

教えてあげる!

女王への道 Ver.1

- ・「女王への道¹」は岩手国体代表女性アスリートのための通信紙です。
- ・今回は JISS²発行の「女性アスリートのための月経対策ハンドブック」を参考としました。

発行日：平成 28 年 5 月 24 日

「国体のために準備をしてきたのに、月経と重なってしまい、記録が出せなかった…」

確かな知識とほんの少しの行動力さえあったら回避できたと後悔する女性アスリートもいます。今回の通信では、国体期間中のコンディションに影響を与える可能性がある代表的な婦人科の問題についてお知らせします。

1 コンディションに影響を与える主な婦人科の問題

- ①月経困難症（いわゆる月経痛）
- ②月経前症候群
- ③ホルモンの変動に伴うコンディションの変化

《月経困難症の症状》

下腹部痛、腰痛、頭痛、吐き気、嘔吐、胃痛、乳房痛、下痢、めまい、精神不穏、食欲減退、全身倦怠感、発熱 など

《月経前症候群の症状》

【精神的症状】
イライラ、怒りっぽくなる、落ち着かない、ゆううつになる など
【身体的症状】
下腹部膨満感、下腹部痛、腰痛、頭重感、頭痛、乳房痛、のぼせ など

《ホルモンの変動に伴うコンディションの変化》

アスリートでは、月経周期内での体重の変動はコンディションや減量に影響を与えます。月経前や月経中は体重が増え、月経終了後に体重が落ちやすい、というアスリートは多く見られます。レスリングや柔道、ボクシング、ウエイトリフティングなど減量がある競技では、減量期が月経前や月経期にあたらないように月経をずらすことで対策をとるアスリートもいます。単に月経をずらすのではなく、月経周期の中でコンディションが良い時期に試合がくるようにずらすことが重要です。

2 婦人科受診のためのチェックリスト

次の表は、現場で使用できるチェックリストです。1つでも当てはまるアスリートは婦人科医に相談しましょう。

チェック項目	チェック欄
①月経痛で寝込んでしまう。練習や学校を休むことがある。	
②月経痛で痛み止めを飲んでも効かない。痛み止めを使う量が増えている。	
③年齢が進むにつれて、月経痛がひどくなっている。	
④月経中以外でもお腹や腰の痛みがある。	
⑤月経前にイライラや気分の落ち込み、ゆううつになる。	
⑥月経前にむくみや体重増加などコンディションに影響が出る。	
⑦重要な試合に合わせて月経をずらせるか相談したい。	
⑧15歳になっても月経がきていない。	
⑨月経が毎月きちんとこない。間隔が不規則である。	
⑩3カ月以上、月経が止まっている。	

3 コンディションに影響を与える女性特有の問題への対策

アスリートは常に大会や練習日程に合わせた「月経周期の調節」を念頭に置く必要があります。また、一般女性と異なり、アスリートでは使用する薬剤がドーピング禁止物質を含んでいないか必ず確認する必要があります。一般女性で使用される薬剤が使えないケースもあります。

婦人科で使用される機会が多い薬剤は、月経困難症で使用される鎮痛薬（痛み止め）と、一般に「ピル」と言われる、経口避妊薬（OC）、低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬（LEP：低用量ピル）などがあります。

月経困難症に鎮痛薬は有効となり、痛みが出たらできるだけ早く服用するほうが効果的です。鎮痛薬を服用せずに我慢しているアスリートも多く、「癖になるから」という声を聞きますが、月経痛による服用は1～3日間と短期間であることがほとんどで、癖になることはありません。

また、目標とする試合に合わせ、「月経周期の調節」を行うためにOC・LEPの服用を開始する場合は、副作用に対応可能である2～3カ月前までには服用を開始しておくことが望ましいとされています。

どちらの場合にも、お近くの婦人科を受診し、医師に相談してください。

¹ 通信紙名「女王への道」はみなさんが国体で女王となることをイメージし命名しました。

² 国立スポーツ科学センターの略称