

# 【薬剤師から女性アスリートおよび関係者の皆様へ】

## ～生理痛とうまくつきあっていくために～

(この内容は2018年1月1日から2018年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

生理痛(月経痛)の影響で、普段の練習や大会で本来のパフォーマンスを発揮出来なかった経験はありませんか？ここでは、生理痛に対するお薬の一例を紹介します。

### <生理痛の治療薬は？>

生理痛の治療薬には大きくわけて、次の2つがあります。

#### ①痛み止め

生理痛になったら、なるべく早く痛み止めを飲むことをお勧めします。

#### ・病院や薬局でもらう場合

カロナール<sup>®</sup>錠    ロキソニン<sup>®</sup>錠    ボルタレン<sup>®</sup>錠 など

#### ・ドラッグストアで購入する場合

(公財)日本水泳連盟のホームページ([http://www.swim.or.jp/about/anti\\_d.php](http://www.swim.or.jp/about/anti_d.php))にある

<いつでも使える薬の例>に載っている痛み止めを参考に購入しましょう。

※ ここに挙げたものだけがすべてではありません。他にも数多くあるので、ドーピング防止に詳しいスポーツファーマシストにご相談ください。(公財)日本水泳連盟のホームページの【薬の相談窓口】もご利用ください。

#### ②LEP 配合薬 (いわゆる低用量ピル)

生理痛が強い、痛み止めが効かない、生理痛の治療をしながら試合や練習日程に合わせて、きて欲しい時期に月経を起こしたい選手などに勧められます。



ヤーズフレックス<sup>™</sup> 配合錠



ヤーズ<sup>®</sup> 配合錠



ルナベル<sup>®</sup> 配合錠 ULD

通常、吐き気や頭痛は1週間以内におさまることがほとんどです。不正出血は数ヶ月続くことがあります。継続していくうちに頻度は減っていきます。吐き気などの副作用がでた場合を想定し、目標とする試合の少なくとも2～3ヶ月前までには服用を始めることをお勧めします。また、大会の時期と生理(月経)が重なりそうな場合には、事前に生理をずらすことも可能ですので早めに産婦人科を受診し医師に相談しましょう。

【女性アスリートや関係者の皆様にお勧めの動画サイト】

<http://femaleathletes.jp/index.html>

【参考・引用文献】

- ・公益財団法人 日本水泳連盟：水泳選手のためのアンチ・ドーピングのい・ろ・は
- ・日本臨床スポーツ医学会 学術委員会：スポーツにおける薬物治療 処方と服薬指導

【監修】

(公財)日本水泳連盟 医事委員会 能瀬さやか

2018年1月1日作成