

女性水泳選手の 月経に関するQ&A集



公益財団法人 日本水泳連盟
Japan Swimming Federation



一般社団法人
スポーツを止めるな

各疾患の詳細については、『Conditioning Guide 1・2』を参照してください。

『Conditioning Guide 1』：

女性アスリートに多い無月経や、月経不順の原因や対策について解説しています。



『Conditioning Guide 2』：

月経困難症、月経前症候群（PMS）、過多月経などの月経随伴症状や、低用量ピルやプロゲチン製剤などのホルモン製剤の使用法について解説しています。



本Q&A集は、公益財団法人日本水泳連盟WHP（Women's Health Project for Japanese Swimmers）と一般社団法人スポーツを止めるなが連携し、スポーツを止めるなが受託した公益財団法人日本財団の予算で作成しています。

目次

はじめに	4
1. 選手の月経ケア	5
Q1. 指導者が大切にすべき点は何ですか?	5
Column: アスリート委員会 伊藤 華英	5
Q2. “セクハラ”にならないか心配です. 情報共有はどのようにすべきですか?	6
Q3. どのような時に産婦人科の受診を勧めれば良いですか?	6
Column: 医事委員会 松浦 由生子	8
Q4. 初経前や初経を迎えたばかりのジュニア選手には, どのような指導をしたら良いですか?	8
Q5. 男性選手も, 月経について知っておいた方が良いですか?	9
Q6. 選手の月経周期を把握した方が良いですか?	9
Q7. 月経の症状が深刻なのか甘えなのか, 判断する基準はありますか?	9
2. 月経中のトレーニング・大会	10
Q1. 月経中に練習を行っても大丈夫ですか?	10
Q2. 月経はパフォーマンスに影響しますか?	10
Q3. 水泳中の生理用品はどのように選択すれば良いですか?	10
Q4. 月経中に大会があり, 直前の待ち時間に経血がもれないか不安です. 対策はありますか?	11
Q5. タンポンはいつから使えますか?	11
Q6. タンポンの使用方法是どのように伝えるべきですか?	11
Q7. 月経中の水泳には, 必ずタンポンを使用しなければいけませんか?	12
Q8. タンポンで感染症を発症することはありますか?	12
Q9. プールサイドに経血がついた場合, 排水溝に流しても大丈夫ですか?	12
Q10. プール内で, 経血によって性感染症などをうつす可能性はありますか?	13
Column: 医事委員会委員長 元島 清香	13
3. 月経随伴症状と治療	14
Q1. 冷えは月経痛に影響しますか?	14
Q2. 月経痛の治療には, どのような方法がありますか?	14
Q3. 月経をずらしたい場合, いつ受診したら良いですか?	14
Q4. 低用量ピルは薬局やドラッグストアで買えますか?	15
Q5. どの産婦人科でも, 低用量ピルについて適切に指導してもらえますか?	15
Column: 医事委員会 辰村 正紀	15

目次

Q6. 低用量ピルの服用により, パフォーマンスに影響はでますか?	16
Q7. 低用量ピルにかかる費用はどのくらいですか?	16
Q8. 低用量ピルを服用すると, 閉経が遅れますか?	18
Q9. 月経は他の女性に「うつる」ことはありますか?	18
Q10. 月経周期と怪我には関連がありますか?	18
Q11. ピルやプロゲスチン製剤の使用率について, 海外や他競技と比較したデータはありますか?	19
4. 月経について学ぶ	20
Q1. 月経について学べる資料や講習会はありますか?	20
Q2. 月経に関する相談窓口はありますか?	20
Column: アスリート委員会 金藤 理絵	21
5. 性感染症・避妊	22
Q1. 性感染症とはどのような病気ですか?	22
Q2. 避妊方法にはどのようなものがありますか?	22
すべての女性水泳選手と, 女性水泳選手を支えるすべての方へ	24
昔の私に言ってあげたいこと アスリート委員会 朝原 史子	24
周りの大人に頼るという選択 アスリート委員会 貴田 裕美	25

はじめに

これまで産婦人科医の立場から、月経困難症や月経前症候群（PMS）等によりコンディションやパフォーマンスに影響がでている選手やトレーニング量に対し食事からのエネルギー摂取量が不足し無月経になる選手、プールサイド等で経血が流れること自体に不安を感じている選手等、様々な問題を抱えている水泳選手を診療してきました。おそらく、同様の問題を抱えながらも専門家へ相談できず、対策法が分からずにいる選手は多いのではないかと思います。これらの健康問題の解決に向けて、10代からの正しい知識の提供や問題のある選手をスクリーニングする体制の構築、そして医療機関への受診環境整備が必要であると日々感じています。また、医療従事者からの一方的な知識の提供だけでなく、種目毎の特性やその時々で変化する現場での課題を一番理解している選手や指導者からの声を聞くことが重要です。

