

女性アスリートのための 月経セルフ チェックシート

ベストコンディションで競技に取り組むために
セルフチェックシートを活用しましょう

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

本リーフレットは日本スポーツ協会の
ホームページよりダウンロードできます。
併せてご活用ください。



<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html?mid=4316#guide12>

公益財団法人日本スポーツ協会スポーツ医・科学委員会
「国体女子選手における医・科学サポートシステムの構築」
川原 貴、神元有紀、坂上佳苗、鮫島 梓、
鈴木なつ未、黒葛原朱美、能瀬さやか、蓮尾 豊

2020年3月発行



セルフチェックを してみよう!



- 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
- 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
- ⑦15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ヶ月以上止まっている

①～⑥に当てはまる人は▶▶ **A** 月経随伴症状へ

⑦～⑨に当てはまる人は▶▶ **B** 月経周期異常へ



ドクターのポイント

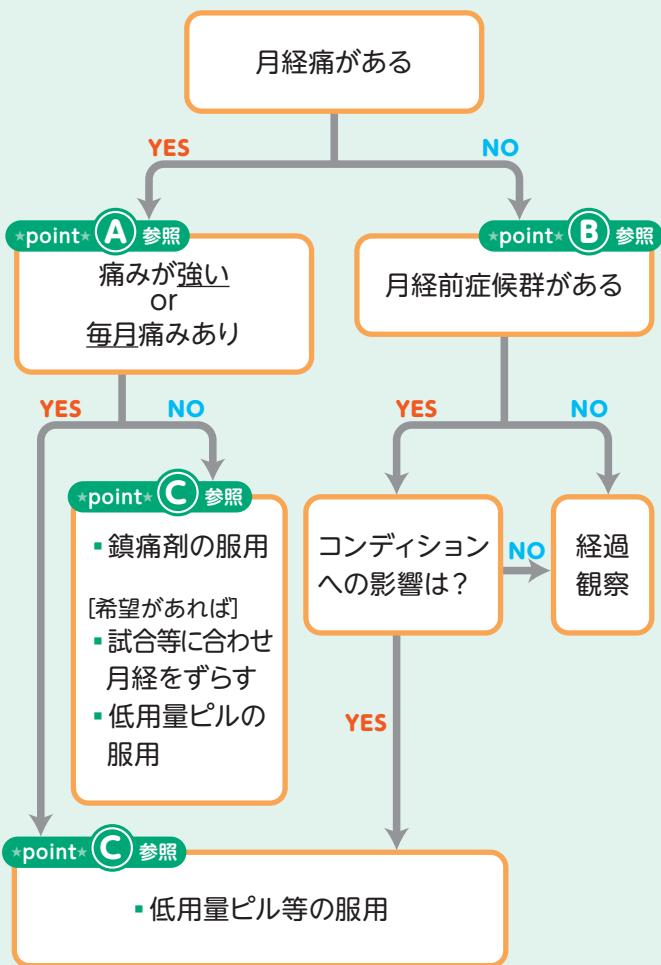
月経の量が多いかどうかは、
次のポイントで判断できます

- 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

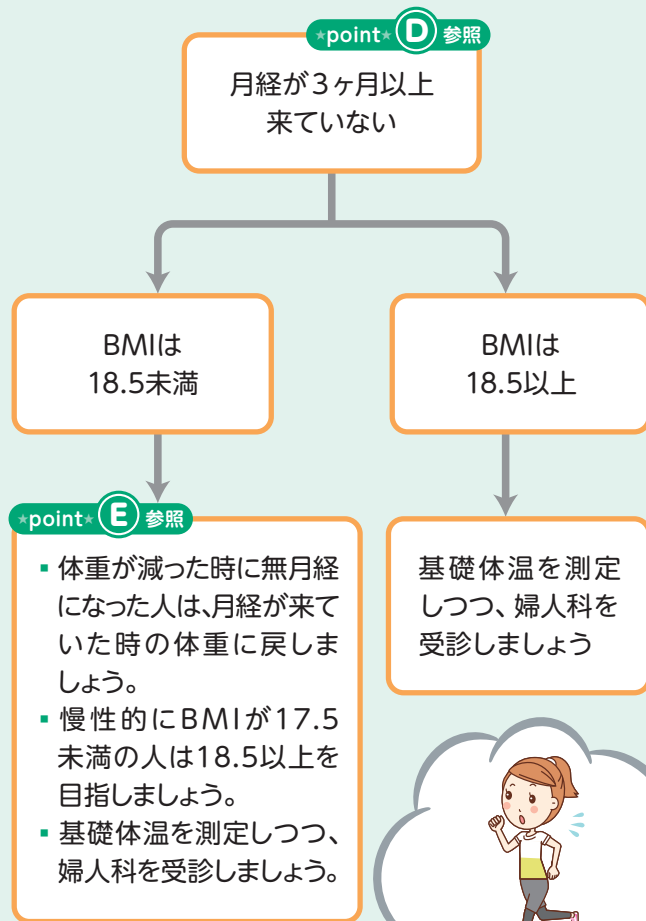
セルフチェックをして
少しでも気になることがあったら、
気軽に婦人科のドクターに相談しましょう



