



指導の際に知っておきたい 性にかかわる健康課題

2024.2.8

そばじまクリニック 思春期アスリート外来
市立岸和田市民病院 産婦人科
札幌 恵

ふだば めぐみ

自己紹介：札幌 恵

出身 大阪府
趣味 バスケットボール

- 2011年 大阪市立大学卒業
- 2021年11月～市立柏原病院
思春期・アスリート外来
- 2022年4月～そばじまクリニック
思春期・アスリート外来
- 2023年4月～市立岸和田市民病院 産婦人科

思春期・アスリート外来のご案内

こんな症状はありませんか？

- 月経痛がとてつらい
- 月経痛で鎮痛薬(痛み止め)を飲んでも効かない
- 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- 月経の出血量が多い
- 月経期間以外でもお腹が痛い
- 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
- 15歳になってもまだ月経がない
- 月経が毎月きちんとこない 間隔が不規則
- 月経が3か月以上止まっている

1つでもチェックがついたら婦人科へ

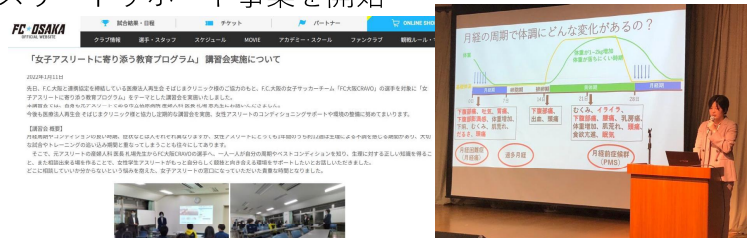
● 平均的な月経の目安	● 1月経量が多い目安
月経周期 24～38日	・ 日中も夜用ナプキンが必要
月経期間 3～7日	・ 夜間も夜用ナプキンでも漏れてしまう
	・ 50%以上より大きな塊が出る

● 診療内容: 問診、お産からの超音波検査、処方、栄養指導など
● 受付: 第2・第4水曜 16時～19時まで
● 担当医: 札幌 恵

毎月の月経は辛いですが、将来の妊娠や骨粗鬆症などに関わる女性にとっても大切なものです。毎月のことなので一緒に対策を考えましょう。

これまでの活動

- 2021年11月～大阪を中心にクラブチームや学校で講習会活動
実施チーム：CRAVO（サッカー）、大阪ラビッツ（ハンドボール）
ガールズパフォーマンスユニットBT（大阪エヴェッサ）
賢明学院中学校、大阪体育大学、浪商学園、日新高校 他
- 2023年4月～大阪府バスケットボール協会 医科学委員会
女性アスリートサポート事業を開始



産婦人科医として感じること

もっと早く相談に来てくれればと思うことが多い

でも、産婦人科受診はハードルが高い

誰に・どこに相談すればよいのかわからない？
産婦人科に行くのは恥ずかしい、怖い？



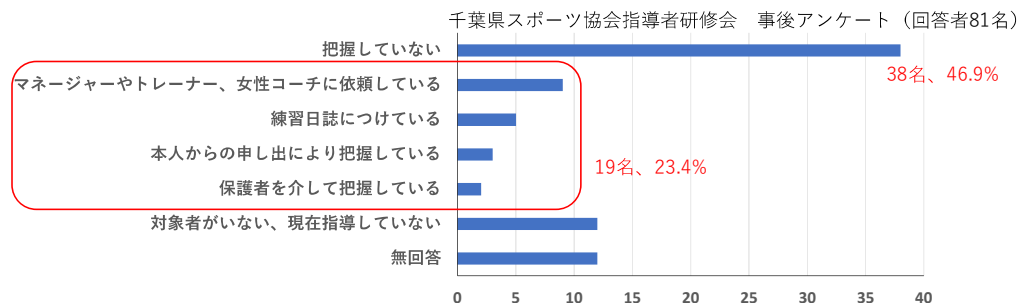
**病院に来てくれる方はごく一部
問題を抱えている方はもっと多いのではないかと
もっと早い段階で力になれることはないか**