公益財団法人日本水泳連盟では、医事委員会、アスリート委員会、競技力向上コーチ委員会が連携し、2023年7月に「Women's Health Project for Japanese Swimmers (WHP)」を立ち上げました。このWHPは、女性水泳選手が抱える健康問題について、選手・指導者・保護者等を対象に教育・啓発・課題抽出・受診環境整備を行い競技力向上に寄与するプロジェクトです。本Q&Aは、教育・啓発活動の一環として作成し、水泳選手や指導者が日頃から疑問に感じている問題をWHPメンバー内で検討し専門家が回答しています。また、元選手や指導者、水泳選手をサポートするメディカルスタッフが、それぞれの立場からこれまでの経験等を執筆しています（基礎知識は、『Conditioning Guide（改訂版）1・2（東京大学産婦人科学教室提供）』をご参照ください）。

本Q&Aが、女性水泳選手や指導者、保護者等が日頃から疑問に感じている女性の健康課題への解決に役立ち、女性水泳選手のコンディショニングの一助となることを願っています。

日本水泳連盟
Women's Health Project for Japanese Swimmers (WHP)
プロジェクトリーダー
医事委員会
能瀬 さやか



1 選手の月経ケア

Q1. 指導者が大切にすべき点は何ですか？

A1. 月経周期にともない女性の心身は周期的に変化し、時にそれが日常生活や競技パフォーマンスに大きく影響します。選手が自身の月経や体調について知り、「どう感じているか、何が問題か、それに対してどうしたいか」を自ら考えることが大切です。チームのスタッフや保護者の方々は、各選手が自分で考え、決定する力をつけられるようにサポートしていくことが理想的です。そのために、まずは指導者や保護者の方々が正しい知識や適切な対応を学びましょう。

Column

月経対策として選手が 指導者に大切にしてもらいたい点

私が現役の時はもう 10 年以上も前です。当時、「月経」はある程度会話には出ているくらい。親からも個人的なことで人に話すことではないと教えられてきました。

しかし、日本代表になると大きな試合への出場では必ずハイパフォーマンスを求められ、求めます。その時になり初めて、月経がコンディションに影響することが、なんとなくの範囲で理解していました。「男性選手はいいな」よく思っていました。同じ練習をして、時には自分の方が速い時も練習ではあるのに、月経になる時には急に体調や気分が優れなくなりました。当時は自分の月経の症状は自分が弱いから体調管理が出来ていないとっていて、コーチになかなか言い出せずにいたのを覚えています。しかし、今時代は変化しつつあります。「スポーツ×生理」をテーマに進めている 1252 プロジェクトもその変化の中にいます。悩んでいる方、苦労している方の力になりたいです。無理やり聞くことはおすすめしないが、月経に限らず日々のコンディションについて一緒になって、考えていただくと選手も安心すると思います。共に歩んでいきましょう。



元競泳日本代表選手／日本水泳連盟 WHP アスリート委員会 伊藤 華英

1 選手の月経ケア

Q2.“セクハラ”にならないか心配です。 情報共有はどのようにすべきですか？

A2. 指導者やスタッフから、個別に月経のことを聞かれることに抵抗がある選手もいるかもしれませんが、講習会を開催したり、紙面などで「症状の強い選手について、月経問題に取り組むことはパフォーマンスの向上につながる可能性がある」ことや「コンディショニングの一環として重要である」ことなどを、本人や保護者に定期的に周知したり、月経対策の重要性をチーム内で共有することは、相談しやすい環境作りにつながります。その上で、何か困っていることがあれば本人が直接相談できる雰囲気を作ることが大切です。その際、相談の窓口として、女性スタッフを配置するとより相談しやすいでしょう。

また、本人や保護者の理解を得た上で、月経に関するスクリーニングを定期的（目安：3～4カ月毎）に行うことも有用です。① 初経年齢、② 最終月経、③ 月経周期、④ 月経随伴症状（月経困難症、過多月経、月経前症候群（PMS））の有無、⑤ 治療や月経周期調節希望の有無、⑥ 治療中か否かなどを確認しましょう。

Q3. どのような時に産婦人科の受診を勧めれば良いですか？

A3. 選手から相談を受けた時に、産婦人科の受診を勧める目安として、下記を参考にしてください。

- ① 月経（月経困難症、過多月経、月経前症候群（PMS）など）がパフォーマンスに影響している場合
- ② 月経周期調節を希望する場合
- ③ 1カ月に3回以上月経がある場合
- ④ 3カ月以上無月経の場合
- ⑤ 15歳で初経が発来していない場合

中学生や高校生の場合、産婦人科を受診することに抵抗がある選手も多いかもしれませんが、月経のことで困っていたり心配なことがあれば、産婦人科で「相談」することを勧めてみましょう。

1 選手の月経ケア

産婦人科受診のためのチェックリスト

チェック項目	チェック欄
① 月経痛で寝込んでしまう 練習や学校を休むことがある	
② 月経痛で痛み止めを飲んでも効かない 痛み止めを使う量が増えている	
③ 年齢が進むにつれて、月経痛がひどくなっている	
④ 経血量が多い（血のかたまりが出る など）	
⑤ 月経前にイライラや気分の落ち込み、憂うつになる	
⑥ 月経前にむくみや体重増加などコンディションに 影響が出る症状がある	
⑦ 重要な試合に合わせて月経をずらせるか相談したい	
⑧ 15 歳になっても月経がきていない	
⑨ 月経周期が不規則である	
⑩ 3 カ月以上、月経が止まっている	

1つでも当てはまるアスリートは、産婦人科医に相談しましょう!

