

1. LiLi 女性アスリートサポートシステムについて

女性特有の問題を抱える選手へのサポートを目的に、独自のコンディショニング記録システム「LiLi 女性アスリートサポートシステム」(以下「LiLi」という)が開発されました。LiLi が持つ主な特長は以下の通りです。

- 問題解決のために管理すべき項目を、選手が簡便に入力できる
- それらの項目を見やすく、また異常に気付きやすい形で表示する
- 一選手と一スタッフ、一選手と複数のスタッフなどで情報共有やコミュニケーションできる



2. これまでの LiLi

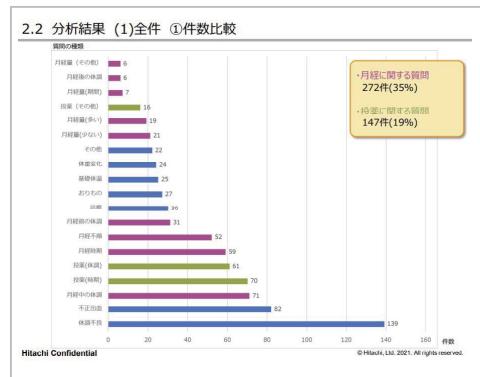
LiLi にはこれまで、203 人の選手の登録がありました。そして LiLi の情報共有の仕組みを利用して、利用選手が専門家(主に婦人科医、理学療法士、トレーニング指導員、公認スポーツ栄養士、メンタルトレーニング指導士、公認心理士等)に質問し回答を得るといったやりとりがありました。

これまでの質問と回答のデータについて、AI による分析を行いました。その一部をご紹介します。

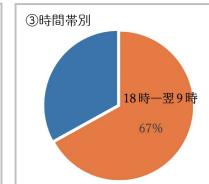
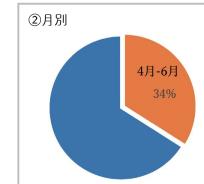
対象: 768 件 (2014/4 ~ 2019/9) の女性アスリートからの婦人科医への質問

①内容別分析

体調不良に関する質問が多く、月経に関する症状や薬の副作用など内容は様々でした。



②月別にみると、4月から6月に最も質問が多く(34%)ありました。



③時間帯別にみると、18時~翌朝9時までに最も質問が多く(67%)ありました。

④特に多かった質問と、回答例

コンディショニングの一環として、女性アスリートがホルモン製剤(低用量ピル、黄体ホルモン製剤など)の内服を行うことがあります。JISS ではホルモン製剤を内服する女性アスリートが増えています。LiLi は、JISS の婦人科を受診している選手が多く利用していたこともあり、ホルモン製剤内服についての具体的な質問が多くみられました。

その中でも特に多かった低用量ピルに関する質問について、婦人科医師の回答例も併せて掲載します。

Q いつからピルを開始すればいいですか?

A 月経の開始日より開始します。

Q ピルを飲み始めたら頭痛と吐き気、だるさ、むくみが出てきました。これは副作用ですか? 飲み続けた方がいいですか?

A 症状が心配な際は主治医に相談してください。軽度のものであれば1シート目より2シート、3シートと内服を続けるうちに改善するものが多いです。症状が続く場合は薬剤を変更すると改善することもあります。

Q ピルを飲み続けていますが、出血が続いている。飲み続けた方が良いですか?

A 少量の出血であれば内服しているうちに止まることもありますが、判断に迷う場合や不安な時は主治医に相談してください。

Q 試合に生理が当たらないようにするには、ピルはどのように飲めばいいですか?

A 自分の一番体調の良い時期は人により違うので主治医と相談して試合の時期を考慮しながらピルの服用期間を決めていきます。1シートの錠数はピルの種類により違いますが1シート以上の内服後月経を調節することが多いです。

Q 海外遠征に来ましたが、ピルを持ってくるのを忘しました。10日間程飲めなくなりますが、どうしたら良いですか?

A 服用を中止した期間が長く続くと出血が起こります。再開は次回の月経開始日からとなります。月経が来ない場合やいつから飲んでいいかわからない場合は主治医に相談してください。

Q ピルの内服期間を変えても休薬期間は同じですか?

A はい。ピルの種類により休薬期間は変わりますが月経調整でピルの内服する期間を変えても休薬期間は変わりません。

Q ピルを飲み終りましたが出血がありません。出血が無くても予定通りピルを再開しても大丈夫ですか?

A はい。休薬中の出血は少ない場合や、ない場合もあります。妊娠の可能性があれば妊娠検査の必要がありますが、妊娠の可能性がなければ変わらず予定通り休薬しピルを継続してください。

3. これからの LiLi



選手が LiLi の入力項目である基礎体温や月経開始日など女性特有の項目を入力すると、JISS 既存のアスリートポータルシステム「AthletesPort」へ連携されるようになりました。また、今後コミュニケーションアプリ「LINE」からの入力も可能となります。LINE で AthletesPort と友達になった上で、トークで「lili」と入力すると、LiLi 入力メニューが追加されます。それをタップすると、今までの LiLi が利用できます。

トークで lili と入力することで、メニューに「LiLi の入力」が追加されます。

朝項目	随時	夜項目
朝項目の入力	体重・練習量の入力 支障日の入力	夜项目的入力
データの修正	メモの入力 メモの表示	データの表示
Liliの入力		メモの表示

