女性アスリートの今と未来をまもる

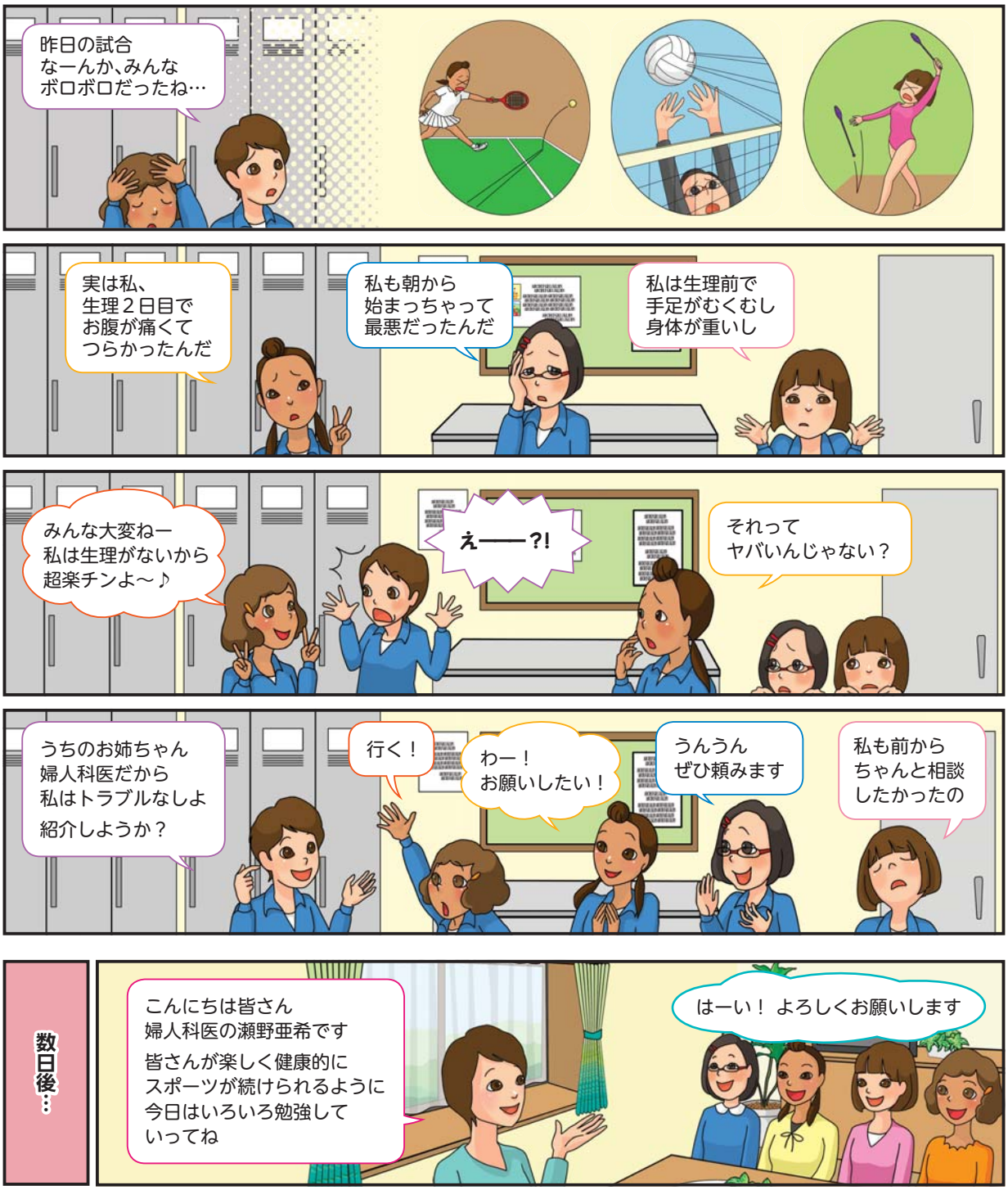
月経とスポーツについての健康情報

女性アスリート健康支援委員会

公益社団法人 日本医師会
公益社団法人 日本産婦人科医会
特定非営利活動法人 日本子宮内膜症啓発会議
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
公益財団法人 日本体育協会