東京大学産婦人科学教室『Health Management for Female Athletes ver.3』p189 より転載.

1 選手の月経ケア

Column

トレーナーが留意すべき 女性水泳選手のサポートとは



トレーナーは選手に身近なコンディショニングスタッフであるため、選手から月経ケアに関する相談を受けることが多いです。その一方で、同業者の方とお話していると、トレーナーと称する職種は多職種（アスレティックトレーナー、理学療法士、鍼灸師、あん摩マッサージ指圧師など）にわたり、月経に関する知識レベルが一定でないように感じることがあります。我々トレーナーは、無月経や月経痛、月経随伴症状の原因や治療法を理解しておくとともに、選手や指導者から相談を受けた場合には、産婦人科医への受診を促すことも役割の一つであると感じます。

トレーナーは選手や指導者にとってはドクターより接する機会の多い医療スタッフであるからこそ、女性水泳選手のコンディショニングに関する啓発活動として、WHP ホームページのQ & A 集や『Conditioning Guide 1・2』の紹介も積極的に行っていただけると幸いです。また、利用可能エネルギー不足（LEA）が原因の選手に対しては、栄養に関する知識の啓発や栄養士の紹介など、選手を取り巻くスタッフ連携の橋渡しを担うことで、最適な女性水泳選手のサポートが実施できると考えます。

日本水泳連盟 WHP 医事委員会 松浦 由生子

Q4. 初経前や初経を迎えたばかりのジュニア選手には、 どのような指導をしたら良いですか？

A4. 女性として成長する過程で、月経が起こるのは自然の経過です。はじめは戸惑うこともあるかもしれませんが、身体がきちんと成長している証です。月経のしくみや生理用品の使い方・処理の方法、練習中やプールサイドでの対応方法などを事前に学べる機会をつくと良いでしょう。

参照：『Conditioning Guide』1,2 「月経について、おさらいしましょう」

1 選手の月経ケア

Q5. 男性選手も、月経について知っておいた方が良いですか？

A5. 将来的に女性水泳選手の指導者や父親になる可能性のある男性選手にも、月経に関する基礎知識や月経とパフォーマンスの関連について知ってもらうことは重要です。講習会や紙面などを通して、男性選手も月経について一緒に学びましょう。

Q6. 選手の月経周期を把握した方が良いですか？

A6. 競技をする上で、本人が月経周期を把握することは大切です。日々のコンディションと月経周期を記録することで、月経周期に伴う自身の変化を知ることができます。月経の問題がコンディションやパフォーマンスに影響を与えている場合は、月経対策を行うことで改善できる可能性があります。

一方、3 カ月以上の無月経は「スポーツにおける相対的エネルギー不足 (REDs)」の状態になっている可能性があります (『Conditioning Guide 1』参照)。長期間の無月経はパフォーマンスや生涯の健康に影響しますので、対応が必要です。その上でも月経の記録をつけることは大切です。月経周期やコンディションを記録できる月経アプリもありますので、活用するのも良いでしょう。

「指導者が月経周期を把握している方が、より良い状況で練習などに取り組める」と本人が考える場合には、指導者と情報を共有することも良いと思われそうですが、あくまで本人が希望している場合とし、指導者側から画一的に聞き出すようなことは控えましょう。

Q7. 月経の症状が深刻なのか甘えなのか、判断する基準はありますか？

A7. 月経の症状には個人差が大きく、「本人が辛いと思っているなら辛い」ので、基準はありません。鎮痛薬を多用しなければならない状況や、過多月経で貧血 (血色素の低下) となっている場合などは医学的に対応することで改善できる可能性がありますので、産婦人科で相談するようにしましょう。

2 月経中のトレーニング・大会

Q1. 月経中に練習を行っても大丈夫ですか？

A1. 体調に問題がなければ、普段通り水泳やトレーニングをしても問題はありません。ただし、本人が月経中は練習を休みたいと考えている場合には、指導者や保護者が強要することは控えましょう。

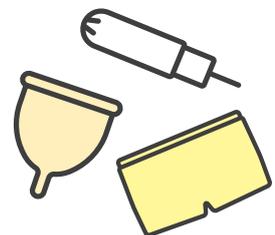
腹痛や倦怠感が強く体調がすぐれない場合には、本人の判断に任せて無理をしないようにしましょう。小学生など本人が言い出しにくい場合は、保護者から事前にスタッフに連絡を入れてもらうことを考慮しても良いかもしれません。指導者は、月経中の選手がいる前提で、プールサイドでのミーティングやトレーニングなどの前後にトイレに行ける時間を作るなどの配慮をすると良いでしょう。

