

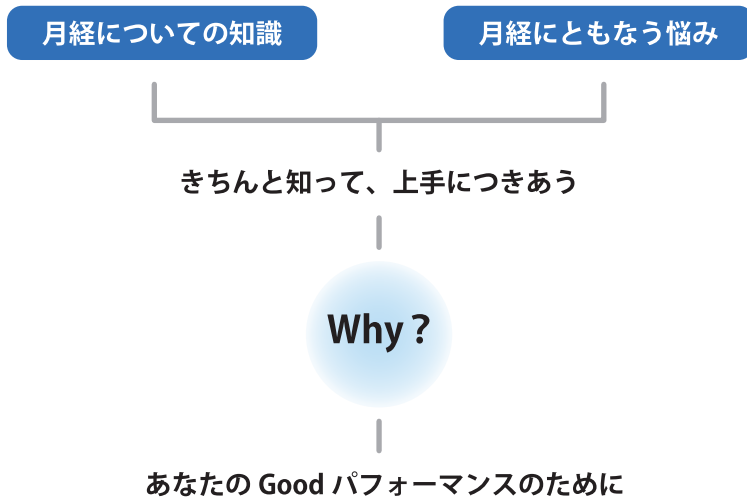
はじめての 月経 コンディショニング学



す

すべてのスポーツ女子に知って欲しい、
月経周期とコンディショニングの基礎知識。

しっかり、きちんと、
月経のこと。



あなたは月経と、どうつきあっていますか？

イタイ、ツライ……どうしてもネガティブに目がいきがちですね。

ときには「面倒で厄介で」と感じるかもしれません。

でも月経は「健康な女性のサイン」でもある。

なにより女性が女性であるための大切な存在です。

これからまだ先、何十年とつづく月経とのつきあい。

とくにアスリートの場合、大切な試合に向けたコンディショニングを

月経ぬきで語ることはできません。

であればなおさら、きちんと理解し、上手につきあっていく。

これがこの小冊子のテーマです。

はじめてに質問です。
あなたの月経、順調ですか？

Q1

月経の周期は25日～38日ですか？

Q2

月経での出血は3日～7日ですか？

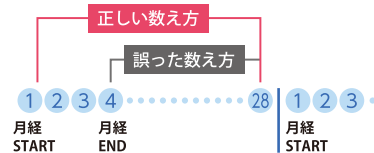
Q3

月経中以外の不正出血はありませんか？



月経周期とは

「月経の開始日」から「次の月経開始の前日」までを指します。
「月経の終了日」から「次の月経開始の前日」までと勘違いしていませんか？



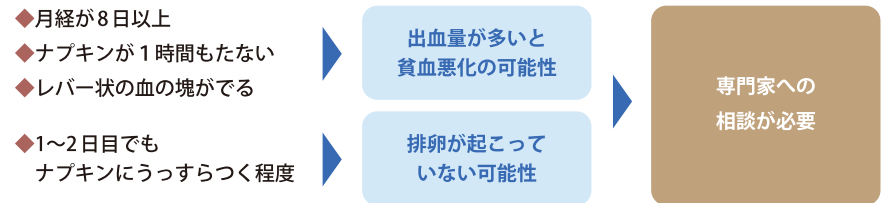
正常な月経周期は25日～38日

前回は27日目だったのに、今回は32日目というのはよくあるコト。
前回との差が6日以内なら問題ナシです。でも以下のケースは月経異常が疑われます。

- 月経不順
 - 月経周期が24日以内 ▶ 回数が多い場合は貧血に注意
 - 月経周期が39日以上 ▶ 月経周期が安定しない10代なら治療は不要
 - 無月経 — 月経が3カ月以上ない ▶ 続発性無月経が疑われます。専門家に相談を
- ※無月経の詳細は17P・18Pへ