本日みなさんにお伝えしたいこと

- 月経やそれに伴う症状がどのようにコンディションに影響するか知ってほしい
- 選手が自分で対処できるように支援をしてほしい
- 必要な際は婦人科受診を勧めてほしい



月経周期やコンディションを把握しているか？



対応に困ること、悩むことはありますか？

- 月経について意識したことがなかった
- 生理について聞きづらい
- 体調不良のときに指導しづらい
- 女性指導者との連携が大事

月経に関連した健康課題は大きく2つに分かれる

① コンディションパフォーマンスへの影響

- 月経困難症
- 過多月経
- 月経前症候群 (PMS)
- 月経周期に伴う体調変化

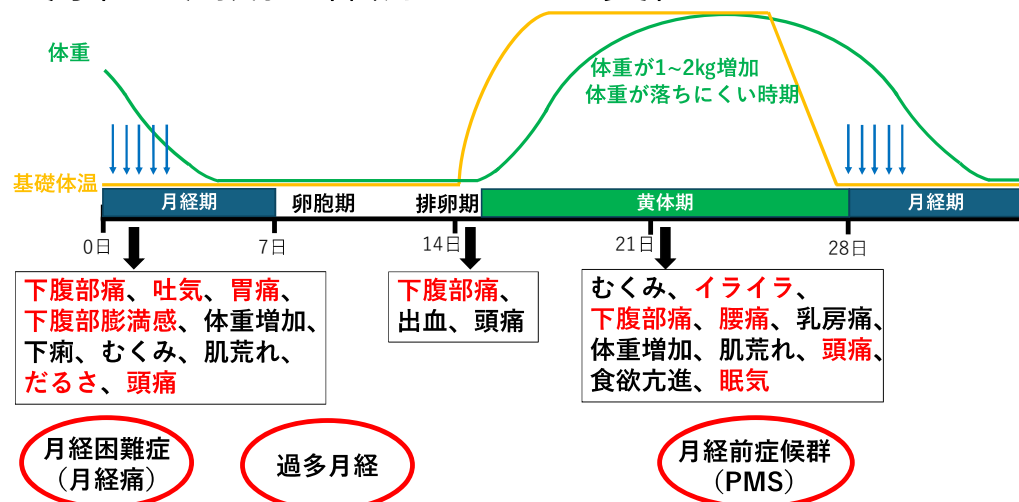


② 骨への影響

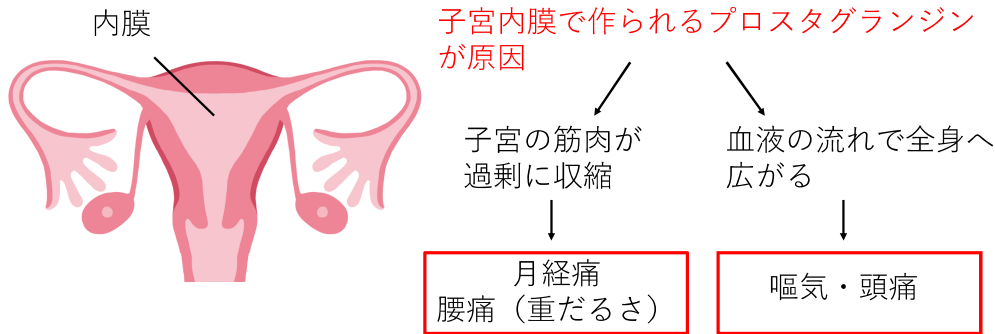
- 無月経



月経の周期で体調にどんな変化があるか？



なぜ月経の時にお腹や腰が痛いのか？



対策：ロキソニンなどの鎮痛剤、低用量ピル

鎮痛剤は何を使えばよい？



痛みが強くなりすぎる前に飲むこと！

月経量が多いとどうして問題なのか？

月経量が多い→**貧血**になる

運動をしていると、汗などから鉄分が失われやすく貧血になりやすい