女性の今と未来をすこやかに
がんばれ！やまとなでしこプロジェクト
女性アスリート健康支援委員会

1 月経トラブルは婦人科医に相談を！
根性や気合いでは改善しません



❖ スポーツを続けるうえで健康管理はとても大事。そのうえ女性アスリートは月経管理も必要です。月経に異常を感じたり心配なことがあったりしたら、ためらわずに婦人科を受診して解決法を見つけましょう。

あなたの月経は大丈夫？

こんな症状はありませんか？

- ☐ 月経痛がとてもつらい
- ☐ 月経痛で鎮痛薬（痛み止め）を飲んでも効かない
- ☐ 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- ☐ 月経の出血量が多い
- ☐ 月経期間以外でもお腹が痛い
- ☐ 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
- ☐ 15歳になってもまだ月経がない
- ☐ 月経が毎月きちんとこない　間隔が不規則
- ☐ 月経が3ヵ月以上止まっている

1つでもチェックがついたら婦人科へ

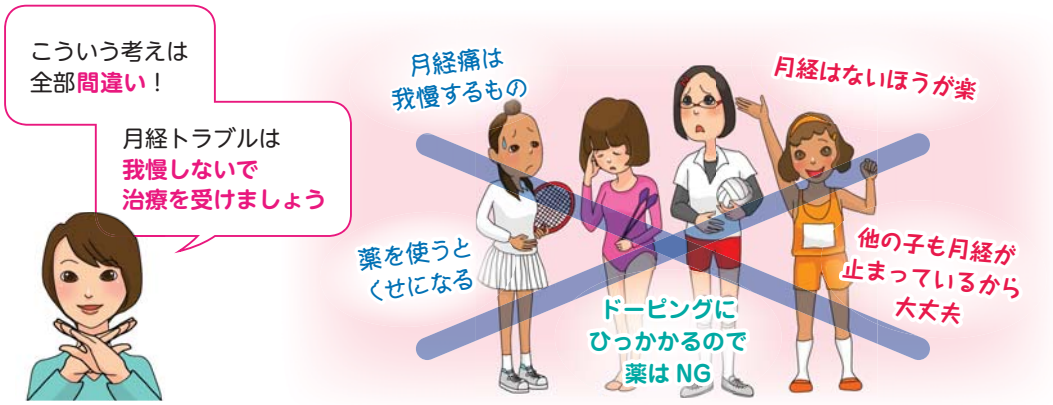
▶平均的な月経の目安

初経年齢	10～14歳
月経周期	25～38日
月経期間	3～7日

月経がまだ安定しない思春期では上記にあてはまらないこともあります。

▶「月経血量が多い」目安

- ・日中も夜用ナプキンが必要
- ・夜間は夜用ナプキンでも漏れてしまう
- ・500円玉よりも大きなレバー状の塊が出る
- ・4日目以降でもレバー状の塊が出る



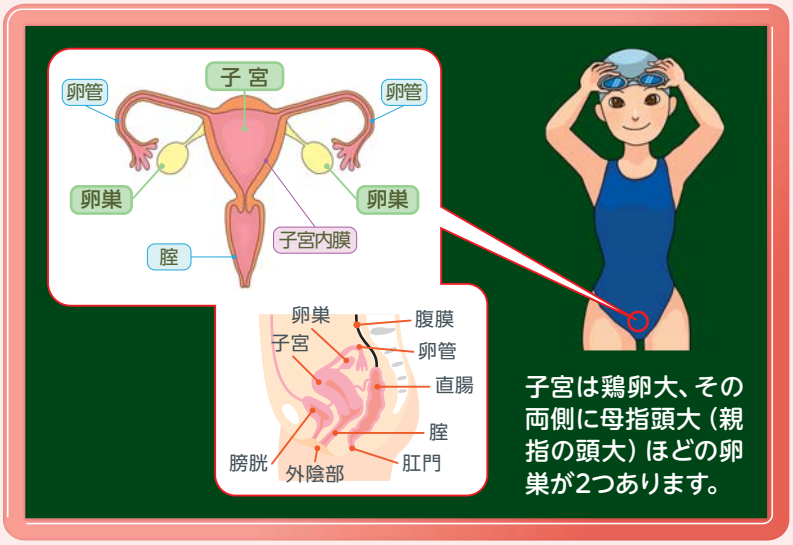