Q2. 月経はパフォーマンスに影響しますか？

A2. 月経中の体調には個人差があります。月経中でも普段と同じパフォーマンスを発揮できる選手もいれば、月経中の方がコンディションやパフォーマンスが良いという選手もいます。また、痛みなどでパフォーマンスが下がる選手もいます。月経中かどうか、選手の動きからなんとなくわかるという指導者もいますが、パフォーマンスのみで月経中かどうかを正確に判断することは難しいです。

Q3. 水泳中の生理用品はどのように選択すれば良いですか？

A3. 水泳中に有用な生理用品としてはタンポンや月経カップなどがあります。それぞれに特徴やサイズがありますので、選手本人が最も使いやすいものを選ぶようにします。練習後の着替えの際、下着にナプキンを装着する手間を省きたいという場合は、下着とナプキンの機能が一体となった吸水型ショーツを選択するのも良いでしょう。



2 月経中のトレーニング・大会

Q4. 月経中に大会があり、直前の待ち時間に経血がもれないか不安です。対策はありますか？

A4. 赤や黒などの色の濃いセームタオルなどを準備すると、いざという時に安心です。経血が漏れないよう、タンポンや月経カップを使用することも選択肢の一つです。また、低用量ピルや黄体ホルモン製剤などのホルモン製剤を用いて、月経と大会が重ならないように月経周期調節を行ったり、月経の回数を減らしたり、経血量を減らす治療をしたりすることも可能です。経血量が多い場合には、子宮筋腫などの疾患が隠れていることもあります。漏れる心配が大きい場合には産婦人科で相談しましょう。

注意) 低用量ピルの保険適用は月経困難症のみです。黄体ホルモン製剤の保険適用は月経困難症や子宮内膜症などですが、製剤によって異なるので主治医と相談しましょう。

Q5. タンポンはいつから使えますか？

A5. 初経が来たら使用することができます。

Q6. タンポンの使用方法はどのように伝えるべきですか？

A6. 体の構造に沿って無理なく挿入できるようになるためには、練習が必要です。挿入方法を丁寧に説明した動画がタンポンのメーカーなどから配信されていますので、それを参考にするのもよいでしょう。また、捨てる時はトイレに流さず、汚物入れなどに捨てるよう指導しましょう。



【はじめてでもうまくいく】
タンポン使い方が이드



【タンポンを使ってみよう】
はじめてのタンポン 不安とギモン

出典元：ユニ・チャーム株式会社

2 月経中のトレーニング・大会

Q7. 月経中の水泳には、必ずタンポンを使用しなければいけませんか？

A7. 月経中でも、タンポンを使用することは必須ではありません。タンポンを使っている選手も使っていない選手もいます。水中では水圧によって経血が流れ出にくいとされていますが、水に入る前や上がるときに経血が流れ出る可能性はあります。

タンポンを使用するかどうかは本人の希望に任せ、指導者がタンポンを使用することを強要するのはやめましょう。また、経血量が多くて不安な状況であれば、低用量ピルや黄体ホルモン製剤を用いて治療することが可能です。

注) 低用量ピルの保険適用は月経困難症のみです。黄体ホルモン製剤の保険適用は月経困難症や子宮内膜症などですが、製剤によって異なるので主治医と相談しましょう。

Q8. タンポンで感染症を発症することはありますか？

A8. タンポンを長時間腔に挿入したままにしておくと、細菌が増える可能性がありますので、各製品の使用時間を必ず守るようにします。通常、1つのタンポンを挿入していても良い時間は6～8時間です。

非常にまれな疾患ですが、毒素を産生する黄色ブドウ球菌が増加することで起こる「トキシックショック症候群 (TSS)」は、命に関わる場合があります。初期症状として高熱、発疹、倦怠感、嘔吐、下痢、粘膜充血などがみられます。TSSを予防するためには、タンポンを清潔な手で挿入し、腔内に8時間以上留置しないことが大切です。

Q9. プールサイドに経血がついた場合、排水溝に流しても大丈夫ですか？

A9. 排水溝に流しても問題ありません。排水溝の水はろ過装置で汚れが除去され、消毒されます。また、血液を介して他人に移るような感染症 (B型肝炎, HIVによる後天性免疫不全症候群, C型肝炎など) であっても、水によってウイルスの濃度はかなり低くなるため、水中やプールサイドで他人に感染する可能性はかなり低いと考えられています。

2 月経中のトレーニング・大会

Q10. プール内で、経血によって性感染症などをうつす可能性はありますか？**A10.** 適切に管理されたプールでは、経血を介して性感染症が広がる可能性は非常に低いです。

Column

女性水泳選手を継続的に支援する体制構築を

これまで整形外科医として、多くの水泳選手の診療やサポートに携わってきました。その中で、「月経痛が強い」、「月経前にコンディションが落ちる」、「月経が来ていない」など、女性水泳選手から月経関連の相談を受ける機会が多くあります。女性水泳選手のコンディションを考える際、月経状況を確認することは重要であり、水泳選手では症状が強くない場合でも経血自体が競技に集中する上で不安要素となることがあります。月経対策を行う女性水泳選手は増えていますが、まだまだ周囲に相談できず一人で悩んでいる選手も多くいると感じています。医事委員会では、女性水泳選手が抱えている健康問題に取り組む重要性を感じており、アスリート委員会や競技力向上コーチ委員会と連携し活動を行っていくことになりました。WHPの活動を通して、情報提供や相談しやすい環境作りなどを目指し、継続的な支援体制につながる取り組みを行っていきたいと思います。

