

# 女性アスリートのみなさん、月経と上手につき合っていますか

鈴木なつ未 | ハイパフォーマンススポーツセンター スポーツ研究部

## トップアスリートを目指すために

トップアスリートを目指し、試合で最高のパフォーマンスを発揮するためには、女性特有の「月経（生理）」について知識と理解を深め、「月経と上手につき合っていく」ことが、とても大切です。

### セルフチェック①

#### まずは、自分の月経について知ろう！

##### セルフチェック①

「あなたの月経」について右の平均的な月経の目安と比べて、記入してみましょう！

（月経周期の日数は、月経開始日から次の月経開始日前までの日数を数えます。）



平均的な月経の目安		あなたの月経
初経発来年齢	10～14 歳	
月経周期	25 ～ 38 日	
月経期間	3 ～ 7 日	

##### セルフチェック②

右の項目をチェック☑してみてください！

①～⑥に1つでも当てはまる人は、【月経随伴症状】を、  
⑦～⑨に1つでも当てはまる人は、【月経周期異常】を、  
確認しましょう！



### セルフチェック②

- ① 月経痛がとてつらい
- ② 月経痛で痛み止めを飲んでも効かない
- ③ 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- ④ 月経の量が多い（夜用ナプキンでも漏れる、500円玉より大きなレバー状の塊が出る）
- ⑤ 月経期間以外でもお腹が痛い
- ⑥ 月経前にイライラ、体重増加、むくみなど体調の変化がひどい
- ⑦ 15歳になってもまだ月経がない
- ⑧ 月経が毎月きちんとこない・間隔が不規則
- ⑨ 月経が3か月以上止まっている

「女性アスリートのための月経セルフチェックシート」  
(2020) より改変

#### 【月経随伴症状】とは？

- ひどい月経痛は【月経困難症】といい病気のサインの可能性がります。
- 月経3～10日前から、イライラや気分の落ち込み等の精神症状や、体重増加、むくみ、食欲亢進、眠気等の身体症状が現れ、月経開始とともに症状が改善するものを、【月経前症候群（Premenstrual Syndrome : PMS）】と言います。

#### 【月経周期異常】とは？

- 3か月以上月経が来ていない場合は【無月経】となるため、基礎体温測定をして婦人科を受診しましょう。

## 月経周期異常による影響は？



月経周期異常の人は風邪のリスクが高い

12週間の強化練習による400mタイムトライアル  
(トレーニング量は同じ)



月経周期異常の人はパフォーマンスに影響

**月経がきちんと来ることは、良好なコンディションと望ましいパフォーマンスの発揮につながります！**

## 今すぐできる！女性アスリートのセルフケア

- ①月経を記録しよう（月経開始日と終了日、経血量、月経随伴症状等。コンディションの良し悪し）  
月経の記録は、正常月経の人も、月経随伴症状がない人もコンディショニングの一環としておすすめ！
- ②基礎体温を測定し、記録しよう（起床時に仰向けのまま、婦人体温計で測定）  
女性は月経周期で体温が一定の変動を示すため（低温期と高温期がある）、月経周期を知る方法として用いられている。
- ③症状に合わせて対処しよう
  - 月経痛には…
    - ・温熱（カイロや湯たんぽ等で下腹部（と腰）を温める）
    - ・鎮痛剤の服用（服用する時は、必ずドクターやスポーツファーマシストに確認！）
    - ・低用量ピルの服用（婦人科受診、処方）
    - ・試合の日程に合わせて月経をずらす（ピルの服用：婦人科受診、処方）
  - PMSには…
    - ・コンディションが悪くなるなどの影響がある場合には、低用量ピルの服用（婦人科受診、処方）

**最高のパフォーマンスが発揮できるよう、月経と上手につき合っていきましょう！**