月経トラブルは婦人科治療で改善できます

婦人科受診では

まず問診で初経時期、月経の状態、困っている症状などを聞いたうえで検査や治療が必要かを判断します。内診が必要な場合は必ず同意を得て行います。

受診はひとりでも付き添いがいても構わないので、気になる症状があれば気軽に婦人科を受診してください。

2 婦人科治療の前に…
排卵・月経の基礎知識



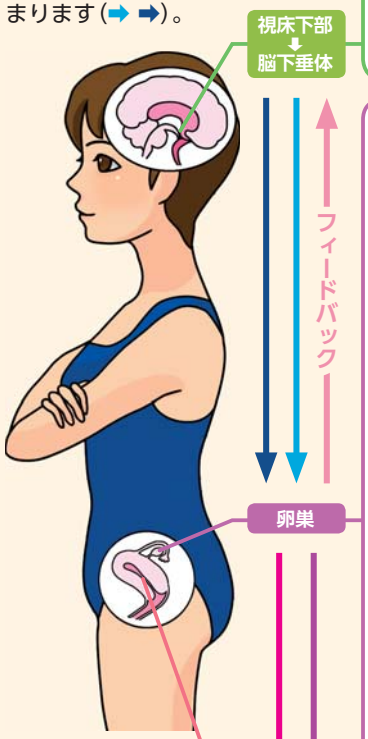
▶卵子数の変化

胎児	誕生	思春期	20歳	40歳	50歳	0個
700～800万個	200万個	20～30万個	10万個	1万個	閉経	

卵子は胎児期にたくさん作られますが、生まれたときに約200万個に減ります。その後、年齢とともに減少し、月経がまったくなくなる閉経後少し経つとすべて消滅します。

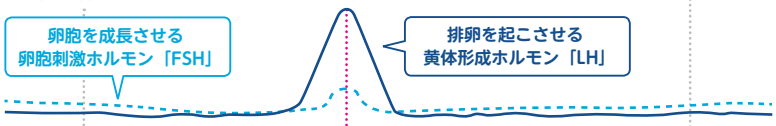
▶正常な月経のサイクル

月経が始まると、脳から卵巣へ指令がいき、排卵へ向けて準備が始まります(➡ ➡)。



卵巣からも脳へ排卵のタイミングがフィードバックされます(➡)。

脳下垂体から出るホルモン量の変化



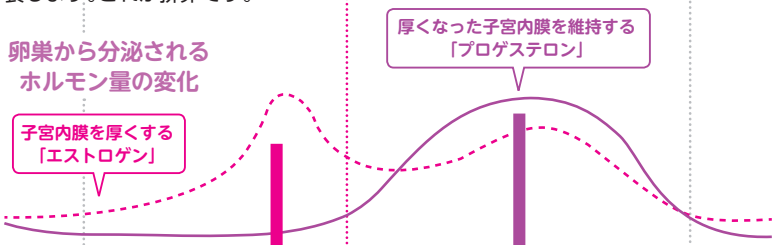
さまざまな理由で両ホルモンが減ると月経がストップすることも！

卵巣での変化

卵巣にあるたくさんの卵子から今月の卵子が選ばれ、その卵子の周囲に卵胞という袋ができます。卵胞からホルモン(**エストロゲン**)が分泌され、受精卵を迎えるために子宮内膜を厚くさせます(➡)。卵胞が成熟し、エストロゲンの分泌量、子宮内膜の厚さが十分になると卵胞が破裂します。これが排卵です。