日本水泳連盟 WHP 医事委員会委員長 元島 清香

3 月経随伴症状と治療

Q1. 冷えは月経痛に影響しますか？

A1. 一般的に、体が冷えると血液の循環が悪くなり、月経痛が悪化する可能性があると考えられています。また、運動は月経痛を改善すると報告されています (Seales P, et al., Am Fam Physician. 2021)。運動を行うと血行が良くなることから、冷えと月経痛は関連する可能性があります。機序については明らかになっていません。

Q2. 月経痛の治療には、どのような方法がありますか？

A2. 月経に随伴して起こる病的症状で、日常生活に支障をきたすものを月経困難症と呼びます。月経困難症の治療には、鎮痛薬や低用量ピル、黄体ホルモン製剤（プロゲスチン製剤）などが有効です。鎮痛薬を服用する場合は痛みが強くなってから服用するのではなく、痛みが出始めたら早めに服用した方が高い効果が得られます。

鎮痛薬を服用する回数が増え、効果が十分でないと感じるようになった場合には、子宮内膜症などの疾患が隠れている可能性もありますので、産婦人科で診察を受けるようにしましょう。低用量ピルや黄体ホルモン製剤で治療をすることで改善する可能性があります。

なお、漢方薬はドーピング禁止物質が含まれていないという保証ができないため、アンチ・ドーピングの観点から、アスリートは漢方薬を服用しないよう注意が必要です。

参照：『Conditioning Guide 2』月経痛の原因や治療について

Q3. 月経をずらしたい場合、いつ受診したら良いですか？

A3. 移動させたい月経の直前ではなく、1カ月以上前に余裕をもって受診しましょう。また、月経周期を調節するために服用するホルモン製剤で副作用が出る可能性がありますので、重要な大会の前に「初めて」服用することはお勧めしていません。

継続的に低用量ピルなどを服用する場合には、副作用が出ても対応できるよう、重要な大会などの2～3カ月前までに開始した方が良いでしょう。

注) 低用量ピルの保険適用は月経困難症のみです。黄体ホルモン製剤の保険適用は月経困難症や子宮内膜症などですが、製剤によって異なるので主治医と相談しましょう。

3 月経随伴症状と治療

Q4. 低用量ピルは薬局やドラッグストアで買えますか？

A4. 産婦人科などで処方してもらう必要があります。日本では、薬局やドラッグストアで購入することはできません。

Q5. どの産婦人科でも、低用量ピルについて適切に指導してもらえますか？

A5. どの産婦人科でも月経随伴症状の診察や治療を受けることができます。アスリートの診察をしている産婦人科であれば、なお安心かもしれません。女性アスリート健康支援委員会（FAS）のホームページで、各都道府県で女性アスリートの診察を行っている産婦人科を検索できます。



Column

情報の有効活用を望む

医療分野の進歩のスピードは分野により異なるが、女性アスリートに関わる医療は目覚ましい進歩をとげていると感じる。そのため、整形外科を専門とする筆者が産婦人科分野の相談を受けた時には、専門とする医師の意見を聞いて対応してきた。

昨今では、大腿骨頸部骨折のような骨脆弱性疾患では骨折の治療のみならず、骨折の原因となった骨粗鬆症治療が行われ、さらに転倒を予防する取り組みが行われる。同様に、女性アスリートの無月経に対しても疾患の治療のみならず、根本的な対策が必要である。さらに、罹患への予防対策が重要である。

疾患の治療に関しては女性アスリート外来を開設する病院などで可能であり、国を挙げての女性アスリート支援プログラムも実行されている。日本水泳連盟の Women's Health Project for Japanese Swimmers (WHP) では女性水泳選手の育成・支援システムに関する情報を共有しているため、スポーツ医学に関わる医療者の皆様は情報を受け取り、有効に活用していただきたいと考えている。



日本水泳連盟 WHP 医事委員会 辰村 正紀

3 月経随伴症状と治療

Q6. 低用量ピルの服用により、パフォーマンスに影響はでますか？

A6. 副作用がみられず低用量ピルを継続して服用できた場合、有酸素能力や無酸素能力、筋力などの運動パフォーマンスや体組成などには影響を与えないことが報告されています（Nakamura, JOGR. 2021）。月経痛などが改善してパフォーマンスが向上することもあります。

低用量ピルの副作用に一時的な頭痛、嘔気、体重増加、乳房緊満、不正出血などがありますが、服用を継続していれば改善することが多いです。また、まれに血栓症の副作用があるため注意が必要です。

副作用は個人差が大きいため、副作用によってパフォーマンスに変化がみられる場合には主治医とよく相談しましょう。

参照：『Conditioning Guide 2』

Q7. 低用量ピルにかかる費用はどのくらいですか？

A7. 低用量ピルには、月経困難症の治療として保険診療で処方されるものと、避妊薬として自費診療で処方されるものがあります。薬剤によって異なりますが、保険診療で3割負担の場合、1カ月にかかる低用量ピルの値段は数百円から2,500円程度です（受診の際にはそれに加えて診療代がかかります）。2024年1月現時点で、月経対策に使用される機会が多い代表的なホルモン製剤の値段を次ページに示していますので参考にしてください。