症状

- 同じ練習でも息が上がりやすい
- 氷を食べたくなる



対策：鉄分の補給、低用量ピル

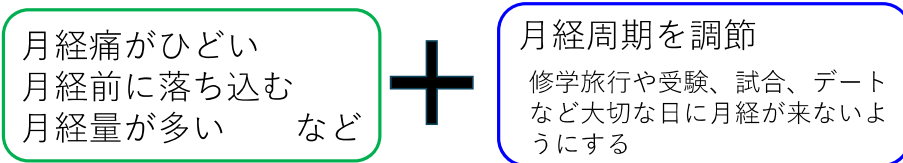
月経前にイライラ・落ち込むのはどうしたらよい？

原因ははっきりわかってないが、排卵することが関わっているかも

- 月経とその時の体調を記録する
自分で月経周期と体調の関連を知ることが大事。
- 規則正しい生活をする
早寝・早起き、3食食べる、適度な運動を行う。
- 漢方薬・低用量ピルなどの薬物療法



低用量ピルはどんな薬か？



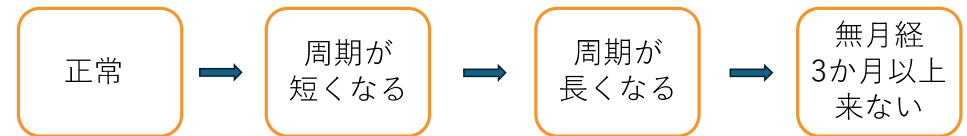
避妊

月経は自分で調節できる 

月経が不順・来ないのはどうして？

- 原因はいろいろ
甲状腺や卵巣の異常、脳からのホルモン分泌の異常、肥満・やせなど

若い世代・アスリートで問題となっているのは **エネルギー不足**

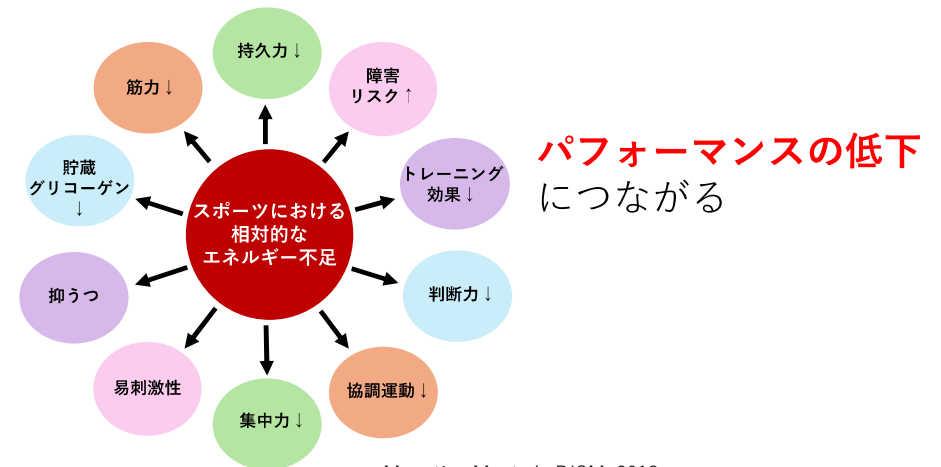


エネルギー不足ってどういうこと？



- 過度な食事制限やオーバートレーニングが原因
- 低体重を求められる競技、減量がある競技に多い（陸上長距離、体操、新体操、フィギュアスケート、柔道、レスリングなど）