排卵後の卵胞は「黄体」に変化し、厚くなった子宮内膜を維持するホルモン(**プロゲステロン**)が分泌されます(➡)。しかし、排卵後2週間経っても妊娠しないと黄体が退縮してホルモン分泌が止まり、その結果、子宮内膜ははがれて体外に排出されます。これが月経です。月経が始まると、また新しい卵子が選ばれ、排卵に向けて準備が始まります。

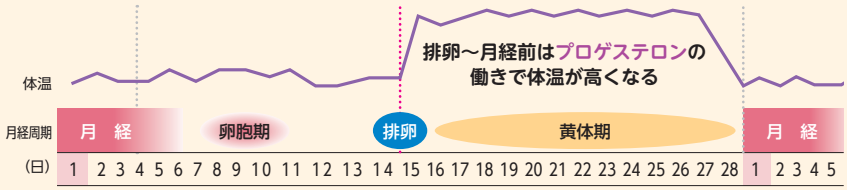
卵巣から分泌されるホルモン量の変化



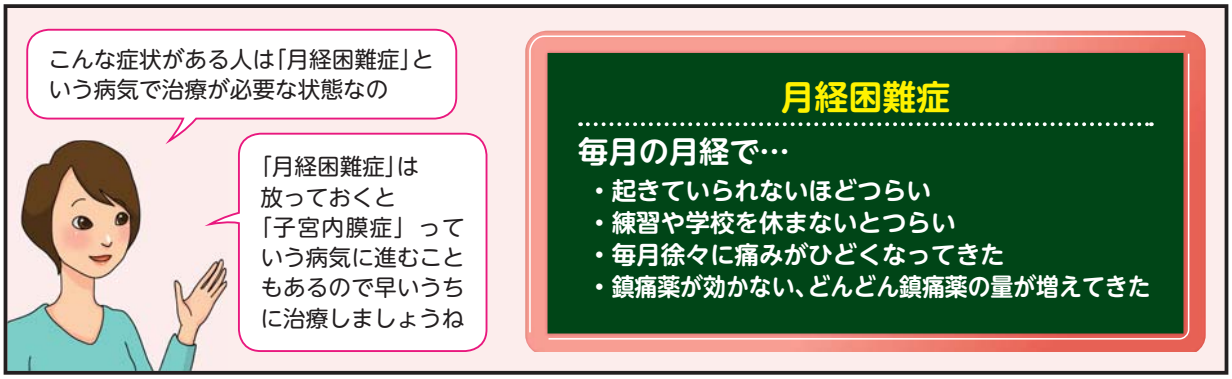
子宮内膜の厚みの変化

毎朝基礎体温を計ると身体のリズムがわかります

基礎体温(目覚めてすぐの体温)の変化



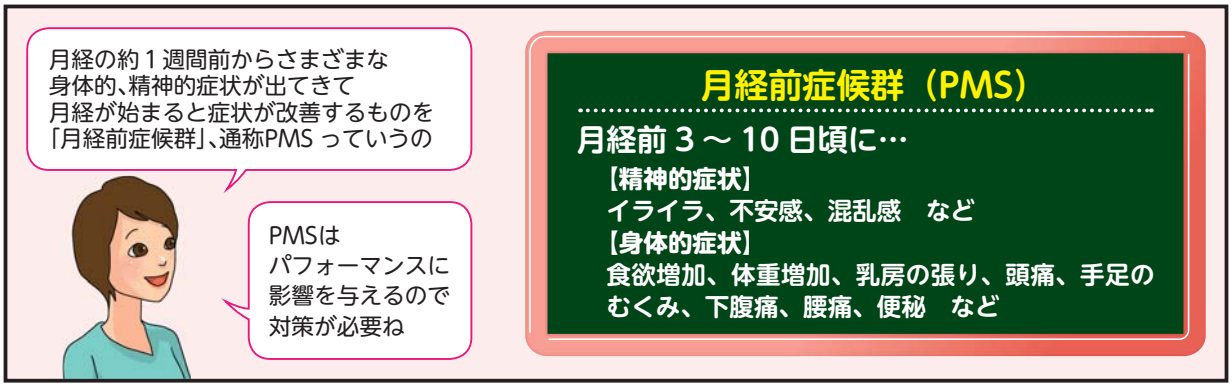
3 重い月経痛、月経前の体調不良は“病気”です！



月経困難症

毎月の月経で…

- 起きていられないほどつらい
- 練習や学校を休まないとつらい