3 月経随伴症状と治療

女性ホルモン製剤 価格一覧表

保険適用で処方される一部のホルモン製剤を記載しています(金額は3割負担の場合の本人負担額)。

◆ プロゲスチン

商品名	1日量	30日	60日	90日
ディナゲスト 0.5mg	2錠	2,574	5,148	7,722
ディナゲスト 1mg	2錠	3,762	7,524	11,286
ジエノゲスト錠 0.5mg「モチダ」	2錠	990	1,980	2,970
ジエノゲスト錠 1mg「モチダ」	2錠	1,386	2,772	4,158
ノアルテン®錠	1錠	297	594	891

単位：円

◆ OC・LEP *1シートは21～28日分です。商品によって異なります。

商品名	1日量	1シート	2シート	3シート
ジェミーナ®配合錠	1錠	2,600	5,201	7,801
フリウエル®配合錠 LD「あすか」	1錠	591	1,181	1,772
フリウエル®配合錠 ULD「あすか」	1錠	551	1,102	1,653
ドロエチ®配合錠「あすか」	1錠	871	1,742	2,614
ヤーズフレックス®	1錠	2,587	5,174	7,762
ルナベル®配合錠 LD	1錠	1,313	2,627	3,940
ルナベル®配合錠 ULD	1錠	1,327	2,653	3,980

単位：円

2024年1月時点

Q8. 低用量ピルを服用すると、閉経が遅れますか？

A8. 卵巣にある卵胞は加齢と共に数が減っていき、やがて閉経を迎えます。ピルの服用と閉経時期の関連は少ないと考えられています（『プリンシプル産科婦人科学 1 第 3 版』 p112. 2014）。

ただし、閉経の時期に低用量ピルを服用していると、薬の作用によって見かけ上月経（消退出血）がみられるため、閉経に気が付かない可能性があります。特に、40 歳以降の低用量ピルの服用は慎重投与となっており、血栓症のリスクなどを考慮する必要があるため産婦人科の主治医とよく相談しましょう。

Q9. 月経は他の女性に「うつる」ことはありますか？

A9. 「家族や友達が月経になったら、間もなく自分も月経になった」、「月経になった人とお尻を接触させると月経が早く来た」など、「月経がうつる」と考える人がいるようですが、現時点で月経がうつることを裏付ける科学的根拠はありません。

Q10. 月経周期と怪我には関連がありますか？

A10. 男性アスリートと比較して女性アスリートで受傷率が高い怪我の代表例として、膝前十字靭帯損傷が挙げられます。膝前十字靭帯損傷については、これまで月経周期内で変動するエストロゲンやプロゲステロンとその受傷率の関連について検討した報告は多数ありますが、関連について最終的な結論に至っていない現状です。しかし、月経前の時期である黄体期に関節の弛緩性が高まる（関節が緩む）ということを訴えて、産婦人科を受診するアスリートは珍しくありません。

これまでの報告では、排卵後に卵巣の黄体から分泌されるリラキシン -2 というホルモンが女性の膝前十字靭帯に作用することも報告されています（Dragoo JL, AJSM. 2003 / Dragoo JL, AJSM. 2011）。このリラキシンは、妊娠中に胎盤より分泌され、恥骨結合や仙腸関節に作用することで骨盤を弛緩させ、分娩時に児が産道を通りやすくしているホルモンです。ただし、妊娠していない女性においても、すべての女性アスリートではありませんが、黄体期に 63.2% の女性アスリートでリラキシン -2 が血中に検出されたという報告があります（Nose-Ogura S, JOGR. 2017）。また、血中のリラキシン -2 が 6ng/ml 以上のアスリートでは膝前十字靭帯損傷のリスクが高いことやリラキシンの受容体は女性のみが存在すること、低用量ピル服用中のアスリートでは膝前十字靭帯

3 月経随伴症状と治療

損傷のリスクが低いことが報告されています (Dragoo JL, Am J Sports Med. 2003 / Dragoo JL, Am J Sports Med. 2011)。月経前に関節の弛緩性が高まることやリラキシンが高値の女性アスリートにおいては、低用量ピル服用が症状の改善や障害予防につながるかもしれませんが、今後さらなる調査研究が必要です。

Q11. ピルやプロゲスチン製剤の使用率について、 海外や他競技と比較したデータはありますか？

A11. オリンピック出場日本女性選手において、継続的にホルモン製剤 (Oral contraceptives (OC)・low-dose estrogen progestin 配合薬 (LEP：いわゆる低用量ピル) またはプロゲスチン製剤) を服用し月経対策を行っている選手の割合は、ロンドン 2012 年オリンピック 7%、リオ 2016 オリンピック 25%、東京 2020 オリンピック 29%でした。海外のトップアスリートにおける OC 服用率は、デンマーク 57% (Oxfeldt M, et al., Int J Sports Physiol Perform. 2020)、イギリス 49.5% (Martin D, et al., Int J Sports Physiol Perform. 2018)、オーストラリア 47.1% (Larsen B, et al., J Sci Med Sport. 2020)、欧米 83% (Rechichi C, et al., Int J Sports Physiol Perform. 2009) と報告されています。

