

〔生理×スポーツ〕正しい情報を

【1252】

1252プロジェクト HP ⇒



女性は52週（1年）のうち12週間は生理になっている。

女性は1か月の半分をなにかしらの体調不良で過ごしている。（個人差かなりあり）

日本の平均初経年齢は12歳。

※15歳になっても初経が来ない場合は月経異常の可能性あり⇒婦人科受診をおすすめ

【女性は男性よりも体の成長が早い】

女性の思春期開始 9歳頃 ⇒ 身体的にも精神的にも不安定になっていく中で初経を迎える子もいる

男性の思春期開始 11歳頃

【月経前症候群（PMS）】

【月経前不快気分障害（PMDD）】

・精神的賞状  
イライラ、怒りっぽくなる、落ち着きがない、  
憂うつになる  
・身体的症状  
・下腹部痛、腰痛、頭痛、乳房痛等  
症状は個人差がかなりある（※朝起きれない等）

・活動に対する意欲の減退、集中力の低下等  
※月経前だけ練習に行きたくない  
※外出したくない

これらを精神論で片づけてはいけない

※子どもは思春期を迎えている上、こういった症状に対応していくことが求められていく

【女性アスリートの三主徴】

・利用可能エネルギー不足（LEA）

・視床下部性無月経

・骨粗鬆症（20歳までをピークとして、その後骨量は低下していく）

絶対に避けるべき問題⇒無月経（女性アスリートによっては、無月経になることを「楽」と捉てる人もいる）



骨粗鬆症になる可能性、不妊症になる可能性  
※アスリート生活後の生活に大きな影響をもたらしてしまう

安易な減量は避けるべき ⇒ 消費エネルギーに対して栄養が追い付かなくなる ⇒ LEA ⇒ 骨粗鬆症

【対応】

月経はコントロールできます。（基本的に月経周期を早める方法）

※OC・LEP、低用量ピル等（但し、どれも副作用がある⇒約2か月前から服用し、副作用に慣れる必要がある）

※対処法として漢方薬や利尿薬は使用不可（アンチドーピングの観点から）

婦人科に行き、自分に合った対処法を知ることが大切

10代の子が婦人科に行くことは恥ずかしいことではない