- 毎月徐々に痛みがひどくなってきた
- 鎮痛薬が効かない、どんどん鎮痛薬の量が増えてきた



月経前症候群（PMS）

月経前３～10日頃に…

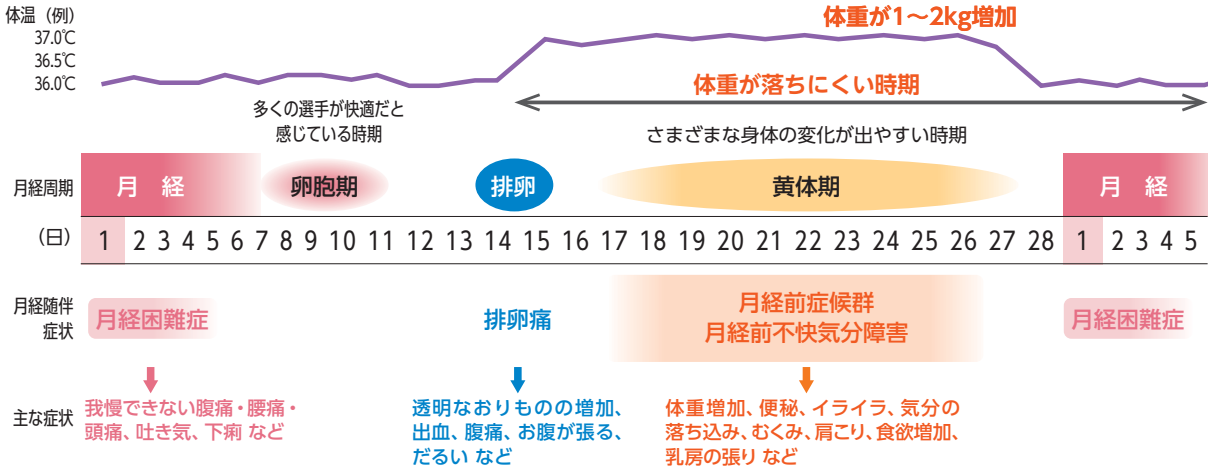
【精神的症状】
イライラ、不安感、混乱感　など

【身体的症状】
食欲増加、体重増加、乳房の張り、頭痛、手足のむくみ、下腹痛、腰痛、便秘　など

「月経困難症」「月経前症候群」など婦人科の病気を知っていますか？

月経がある間は月経周期にともなうホルモン量の変動により心身に影響があらわれます。いつもどおりの生活が送れる程度の不調、市販の鎮痛薬で症状が改善できる程度の月経痛なら心配ありませんが、練習を休んだり寝込んだりするほどひどい月経痛は「月経困難症」といいます。また、月経前のさまざまな心身の変化によって日常生活に影響が出る場合は「月経前症候群（PMS）」という病気です。月経困難症や月経前症候群によってコンディションやパフォーマンスに影響が見られる場合は、治療が必要になります。