2011 年～2014 年に国立スポーツ科学センターで実施した調査では、ホルモン製剤を服用し月経対策を行ったことがある女性水泳選手は、競泳 25.5%、飛込み 11.1%、水球 35.3%、アーティスティックスイミング 10.5% と報告されています (能瀬ら, 水と健康医学会誌. 2014)。ただし、この調査では、年間を通して継続的にホルモン製剤を服用している選手に加え、次回の月経 1 回のみを調節する一時的な調節法を行ったことがある選手の割合も含まれています。

近年、月経対策を行う女性水泳選手は種目に関わらず増えつつあり、継続的に月経対策を行っているアスリートは増えていることが予想されます。

4 月経について学ぶ

Q1. 月経について学べる資料や講習会はありますか？

A1. WHP ホームページ内の『Conditioning Guide 1・2』をご活用ください。また、WHP では講習会を随時開催していきます（詳細は随時、WHP ホームページに掲載します）。

『Conditioning Guide 1』：

女性アスリートに多い無月経や、月経不順の原因や対策について解説しています。



『Conditioning Guide 2』：

月経困難症，月経前症候群（PMS），過多月経などの月経随伴症状や，低用量ピルやプロゲチン製剤などのホルモン製剤の使用法について解説しています。



「一般社団法人スポーツを止めるな」の“1252 プロジェクト”では，月経とスポーツに関する正しい知識を楽しく学ぶ教材「1252playbook」を Instagram で配信しています。こちらも参考にしてください。



Q2. 月経に関する相談窓口はありますか？

A2. WHP では，医療機関への受診環境整備として，一般社団法人女性アスリート健康支援委員会（FAS）と連携しています。FAS では，女性アスリートの診療に関する講習会を受講した産婦人科医をホームページで公開しています。近くの産婦人科医を検索することが可能ですので，相談または受診の際には，下記ホームページを参考にしてください。

女性アスリート健康支援委員会（FAS） 産婦人科医検索

URL： <http://f-athletes.jp/doctor/index.html>



4 月経について学ぶ

Column

性別や立場に関係なく
身近に感じることの大切さ

私自身、月経痛は軽い方で、甘いものが欲しくなる、身体が重く感じるなどの月経前症候群（PMS）を感じることはあまりありませんでした。月経は個人差が大きく、同じ女性でも月経に対する考え方は全く違うと思います。10代の頃、「なぜ月経で休むのだろう」と思ったこともありました。そのため、月経について学ぶ必要があるのは、初潮を迎える子やその子の近くにいる大人、女性水泳選手を指導する男性指導者だけではなく、私も含めてすべての人が対象になると思っています。

手軽にさまざまな情報を手に入れられる時代だからこそ、正しい情報をより多くの方に知ってもらい、同じ情報を共有することで、性別や立場に関係なく月経を身近に感じるができると思います。そして、月経を気軽に話題に挙げることのできる社会にしていくことにより、さらに充実した競技生活を送ることができるようになると思います。



元競泳日本代表選手／日本水泳連盟 WHP アスリート委員会 金藤 理絵

5 性感染症・避妊

Q1. 性感染症とはどのような病気ですか？

A1. 性感染症 (sexually transmitted infections: STI) は「性病」とも呼ばれ、性器による性交、もしくはオーラルセックスなどの性行為によって引き起こされます。無症状でも感染していることがあり、知らず知らずのうちに感染を広げる可能性があるため注意が必要です。

性行為の後に性器に痛み、痒み、イボなどができたり、性器から出血、膿などが出たりする際は早めに産婦人科、泌尿器科、皮膚科などを受診しましょう。また、各自治体の保健所では匿名・無料で HIV や梅毒などの検査をすることが可能です。適切な診断・治療がなされないと、不妊症や流・早産の原因になったり、胎児が胎内・産道で感染したりすることもあります。

性交渉で感染するヒトパピローマウイルス (human papilloma virus: HPV) は子宮頸がん、咽頭がん、肛門がん、陰茎がんなどの原因となります。HPV ワクチンはこれらのがんの予防に有効です。

性感染症の予防にはコンドームが重要です (ただし、梅毒・尖圭コンジローマ・ヘルペスなど、コンドームで完全には予防できない病原体もあります)。

※ P23 の表を参照してください。

Q2. 避妊方法にはどのようなものがありますか？

A2. 妊娠を希望しない状況で性交渉を持つ場合には、必ず避妊をしましょう。100%避妊できる方法はありませんが、比較的効果の高い避妊方法として、低用量ピルや子宮内避妊具などがあります。