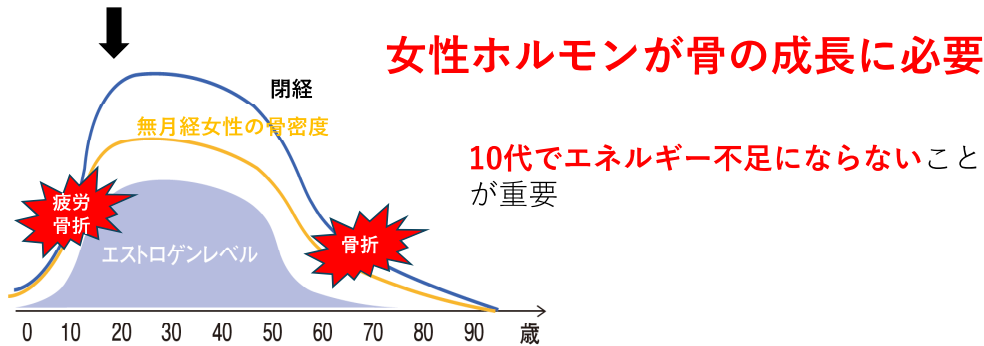
エネルギー不足になるとどうなるの？



Mountjoy M, et al., BJSM, 2018

月経は来ないとどうなる？

20歳頃：最大骨量獲得時期



骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2011年度版より改変

ずっと月経が来ないと・・・

- ①骨密度が低下し、骨折のリスクが高まる
- ②将来の妊娠に影響があるかもしれない

無月経は排卵していないということ
月経が来ない期間が長いと治療に時間がかかる



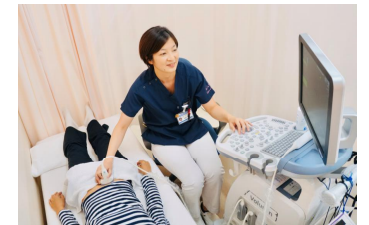
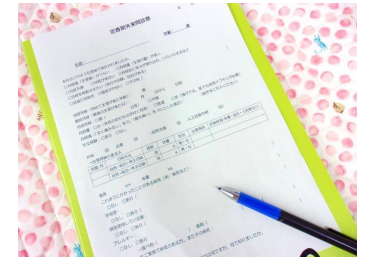
月経異常は体にとって危険なサイン！！
早めに産婦人科受診を

次のような場合は産婦人科受診を勧めましょう

- コンディションの良い時期に試合が来るように月経を調節したい
- 月経痛がひどくコントロールできていない
- 貧血症状がみられる
- 月経前のイライラなどの症状が日常生活やスポーツのコンディションに影響を与えている
- 15歳になってもまだ月経がない
- 月経が毎月きちんと来ない、間隔が不規則
- 3か月以上月経が止まっている

産婦人科での診察

1. 問診
最終月経、月経周期、月経量、月経痛の有無など
2. お腹からの超音波
子宮や卵巣に異常がないかをチェックする
3. 血液検査（必要に応じて）
貧血やホルモン値の有無などをチェックする



思春期外来について

- 2021年11月より開設
- 2021年11月～2022年7月までの受診者数：14名
- 受診時年齢（中央値）：13.5歳（12～18歳）

月経困難症：6人

月経不順：2人

過多月経：2人

その他：続発性無月経、PMS、月経移動

思春期・アスリート外来のご案内

こんな症状はありませんか？

- 月経痛がとてつらい
- 月経痛で鎮痛薬(痛み止め)を飲んでも効かない
- 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- 月経の出血量が多い
- 月経期間以外でもお腹が痛い
- 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
- 15歳になってもまだ月経がない
- 月経が毎月きちんとこない、間隔が不規則
- 月経が3か月以上止まっている

●平均的な月経の目安	●月経量が多い目安
月経周期 24～38日	・ 日中も夜用ナプキンが必要
月経期間 3～7日	・ 夜間は夜用ナプキンでも漏れてしまう
	・ 500円玉より大きな塊が出る