▶月経周期による身体の変化



▶月経関連の代表的な病気

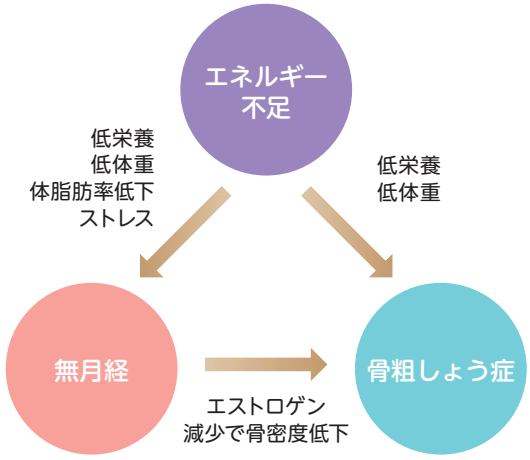
月経困難症	月経痛などで日常生活に支障をきたす状態。子宮の収縮力が過剰になって生じる「機能性月経困難症」と、何らかの病気が原因で生じる「器質性月経困難症」がある。適切な治療を行わずにいると「子宮内膜症」に進むリスクが高まる。
月経前症候群（PMS）	月経前３～ 10日の黄体期に、明らかに普段と異なる心身の変調が起こり、日常生活に支障をきたす状態。多くの女性は月経前に何らかの変化が生じるが、普段の生活が送れないほどの状態は治療対象。さらに症状が重い月経前不快気分障害（PMDD）というものもある。
子宮内膜症	子宮内部にある組織（子宮内膜）と似た組織が子宮以外のところで成長する病気。多くは子宮近辺にできるが、まれに腹部以外の肺やヘソ、足の付け根など、子宮から離れたところにもできる。卵巣にできるものを「チョコレート嚢胞」という。 子宮内膜症の組織は炎症や癒着を起こし、痛みを引き起こす。場合によっては手術が必要になることもある。不妊の原因の１つにもなっている。

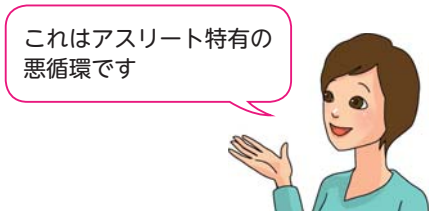
いずれの疾患も治療によって改善できます

無月経が続くと骨量が低下して疲労骨折のリスクを高める可能性が！

3ヵ月以上月経が停止している状態を「無月経」といい、このうち、運動が原因と考えられるものを「運動性無月経」といいます。運動性無月経の原因の１つに、「エネルギー不足」が挙げられます。これは、過度な食事制限やオーバートレーニングで摂取エネルギーより運動によって消費されるカロリーが上回る、いわゆる「エネルギー不足」の状態が続くことで脳からのホルモンの分泌が低下して無月経になってしまうというものです。
いわゆる「エネルギー不足」の状態が続くことで、脳からのホルモン分泌が低下すると、卵巣での排卵の準備も止まってしまいます。卵巣からのエストロゲン分泌が止まると、月経がこない「無月経」の状態になるとともに、エストロゲンは骨量の維持に関わっているため、長期間の無月経、すなわち低エストロゲン状態が続くと骨密度が低下、つまり骨が弱い状態となってしまうのです。

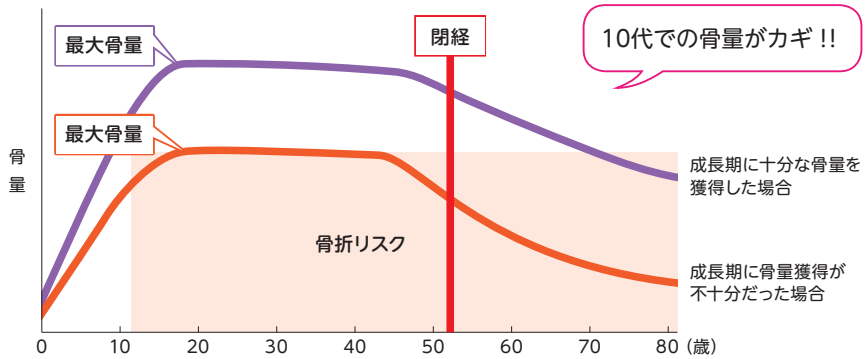
アスリートはこうして弱くなった骨に繰り返し運動負荷が加わるので、疲労骨折のリスクが高まります。
また「エネルギー不足」はそれ自体が成長・発育や精神面、全身に悪影響を及ぼすため、パフォーマンス低下につながる可能性もあります。





