

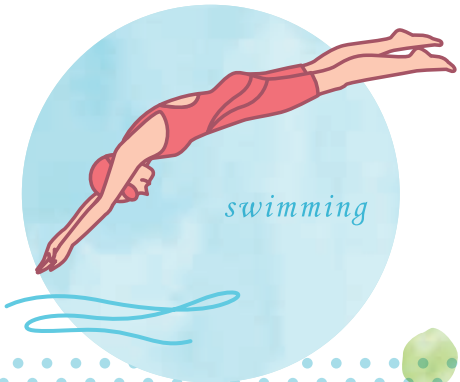


女性アスリート
&
指導者の方へ

心とからだの変化を知る

女性は もっと 強くなれる!

月経周期とコンディション



「ハードな練習。しっかりこなして、
もっともっと上手になりたい。」

「大切な試合。練習の成果を出し切りたい。」

アスリートなら誰もが思うはず。
そのために、あなたなら何をしますか？

試合や練習に集中したい。そう、思いませんか。

しかし、女性は「**月経周期**」をもっています。
月経周期はこころとからだのコンディションに
変化をもたらし、パフォーマンスに
大きく影響を及ぼす可能性があるのです。

そこで、月経周期によるこころとからだの「波」に
着目したコンディショニングを考えてみませんか。

女性アスリートのこころとからだについて、
知ってもらいたいことがあります。

Contents

目次

1. 月経周期を知っていますか？…………… 4
2. 月経周期によるコンディションの変化…………… 6
3. タイプ別アドバイス…………… 8
4. 女性アスリート Q&A…………… 10



月経周期を知っていますか？

月経周期とは

月経開始日から次の月経の前日までの日数のこと。

正常な月経周期は25～38日です。

正常な月経周期の女性は健康な状態であることを示しています。

正常な
月経周期は
25～38日

月経周期は3つの時期に分かれます

- 卵胞期 … 月経開始から排卵する前の期間
- 排卵期 … 排卵が起こる期間
- 黄体期 … 排卵の翌日から次の月経までの期間

体温

低温

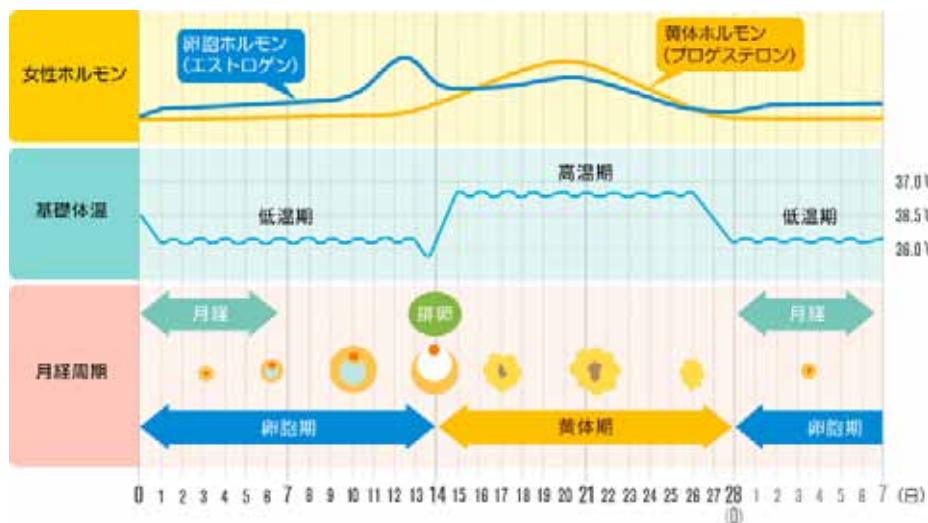
低温

高温



基礎体温を測りましょう

基礎体温は月経周期の時期によって変化します。そのため、基礎体温を測ることで、今の自分が月経周期のどの時期なのかがわかり、正常な月経周期かどうか確認できます。基礎体温を測定する習慣をつけましょう。



あなたの月経周期は正常ですか？

1 月経は25～38日おきにきますか？

はい いいえ

2 月経(出血が続く)期間は3～7日ですか？

はい いいえ

3 不正出血(月経中以外の出血)はありませんか？

はい いいえ

1つ以上「いいえ」と回答した方は…

- 月経がくる周期が25日未満または39日以上の場合は、月経周期が不順である可能性があります。
- 月経が3日未満または8日以上続く場合、または不正出血がある場合は、専門家に相談することをおすすめします。