A 月経随伴症状



B 月経周期異常



point
A

ひどい月経痛は病気のサインかも！

日常生活に支障をきたす月経痛は「月経困難症」といい、子宮内膜症など婦人科の病気の可能性があります。気になる人、心配な人は、婦人科のドクターに相談しましょう。



point
B

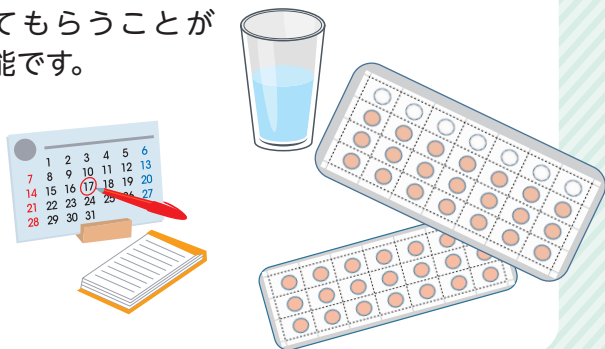
月経前症候群 (Premenstrual Syndrome: PMS) って？

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、浮腫、食欲亢進、眠気などの身体的症状が出現し、月経が開始するとこれらの症状が改善するものと言います。

point
C

低用量ピルって？

一般的に低用量ピルは、月経困難症やPMS、月経をずらす目的で使用されており、ドーピング禁止物質ではありません。低用量ピルは、病院で処方してもらうことが可能です。



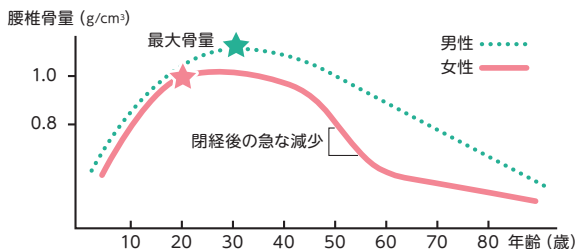
point
D

「月経がこない方が楽！」は大間違い

月経が3ヶ月以上こない状態、15歳になっても初経がこない状態は体に大きな影響を及ぼします。

無月経では、骨の成長に関わる女性ホルモンの「エストロゲン」が分泌されにくくなります。月経がきちんと来ていないと、骨量が十分に増えず、アスリートでは疲労骨折のリスクが高まります。無月経の場合には放っておかず、病院を受診しましょう。

年齢による骨量の変化



point
E

月経には食事が大切！

無月経の主な原因は【利用可能エネルギーの不足】です。運動量に見合った食事量が摂れていないと、利用できるエネルギーが不足して、脳からのホルモン分泌が低下するため月経が止まります。

自分の毎日の食事が十分に摂れているかを見直しましょう。3食だけでなく、補食を摂ることも必要です。