無月経は生涯にわたり悪影響を及ぼす重大な危機！

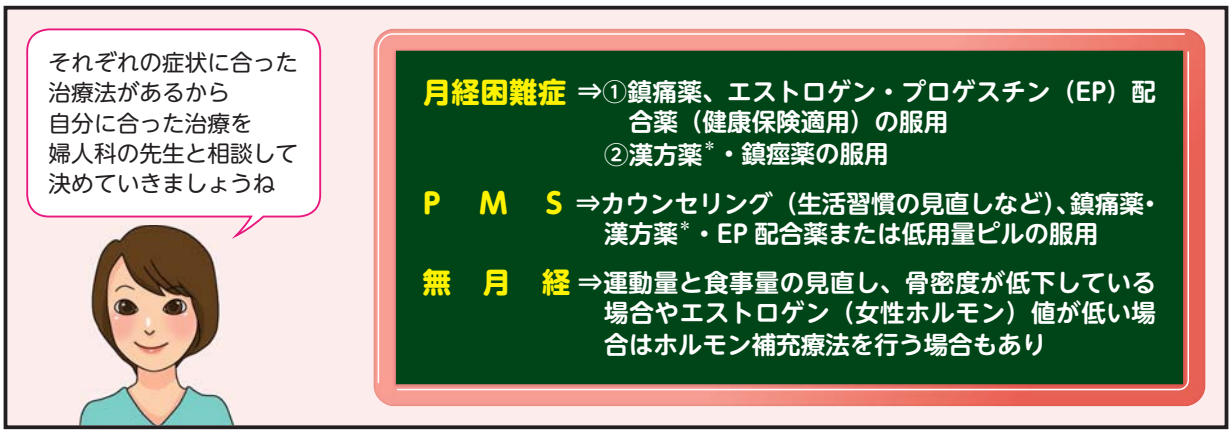
◆女性は18歳頃に最大骨量を獲得します。10代に無月経で骨量が十分に増えないと、生涯にわたり骨量が低いまま経過し、閉経後も骨折のリスクが高まる可能性があります。



◆無月経の期間が長ければ長いほど、治療に時間がかかります。**スポーツをやめても**規則的な排卵・月経が戻るまでに**数年単位の治療が必要になることもあります**。

4 毎月ちゃんと月経はきていますか？ 月経がない状態は身体の赤信号です！

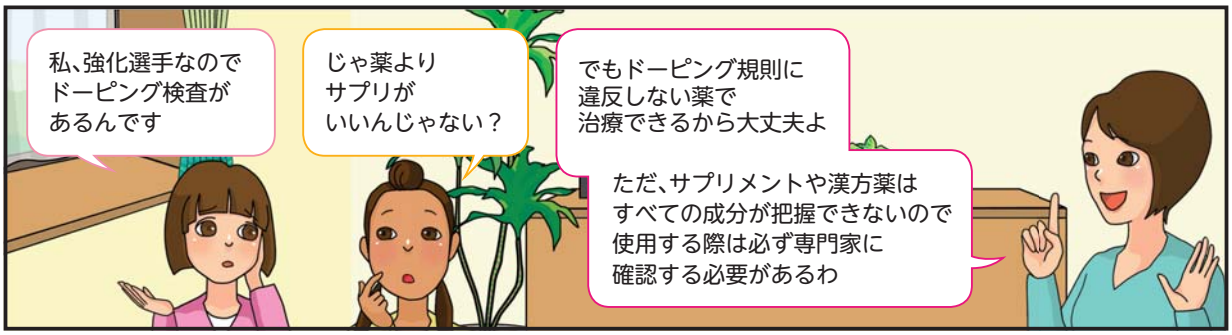
5 婦人科医による治療とアドバイスで明るい未来を手に入れましょう



月経困難症 ⇒①鎮痛薬、エストロゲン・プロゲスチン（EP）配合薬（健康保険適用）の服用
②漢方薬*・鎮痙薬の服用

P　M　S ⇒カウンセリング（生活習慣の見直しなど）、鎮痛薬・漢方薬*・EP 配合薬または低用量ピルの服用

無　月　経 ⇒運動量と食事量の見直し、骨密度が低下している場合やエストロゲン（女性ホルモン）値が低い場合はホルモン補充療法を行う場合もあり



＊漢方薬（生薬）は禁止物質を含む可能性もあるため、ドーピング検査があるアスリートは十分な注意が必要です。

月経と上手に付き合っていきましょう

エストロゲン・プロゲスチン（EP）配合薬とは

卵巣で作られるエストロゲンとプロゲステロンというホルモンと似た成分で作られている治療薬で、避妊薬として知られている低用量ピルと同じ成分です。最近は月経困難症やPMSの治療薬として健康保険適用があり、月経移動などにも使われます。