- 診療内容:問診、**お腹からの超音波検査**、処方、栄養指導など
- 受付:第2・第4水曜 16時～19時まで
- 担当医:札幌 恵



毎月の月経は辛いですが、**将来の妊娠や骨粗鬆症**などに関わる女性にとってとても大切なものです。毎月のことなので一緒に**対策**を考えましょう。

思春期外来での検査と治療

月経困難症：6人

検査：お腹からのエコー検査

治療：鎮痛剤処方、うち2人はピル併用

月経不順：2人

検査：お腹からのエコー検査、血液検査（1人のみ）

治療：月経調整を希望されホルモン剤処方

過多月経：2人

検査：お腹からのエコー検査、血液検査

治療：貧血あり、鉄剤処方



どこの産婦人科へ行けばいいの？

女性アスリート健康支援委員会



思春期・アスリート外来のご案内

こんな症状はありませんか？

- 月経痛がとてつらい
- 月経痛で鎮痛薬(痛み止め)を飲んでも効かない
- 年齢が進むにつれて月経痛がひどくなっている
- 月経の出血量が多い
- 月経期間以外でもお腹が痛い
- 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
- 15歳になってもまだ月経がない
- 月経が毎月きちんとこない、間隔が不規則
- 月経が3か月以上止まっている

●平均的な月経の目安	●月経量が多い目安
月経周期 24～38日	・ 日中も夜用ナプキンが必要
月経期間 3～7日	・ 夜間は夜用ナプキンでも漏れてしまう
	・ 500円玉より大きな塊が出る

- 診療内容:問診、**お腹からの超音波検査**、処方、栄養指導など
- 受付:第2・第4水曜 16時～19時まで
- 担当医:札幌 恵



毎月の月経は辛いですが、**将来の妊娠や骨粗鬆症**などに関わる女性にとってとても大切なものです。毎月のことなので一緒に**対策**を考えましょう。

産婦人科医検索

講習会受講医師

産婦人科医向け講習会

当委員会が主催する講習会を受講した医師のうち、当サイトへの掲載について承諾を頂いた医師を掲載しています。講習会受講医師への受診希望の方は、直接、各医療施設にお問い合わせください。委員会ではご紹介ならびにお問い合わせの受付は行っておりません。また、女性アスリート健康支援委員会の主催の1つである日本スポーツ協会のウェブサイトでも、同協会が公認するスポーツドクターの検索ができます。

📍お近くの講習会受講医師をGoogleMAPで検索！アクセスはこちらから

※敬称略

近畿

滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県
和歌山県				

大阪府阿倍野区

和原 由紀子	加厚医療
--------	------

大阪府住之江区

糸氏 明子	医療法人 糸氏医療
-------	-----------

岸和田市

島崎 郁司	市立岸和田市民病院
-------	-----------

札幌 惠	市立岸和田市民病院
------	-----------

豊中市

辺見 佳永	道医ウイメンズクリニック
-------	--------------

森下 紀	先歌産婦人科 少路クリニック
------	----------------

枚方市

辻 祥子	関西医科大学附属病院
------	------------

糸氏 明子	滋賀産婦人科 ともクリニック
-------	----------------

東大阪市

札幌 恵	えびなクリニック
------	----------

布留川 和美	医療法人社 村岡学園 産科 小阪産科
--------	--------------------

米田 美幸保	小阪レディースクリニック
--------	--------------

どこに正しい情報があるの？

東大病院 女性アスリート外来

東大病院 女性診療科・産科 女性アスリート外来

診療内容: 運動負荷、オンラインセミナー、メディア紹介、研修フォロー

Conditioning Guide for Female Athletes 2
～月経不調を伴ったパフォーマンスを落とさない～

東大病院 女性アスリート外来の診療内容

日本スポーツ協会

JSPD 日本スポーツ協会

医・科学ガイドブック

- 1. 運動パフォーマンス向上のための栄養学
- 2. 運動パフォーマンス向上のためのトレーニング
- 3. 運動パフォーマンス向上のための睡眠学
- 4. 運動パフォーマンス向上のためのメンタル学
- 5. 運動パフォーマンス向上のための環境学
- 6. 運動パフォーマンス向上のための医療学
- 7. 運動パフォーマンス向上のための安全管理学
- 8. 運動パフォーマンス向上のための社会学
- 9. 運動パフォーマンス向上のための倫理学
- 10. 運動パフォーマンス向上のための文化学