月経周期をもつ女性ならではの、 こころやからだの不調もあります

- **月経中**に起こる下腹部の痛みや腰痛など。
⇒「**月経困難症**」
- **月経前**(3～10日) 続く、こころやからだの不調。
月経が始まると弱まり、なくなっていく症状。
⇒「**PMS (Premenstrual Syndrome : 月経前症候群)**」

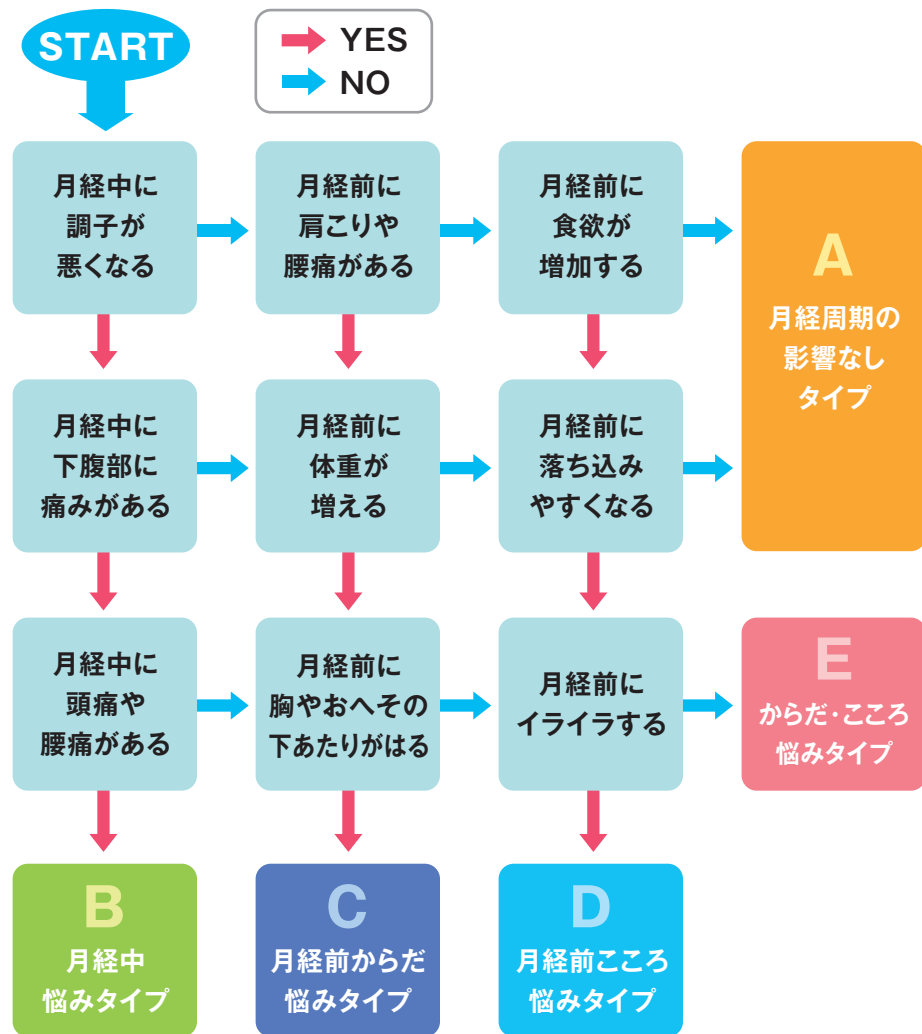
症状の種類や有無は、個人差があります。

次のページで自分のタイプを確認してみましょう。▶▶▶

月経周期によるコンディションの変化

あなたはどのタイプ？

月経前や月経中にある症状を思い出してみましょう。



A
月経周期の影響なしタイプ

あなたは、月経周期によってコンディションの変化を感じることはあまりないようですね。しかし、年齢を重ねると症状の強さが変わってくることもありますので、今後の変化に注意しましょう。

B
月経中悩みタイプ

あなたは、月経中に痛みを感じることもあるようです。
その他の症状 下腹部のはり、吐き気、頭痛、だるさ など

C
月経前からだ悩みタイプ

あなたは、月経前からからだが重く感じることもあるようです。
その他の症状 肌荒れ、にきび、だるさ など

D
月経前こころ悩みタイプ

あなたは、月経前にネガティブな気持ちになることがあるようです。
その他の症状 怒りっぽくなる、落ち着かない、集中力が低下する など

E
からだ・こころ悩みタイプ

あなたは、月経前～月経中からだが重く感じたり、ネガティブな気持ちになってしまうことがあるようです。

◀◀◀ 自分の月経周期が正常かどうか、5ページでチェックしてみましょう。

自分のタイプがわかったら、次のページを見てみましょう。▶▶▶

タイプ別アドバイス

A

月経周期の
影響なしタイプ

月経周期によるコンディションの変化が少なくても、自分のからだやこころの状態に目を向けることを忘れないでください。もしも、あなたのまわりに月経周期に関する悩みを抱えている人がいたら、やさしいことばをかけてあげてください。