ドーピング検査があるアスリートは必ず婦人科医に伝えてください。ドーピング規則に違反しない薬で治療を行います。

（EP配合薬は禁止物質ではありません＝2015年現在）

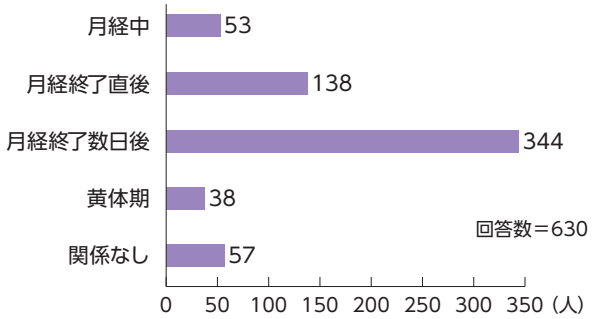
月経はずらすこともできます

月経痛を我慢したまま試合や大会に臨んだり、月経前の体調不良などで、十分に力を発揮できなくて悔しい思いをした経験はないですか。ホルモン薬の服用で、大事な試合や大会と月経が重ならないように月経日を移動させる方法があります。自分のベストコンディションの時期を目標とする試合・大会に合わせることができるのです。

個人差はありますが
月経が終了した後に
ベストコンディションがくる
選手が多いようです

トップアスリートのなかには
大事な日にベストコンディションが
くるように月経を調節して
好成績をおさめている選手もいます

▶コンディションがよい時期（国立スポーツ科学センター調べ）



▶月経移動を行うとき

①月経の何日目ぐらいが
　コンディションがよいか
②目標とする試合・大会はいつか

↓

①②をもとに、どの時期に月経を起こすか
選手と婦人科医が相談して決めます

服用スタート時期の注意

ホルモン薬を飲み始めて1～2ヵ月は気持ちが悪くなったり少量の出血が起きたりすることがあります。いずれの症状も服用を続けているうちにおさまりますが、初めて月経移動を相談する場合は、このような副作用を考慮して、目標とする試合の2～3ヵ月前には受診するようにしましょう。

“今”だけでなく“将来”も

明るく健康的にスポーツが続けられる方法を婦人科医と一緒に考えましょう

日々トレーニングに励んでいる女性アスリートにとって 毎月の月経は
コンディションやパフォーマンスに影響を与える“やっかいなもの”かもしれません。
でも月経は女性にとって とても大切なもの。
月経とうまく付き合っていける方法を 私たち婦人科医と一緒に考えましょう。

女性アスリートのために婦人科でできること

- ▶月経に関連した病気や症状の治療（月経困難症、月経前症候群、無月経ほか）
- ▶月経移動によるコンディション調整（月経が試合・大会と重ならないように調整）

※いずれもドーピング規則に違反しない薬で対応できます

婦人科への受診や治療は 保護者や指導者など 選手に関わる方の理解も必要です。
選手が健康的にスポーツを続けられるように 周囲の方もご協力をお願いします。

**女性アスリートと健康に関する情報は
以下のホームページも参考にしてください**

女性アスリート健康支援委員会	検索
国立スポーツ科学センター	検索
日本アンチ・ドーピング機構	検索

女性アスリートの今と未来をまもる
月経とスポーツについての健康情報

2015年10月1日　第1刷 発行

編集：公益社団法人日本産婦人科医会 女性保健委員会
女性アスリートのためのワーキンググループ

発行：女性アスリート健康支援委員会

〔事務局〕〒150-8050
渋谷区神南1-1-1　岸記念体育会館内
Tel & Fax：　03-6804-7739
メール：f-athletes@vesta.ocn.ne.jp
ホームページ：　http://f-athletes.jp/