ばれています。

利用可能エネルギー不足による低体重や無月経に伴う低エストロゲン状態は、骨量減少や骨粗鬆症の原因となります。これはアスリートだけでなく、女子中高生～の瘦身願望による過度のダイエットで生じる低栄養の場合でも低体重や無月経に伴う低エストロゲン状態となり、骨量減少を生じさせます。低栄養による無月経の治療のファーストチョイスは、食事の改善です。

アスリートの場合、競技の特性上体重を増加させないで低栄養状態の改善が求められ、そこには栄養士のサポートが必要です。無月経に対する薬物療法は、低栄養改善後から開始となります。

今回、多くのアスリートをサポートし豊富な経験と知識をお持ちの石井先生に、意外と知られていない「エネルギー不足」の危険性とその対応方法について、栄養療法の面からお話いただきます。