

**スポーツ女子向け体調管理アプリ『ルナルナ スポーツ』スタート！
～10代からのコンディション管理・知識啓発で選手生活から生涯の健康までサポート～**

ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』を運営する(株)エムティーアイは、6月27日(火)より部活動などでスポーツに取り組んでいる女性向けの体調管理アプリ『ルナルナ スポーツ』の提供を開始します。

近年、様々なスポーツで女性の活躍が話題となっていますが、女性選手特有の健康問題としてエネルギーバランスの不均衡により「無月経」となったり、月経痛やPMSなどの症状からコンディションに影響が出ることがあり、豊かな選手生活や生涯の健康を考える上では、10代の若い頃から正しい知識を身につけて自分自身のカラダのリズムを把握し管理していくことが重要とされています。

本アプリは、月経周期や基礎体温、コンディションの記録・管理に加えて、運動に特化したカラダについての知識啓発を行うことで、部活動などのスポーツに取り組む女性をサポートします。

また、記録したデータを婦人科医へ簡単に提示できる機能を備え、婦人科へ定期的に通い医師と一緒にコンディション管理をする習慣を身につけるきっかけになることを促します。

◆女性アスリートの9割が月経周期と主観的コンディションは関連していると感じている！

2007年のアメリカスポーツ医学会の発表によると、スポーツに打ち込む女性に多い健康問題として「利用可能エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」の3つの疾患があげられ、「女性アスリートの三主徴^{※1}」と定義されています。これら3つの疾患はそれぞれ関わり合っていて、疲労骨折などのリスクを高めたり、競技パフォーマンスやQOL^{※2}を下げると思われています。

また、国立スポーツ科学センターが女性トップアスリート630名を対象に行った調査^{※3}によると、月経周期と主観的コンディションについて関連があると感じている人は9割以上にのぼり、月経周期がパフォーマンスに影響を及ぼす可能性があることがわかります。

しかし、『ルナルナ スポーツ』の監修医でもあり、10代の運動部員から女性トップアスリートまでの診療や調査研究、啓発活動を行っている能瀬さやか先生によると、実際にはアスリートの女性でも自分自身のカラダのリズムをきちんと管理・把握する習慣は十分に浸透しておらず、さらに若年層の場合はカラダについての基礎知識や対処法を知らないことが多く、コンディションに影響を与えてしまうケースも少なくないようです。また、若年層の骨粗しょう症に対する治療法は少ない現状にあり、生涯にわたる女性の健康を害する可能性を指摘しています。

◆スポーツ女子向けの便利な機能が満載！最高のパフォーマンスのための『ルナルナ スポーツ』

このような課題の解決を目指してスタートする『ルナルナ スポーツ』は東京大学医学部附属病院の能瀬さやか先生監修のもと、月経周期や基礎体温をその日のコンディション、大事な試合日、合宿日程と合わせて管理し、カラダについての知識啓発を行うことでスポーツに参加する女性への体調管理を習慣化させ、競技パフォーマンスの向上と生涯の健康を同時にサポートします。

また、スマートフォンで簡単に記録・管理できることから、学校の部活動に打ち込む若年層にもカラダに関する基礎知識の学習を促すことができ、自分のカラダと競技の付き合い方についてのリテラシーを高めていくことが期待できます。

<ルナルナ スポーツの主な機能>

【月経周期と試合日・合宿日の管理】

- ・月経予定日をカレンダーに表示
- ・月経開始日、試合日、合宿日の記録・カレンダー表示
- ・月経予定日と試合日、合宿日が重なった場合はアラート表示

【コンディション管理】

- ・その日のコンディションを5段階で記録しカレンダーに表示



【グラフ機能】

- ・基礎体温の記録・グラフ化
- ・入力したコンディションと基礎体温の関係性を可視化

【基礎知識啓発コーナー】

- ・女性のカラダの仕組みや、月経関連の基礎知識
- ・女性選手が QOL を保ちながらより活躍するためのアドバイス

【医師と女性選手をつなぐルナルナ メディコ機能】

- ・『ルナルナ メディコ』提携病院にて、本人の同意の上、月経周期や基礎体温のデータを婦人科の医師に専用タブレットで簡単に提示
- ・医師と一緒にカラダのリズムとコンディション、試合日を管理してパフォーマンスを上げるサポート



◆監修医紹介 『ルナルナ スポーツ』監修 能瀬さやか先生



東京大学医学部附属病院女性診療科・産科/国立スポーツ科学センター/医療法人小畑会 浜田病院勤務。無月経やコンディショニングのための月経周期調節など女性トップアスリートの診療や調査研究、啓発活動を行っている。

日本産科婦人科学会専門医/日本体育協会公認スポーツドクター/日本アンチ・ドーピング機構ドーピングコントロールオフィサー/日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医

≪能瀬先生からのコメント≫

10代から自分の身体について正しい知識をもち月経と上手に付き合っていくことは、スポーツに参加する女性の障害予防やコンディショニングを考える上で大切なことです。普段から自分の月経周期や月経痛の有無、月経前の体調不良などを把握しておく、目標とする試合に向けて事前に月経対策をとることができます。重要な試合で最高のパフォーマンスを発揮できるよう、「ルナルナ スポーツ」がスポーツに参加する女性のコンディショニングの一助となることを願っています。

※1 参考:平成 27 年度 日本医療研究開発機構 女性の健康の包括的支援実用化研究事業 若年女性のスポーツ障害の解析とその予防と治療

研究 1:女性アスリートの三主徴「アスリートの月経周期以上の現状と無月経に影響を与える因子の検討」より

※2 QOL: quality of life(クオイティ・オブ・ライフ): 生活の質のことを指し、その人がどれだけ人間らしい生活や自分らしい生活を送り満足しているかを評価する概念

※3 調査結果:独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS)発行、2016 年「Health Management for Female Athletes Ver.2-女性アスリートのための月経対策ハンドブック -」より



アプリ名	ルナルナ スポーツ
対応 OS	ios 8.0 以降
課金額	無料
アクセス方法	App Store にて『ルナルナ スポーツ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。

※iOS は、Cisco の米国およびその他の国における商標または登録商標であり、ライセンスに基づき使用されています。

※AppStore は、Apple Inc.のサービスマークです。

報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報室
TEL :03-5333-6323 FAX: 03-3320-0189
E-mail: mtipr@mti.co.jp URL: <http://www.mti.co.jp>

一般のお客様からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
E-mail: newlnln_support@cc.mti.co.jp