出血が続く期間は3日～7日

経血量は多い時でも「2時間ごとにナプキン交換でOK」の程度なら大丈夫です。
期間が短くても経血量が正常なら心配いりません。逆に以下のケースは要注意です。



月経以外の不正出血、放置はNG

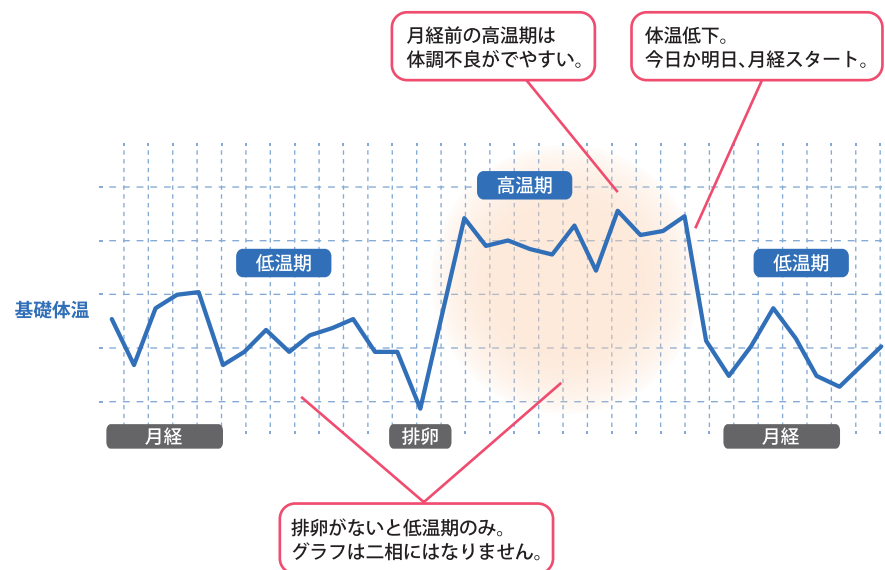
心配のないものから深刻な病気が潜んでいるものまで、不正出血の原因は実にさまざま。
なぜ出血が起きているかは自己判断で済ませず、早めに婦人科を受診してください。



次の月経は、いつ？

基礎体温が正確に教えてくれます。

基礎体温は月経周期の時期によって変化します。この体温の変化を把握すれば、次の月経日や排卵日、月経周期にともなうカラダやココロの不調の時期など、コンディショニングに欠かせない情報を知ることができます。メモという手もありますが、正確に知るには、基礎体温を測るのがいちばんです。



「基礎体温の正しい測り方」講座

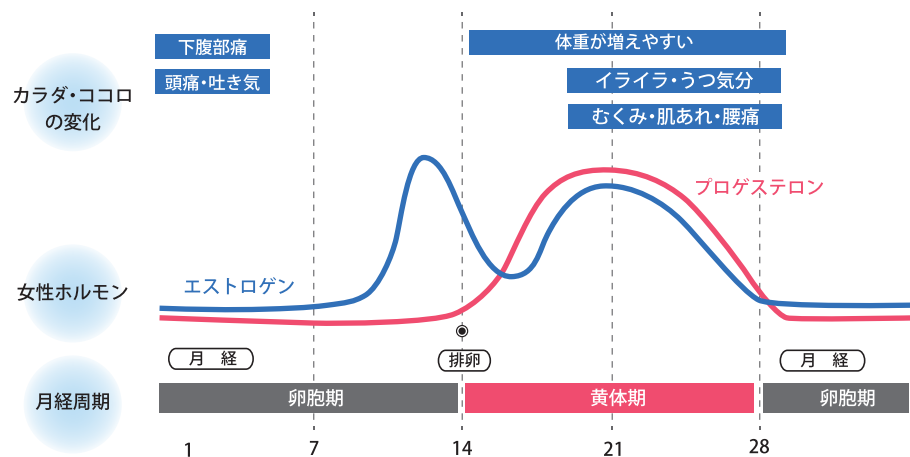
検温には専用の基礎体温計を使います。毎朝起床時「体を動かす前に」が鉄則です。毎朝検温&そのつど記録は、たしかに面倒と感じるかもしれません。でも、検温データをスマホやPCに送り、自動でグラフ化してくれるタイプもあります。ぜひコンディショニングの一環として、朝イチのルーティンをめざしてください。

Step1	Step2	Step3	Step4
			
朝、目が覚めたら 布団から出る前に検温	舌の下に体温計を入れ くわえたまま測定	体温を確認	基礎体温表に 正しく記入

月経周期を知るもの、
コンディションを制す。

月経周期で変わるコンディション

月経周期にともなうコンディションの好不調。その原因を知っていますか？
排卵を境に月経周期は「卵胞期」と「黄体期」に分かれ、
女性ホルモンは卵胞期に低く、黄体期に分泌量が多くなります。
この女性ホルモンの大きな変動が、カラダやココロに変調をもたらす原因となります。
女性ホルモンのうち、とくにプロゲステロンは、月経前の体調と大きく関わっています。



