

みんなの健康ラジオ

『女性アスリートの健康問題』

(2023年6月29日放送)

横浜市産婦人科医会

みなみレディースクリニック

森 理子

女性アスリートの健康問題

月経随伴症状

- 「月経困難症」
- 「月経前症候群
(Premenstrual syndrome: PMS)」
- 「過多月経」

及び ホルモン変動によるコンディションの変化

女性アスリートの現状

2011年から2012年の期間国立スポーツ科学センターの調査により

月経困難症があるトップアスリート
630名中25.6%

月経前症候群があるトップアスリート
630名中70.3%

月経周期によるコンディションへの影響があるトップアスリート
630名中91.0%

月経随伴症状の治療としてのピル

中用量ピル（エストロゲン含有量 $50 \mu\text{g}$ 以上）

→ 一時的な月経周期調整

低用量ピル（エストロゲン含有量 $50 \mu\text{g}$ 以下）

→ 継続的な月経周期調整＋月経随伴症状の改善

女性アスリートと薬

- ・ピル等の内服をするときには、重要な大会等の2-3ヶ月前から服用し、影響の有無を確認すること。
- ・試合日程に合わせた月経周期調節の時には具体的な服用開始日、休薬日などを把握すること。
- ・漢方薬や利尿剤を使用しないこと。