B

月経中
悩みタイプ

もし、日常生活や練習に影響があるくらい月経中の痛みが強いようであれば、婦人科を受診するなど、専門家のアドバイスを受けることをおすすめします。



E

からだ・こころ
悩みタイプ

このタイプの場合は、B・C・Dのアドバイスのうち、当てはまるものを参考にしてください。

C

月経前から
悩みタイプ

月経前～月経中は、女性ホルモンの影響で「体水分量」が増加し、実際に体重が増えることがあります。月経周期とあわせて体重の変化を記録することをおすすめします。



D

月経前こころ
悩みタイプ

月経前にネガティブな気持ちになりがちあなたは、ストレスマネジメントが必要です。月経前には、なるべくストレスになるような出来事を避けて、リラックス&リフレッシュを心がけましょう。



女性アスリート Q&A

Q1

月経がくる日を早めに知るための方法がありますか？

A. まず、**自分の月経周期を知る**ことが必要です。**月経がきた日を記録**しておきましょう。さらに詳しく月経周期を知るためには、**基礎体温を測定**する方法もあります。基礎体温を測定、記録することで、今の自分が月経周期のどの時期なのかがわかります(月経がくる前日～当日に低温になり、低温から高温に移る付近に排卵が起こります)。月経周期による心身の変化に対応するためにも、ぜひ基礎体温を測定してみてください。

Q2

月経前～月経中は体重が増えるような気がします。なぜですか？

A. 体重の変化は食事量や運動量の影響もありますが、一般的には、月経前(黄体期)に体重が増加し、月経が始まって2日くらい経つと体重が落ちてくるという変動がみられます。この月経周期に伴う体重変動の要因として、**脂肪ではなく“体水分量の変化”が関係している**と考えられています。階級別の種目など、ウェイトコントロールが必要な競技の場合には、月経周期に伴う体重の変化を知ることが重要になりますので、ぜひ観察してみましょう。

Q3

月経がしばらくきていません。産婦人科へ行ったほうがよいでしょうか？

A. 日本産科婦人科学会では、「これまであった月経が3ヶ月以上停止している状態」を**続発性無月経**と定義しています。そのため、**3ヶ月以上月経が止まっている場合は、産婦人科を受診**することをおすすめします。無月経の原因として考えられるのはストレスやエネルギー不足です。つまり、運動量に見合った食事が摂取できていない場合や極端なダイエット、減量などによって、脳からのホルモン分泌が低下してしまい、月経が止まると考えられています。

Q4

パフォーマンス向上のために減量したいと思います。ポイントはありますか？

A. 月経前の「黄体期」には**体水分が体内に貯留し、体重が増加しやすい**ことが報告されています。そのため、一過性の体重の増減に目を向けるのではなく、まずは**月経周期を把握**するとともに、**毎朝、排尿後に体重や体脂肪率を測定**することによって、自分自身のからだの変化を把握することが大切です。目的は「パフォーマンス向上」ですから、「体重の減少」がゴールにならないようにし、重要な試合などに向けて中・長期的な計画を立てましょう。食事面では、カロリーや食品の重量にとらわれるのではなく、食事の質やタイミングなどを見直しましょう。

女性アスリートと向き合う指導者の方へ

日本体育大学 准教授 須永美歌子

女性アスリートのコンディションを理解するうえで、“月経周期に伴う変化”を把握することは非常に重要です。男性指導者にとっては経験がなく、理解しがたいかもしれません。また、女性指導者であっても、自分の経験と異なる場合には疑問に思うこともあるかもしれません。月経中や月経前に感じる症状やその強さは個人差が大きいので、選手一人ひとりのコンディションを観察することが重要です。

正常な月経周期を維持し、“女性として健康な状態”でトレーニングに取り組むことが競技力向上に有効であり、選手の将来のためにも大切なのではないのでしょうか。



本書は、スポーツ庁委託事業 女性アスリートの育成・支援プロジェクト
「女性アスリートの戦略的強化に向けた調査研究」で作成しました。

発行 日本体育大学「月経周期を考慮したコンディショニング法の開発」事業
〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1
事業サイトURL <http://www.nittai.ac.jp/female/>



制作 健康と料理社

※ 本書の記事・イラストの無断掲載・転載を禁じます。