女性だから仕方がない、の前に

「女性だから仕方がない」と、月経周期にともなう症状をそのまま放置。
でもそれが試合と重なったら、本来のパフォーマンスは望めないかもしれません。
大切なのは自分のカラダと向き合い、月経周期によってどんな変化があるかを知ること。
これにより、あらかじめ痛みや不快感のコントロール、ときに月経そのものをずらす。
あなたにとってベストな事前対策が可能となります。

月経周期がわかれば



月経日やコンディションの悪い時期がわかる



あらかじめ月経対策ができる



その日をベストコンディションで迎えられる



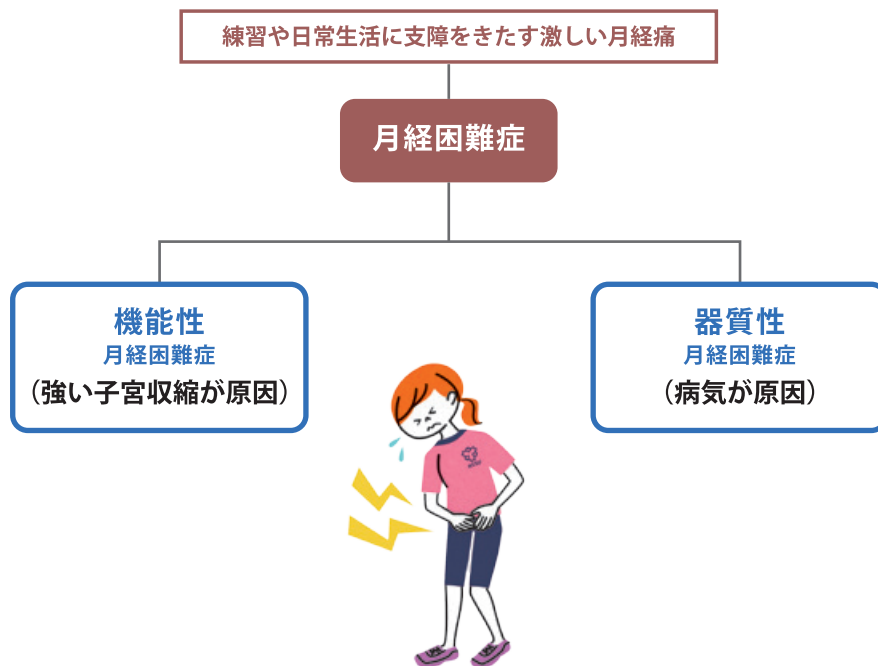
☺
月経前や月経中、
あなたはどんな不調があらわれますか。

トップ選手から部活女子まで、アスリートの多くが
月経周期によるコンディションの変化を実感しています。
練習や試合にも大きく影響するココロとカラダの変調。
しかも感じる症状やその強さ、不快さは個人差がとても大きいもの。
「先月は不調だったけれど今月はOK」という個人内変動もあります。
次ページからは、女性アスリートにとっても手ごわい
月経中や月経前のさまざまな不調&トラブルについてお話ししていきます。



症状の激しい月経痛＝月経困難症。
 ちょっと心配な痛みもあります。

女性なら誰もが経験する月経の悩み。なかでも月経痛はダントツです。
 「腰が少しだるいなあ」から「下腹部につらい痛みが」まで、痛みの度合いは千差万別。
 なかには痛みがひどく外出できない、寝込んでしまうなど日常生活がままならない場合も。
 これを月経困難症と呼んでいます。月経困難症には2種類あります。



子宮の強い収縮による「機能的月経困難症」

原因となる病気はないけれど、練習や日常生活に影響を及ぼすような痛みのみまわれる。
 こうした激しい月経痛を「機能的月経困難症」といいます。
 プロスタグランジンという物質による子宮の強い収縮、これが痛みの原因です。
 治療は鎮痛剤がベース。必要に応じて低用量ピルが用いられます。