女性アスリート健康支援委員会

一般社団法人 女性アスリート健康支援委員会

委員長について | 活動 | 講習会の案内 | 産婦人科医募集 | 研修資料

For All Female Athletes

女性アスリートの今と未来をまもる

月経とスポーツについての健康情報

女性アスリート健康支援委員会

このプロジェクトは、女性アスリートの健康とパフォーマンスを向上させることを目的としています。月経不調は、パフォーマンスを低下させ、怪我のリスクを増やします。正しい知識と適切なケアが、あなたの未来をまもります。

あなたの月経は大丈夫？

こんな症状はありませんか？

- 月経痛がひどい
- 月経で体調不良(痛み止め)を飲んでも治らない
- 年齢が違っても月経痛がひどくなる
- 月経の出血量が多い
- 月経以外のお腹が痛い
- 月経にイライラ、体重増加、むくみなど、体調の変化がない
- 15歳になってもまだ月経がない
- 月経が毎月きちんとこない
- 月経が3ヶ月以上止まっている
- 1つでもチェックがついたら婦人科へ

平均的な月経の目安

- 月経痛: 10～14歳
- 月経周期: 25～30日
- 月経量: 3～7日

「月経不調が多い」目安

- ・日中も夜間もアキアキが必要
- ・夜間は夜用アキアキでも眠れてしまう
- ・500円玉よりも大きなリーバー状の塊が出る
- ・4日以上調子も悪い状態が続く

月経トラブルは婦人科治療で改善できます

婦人科治療では、まず原因を特定し、月経の経路、閉った原因などを調い、適切な治療が必要かを判断します。内容が必要な場合は必ず医師と相談してください。受診はいつでも大丈夫です。お気軽にご相談ください。

#スポーツを止めるな

12/52 Playbook #スポーツと生理の新ガイド

生理の話をするのは恥ずかしくてコンディショニングの一環!	生理が来たら赤緑飲みな婦人科もアリ!	生理痛は痔気じゃない治療の対象!
やる気出ないのはメンタル弱いからPMSかも?	ピルは避妊薬アスリートの味方!	初経はいつか来るから大丈夫とは限らない!
無月経は、引退までガマン一生モノのリスク!	必要なのは、徹底した体連管理! 体調管理!	生理が止まると調子が上がる! 下がる!
		生理を知れば、スポーツはもっと面白い。

#01 オリンピックで生理になった話

競泳元日本代表 伊藤華英

#04 トランスジェンダーの元選手が語る生理の話。

フロンティア女子元日本代表 杉山文野

#07 無月経が当たり前だと思っていた話

元体操競技日本代表 新竹優子

12/52 Talk up

#03 10代で知らなかつたPMSとピルの話

元バドミントン日本代表 潮田玲子

#06 オリンピックを目指していた時に子宮筋腫が発見された話

元レスリング日本代表 ALSOK所属 伊調馨

#08 生理の大切さに気づいた指導者の話

元柔道日本代表 福見友子

※全10回



セイシル で検索

YouTube #めっちゃ大事
(#めっちゃ大事)

【現役産婦人科医が回答】あなたの不安はなんですか?
YouTube外来～性教育から女性の病気まで～
@seimochidaijissai チャンネル登録数 2600人・41本の動画
このチャンネルでは現職の産婦人科医が子どもから親まで、性に関する悩み、疑問の...



YouTube SHELLYのお風呂場



何か困ったことなどあればいつでもご連絡ください
子どもたちが健康に競技を続けられるようお手伝いできればと
思っています



そばじまクリニック
市立岸和田市民病院
産婦人科 札場 恵
mecch1n@outlook.jp