- ◆ 下腹部に強い痛みを感じる
- ◆ 月経開始1～2日目が痛みのピーク

子宮や卵巣の未成熟、
 冷えやストレスが原因の場合も

病気が痛みをもたらす「器質性月経困難症」

月経痛の原因に病気が隠れているケース、これを「器質性月経困難症」といいます。
 10代20代の女性でもよくみられる子宮内膜症は、もっとも多い原因のひとつ。
 下記のような症状が気になったら、まずは婦人科の診察を受けましょう。

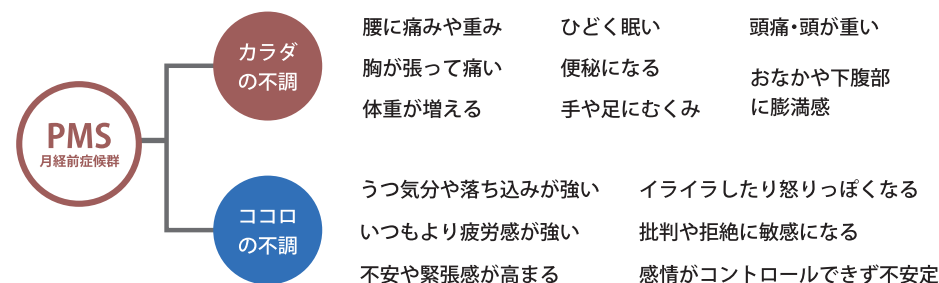
- ◆ 軽かった月経痛が突然重くなった
- ◆ だんだん痛みが強くなる
- ◆ 鎮痛剤を飲んでも効かない

子宮内膜症や子宮筋腫など
 病気の可能性も

月経前、いつも体調や気分がすぐれない。
 それ、たぶんPMSのせいです。
月経前症候群



月経前になると情緒不安定になったり、頭痛やめまいに悩まされたり……。これをPMS(月経前症候群)といいます。カラダに不調が出る、ココロに不調が出る。2つのタイプがありますが、どちらも月経前に増える女性ホルモンが影響しています。多くの場合、月経の約1週間前から始まり、月経が始まると症状が軽快します。



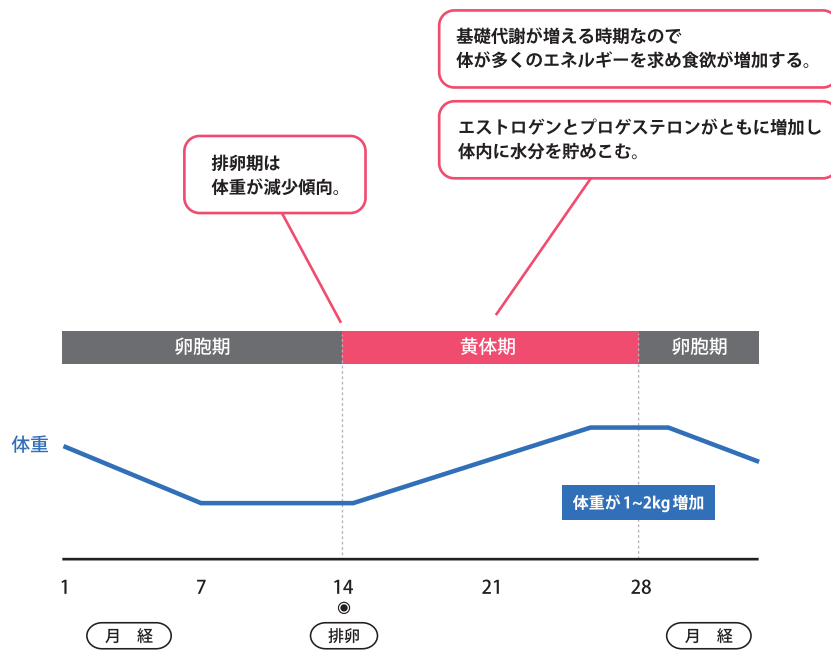
カラダに不調があらわれるあなたへ

下腹部が重くなったり、肩こりや腰痛がひどくなったり。肌トラブルやむくみ、なんとも言えないだるさもPMSの典型的な症状の一つです。カラダに不調がでるPMS、その治療にも低用量ピルが有効とされています。つらい時には専門家のアドバイスを積極的に受けてみる。これもひとつの手です。

ココロに不調があらわれるあなたへ

月経前のイライラやネガティブ思考は女性ホルモンの影響。性格の問題ではありません。でも、ココロの不調はときに悪化します。強いうつ症状がでたり、逆に攻撃的になったり。それは月経前不快気分障害(PMDD)と呼ばれているもの。つらさを軽くするためにも、ひとりで悩まず一度婦人科の受診をおすすめします。

えっ、体重が1kg 増えてる。
もしかすると月経周期の影響かもしれません。



黄体期は体内の水分量が増加する時期

体重の増加は、体が発達する成長期であれば当然のこと。
トレーニングで筋肉が増えても体重は増加します。
さらに女性は「月経の周期で体重が変動しやすい」という側面があります。
とくに月経前の黄体期から月経中にかけて、体重は増加傾向にあります。

(体重が増えた) = (減量が必要)とは限りません

月経周期による体重増は、女性ホルモンの影響でカラダの水分が増えたことが原因。
体脂肪が増えているわけではありません。
月経が終われば元に戻る可能性が高い、このことを覚えておいてください。
目のまえの体重に左右されず、月経周期のなかで体重を管理していく。これも大切です。



生理なんてないほうがラク。
これ、大きな誤解です。

無月経=SOSのサイン

正常な月経は健康な女性のバロメーター。逆に無月経はカラダが発するSOSです。ちょっと難しくいえば、子孫を残すための「生殖機能」が危機に直面しています。もし月経が3カ月以上ストップしていたら、放置せず一度ぜひ婦人科へ。3カ月以上続く無月経は、その回復に時間がかかるだけでなく、いのちに関わるトラブルや将来の妊娠に影響がでるケースもあります。

※初経から3年~4年は不安定なので、1カ月~2カ月なら多くの場合問題ありません。



無月経=トレーニング効果が出にくい

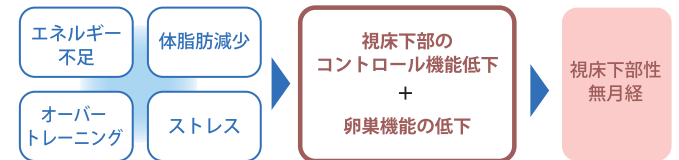
女性アスリートは月経が止まったほうが強い？
いいえ、逆に「無月経の選手はトレーニング効果が出にくい」と言われています。無月経の背景にある慢性的なエネルギー不足。これが、いくらトレーニングを重ねても筋力や持久力のアップにつながらない状況を招くこともあると考えられています。



スポーツ女子特有の無月経があります

視床下部性無月経

スポーツ女子に多いのがこのタイプの無月経です。エネルギー不足をはじめとする要因が、「脳の視床下部」と「卵巣」の機能を低下させ、結果として月経が止まってしまいます。



多い競技分野は

審美系 (新体操・フィギュアスケート etc) や持久系 (陸上長距離・トライアスロン etc) 競技の選手たちです。低体重が有利に働きがちのため、エネルギー摂取を控えてしまうことが原因とされています。

早期自覚/早期改善

無月経は、ある日突然やって来るわけではありません。まず無排卵 → 月経不順 → 最終的に無月経になります。このプロセスのどこか、たとえば「月経がたまにしかない」「経血量が少ない」などの段階で改善を図ることが大切です。

話してみませんか、月経のこと。

女性同士でも気軽に口にできない雰囲気がある月経のこと。でも友達とオープンに話してみませんか？話すことで「わたし、我慢しすぎていた」って気づくこと、あるかもしれません。

もし何か心配があったら、その時はひとりで悩まず相談です。身近な大人、たとえばご家族や先輩アスリート。健康管理センターのスタッフや部活の監督・コーチも頼ってください。でも、この分野でいちばんの専門家は、産婦人科医です。すこし抵抗があるかもしれませんが、そこは強い気持ちで最初の一步を。きっと、いちばん安心できるはずです。



はじめての月経コンディショニング学

2019年2月

発行 日本体育大学体育研究所「女性の健康とスポーツに関する研究プロジェクト」
須永美歌子、岡本美和子、安達瑞保
〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1
TEL.03-5706-0992

●本小冊子掲載記事の無断転載を禁じます。