避妊具として一般的によく用いられるコンドームは、途中で取れたり、破れたりすることもあり、避妊効果は高くありませんので注意が必要です。

避妊に失敗してしまった場合には、72 時間以内に緊急避妊ピルを使用することで妊娠を阻止できる可能性があります (ただし、100%阻止できるものではありません)。医療機関で処方してもらう必要がありますので (2024 年 1 月時点)、産婦人科などを受診しましょう。

5 性感染症・避妊

性感染症の種類と特徴・症状

病名	性行為から発症までの期間	特徴・症状
性器クラミジア感染症	1～3週間	<ul style="list-style-type: none"> ・黄色い帯下（おりもの）の増加，悪臭，排尿時痛など ・骨盤炎に進行すると発熱，腹痛 ・オーラルセックスによる咽頭炎 ・女性の場合，80%は無症状 ・20%の症例は淋菌と混合感染している ・骨盤に炎症が波及して不妊症のリスクとなる ・抗生剤で治療
性器ヘルペス	2～10日	<ul style="list-style-type: none"> ・外陰部の皮膚粘膜の水疱と浅い潰瘍，発熱，全身倦怠感など 痛みが強い ・再発を繰り返すことがある ・抗ウイルス薬が有効
尖圭コンジローマ	3週間～8カ月	<ul style="list-style-type: none"> ・HPV6型，11型の感染が原因 ・外陰部や肛門周囲の1～2mmから数cmの疣贅（イボ） ・軽度の痒みを伴う ・外用薬や手術で治療するが，再発することも多い
淋菌感染症	2～7日 ※無症状が多いので特定できないことも多い	<ul style="list-style-type: none"> ・帯下（おりもの）増量，不正出血，骨盤炎に進行すると発熱，腹痛 ・女性の場合，50%は無症状 ・オーラルセックスによる咽頭炎 ・抗生剤（点滴）で治療
膻トリコモナス症	5～28日	<ul style="list-style-type: none"> ・膻トリコモナス原虫による感染症 ・悪臭（魚臭）のある膿性泡沫状黄白色帯下が特徴 ・10～20%は無症候性 ・抗生剤で治療
梅毒	約3週間	<ul style="list-style-type: none"> ・第一期から第三期に分類される ・第一期：外陰部に無痛性の丘疹（初期硬結）ができ，すぐに潰瘍化して硬くなる（硬性下疳）が，4～6週で自然に治る ・第二期：潰瘍が治った6週間後に発熱，頭痛，食欲低下，全身の発疹（バラ疹）が出現する 1～6カ月で消失 ・第三期：心血管，中枢神経に波及して大動脈炎，大動脈炎逆流，進行麻痺などを来す ・第一，第二期には抗生剤が有効 ・第三期に進行すると治療出来ない
ケジラミ症	症状の自覚は約1～2カ月	<ul style="list-style-type: none"> ・皮疹のない激しい痒み ・治療は剃毛，外用
AIDS	初感染期：2～6週間 無症候期：数年～十数年 エイズ期：個人差あり	<ul style="list-style-type: none"> ・（初期症状）発熱，リンパ節腫大，咽頭炎，皮疹，筋肉痛，頭痛，下痢，嘔気，嘔吐など ・自然に症状が消失することも多い ・数年から十数年を経て免疫不全症状が出現する ・※近年は適切に治療をすることで，一般人と同等の寿命となっている
肝炎	A型肝炎：平均28日（15～50日） B型肝炎：2～6週 C型肝炎：2～3カ月	<ul style="list-style-type: none"> ・黄疸，倦怠感，食欲不振，嘔吐，発熱など ・自然に治癒することもあるが，劇症化したり，慢性肝炎に移行することがある

参考：性感染症診断治療ガイドライン 2016

すべての女性水泳選手と、 女性水泳選手を支えるすべての方へ

昔の私に言ってあげたいこと

現役選手だった頃、今思えばさまざまな月経トラブルに見舞われていた。当時は「そんなもの」と簡単に考えていたが、今思えば大事に至らなくて本当によかったと思う。

女性水泳選手にとって、月経は正直なところ競技の邪魔になると思っていた。月経中の練習時、水中では水圧で出てこなかった経血が、練習が終わってプールから上がった瞬間に重力と共に流れ出てしまう。アーティスティックスイミング（AS）は指導者も選手も多くは女性だから、みんなで隠してあげたり、水をかけてあげたりして助け合っていた。

学校で教わった月経についての知識は浅く、「月経は子供を産むために必要なもの」だから、まだ子供を産まない中高生だった当時の私は「無月経」を軽く考えていた。

体重管理のため食制限をしていた高校生の頃、1日の総摂取カロリーが1,000キロカロリーを下回ることも少なくなかった。体は軽くなり、パフォーマンスが上がる。だから、月経が来なくても「月経が来なくて楽で良い」と思っていた。半年に一度しか来ない月経に対して何の危機感も持っていなかった。無知ほど恐ろしいものはない、と今は思う。その後、食事制限がなくなり月経は戻った。だからそれでいいと思っていた。

現役を引退後、24歳の頃、フルマラソンを走る仕事があった。42.195kmを走るためには適切な骨密度がないと疲労骨折などを起こしやすいとのことで、専門家の指導のもと骨密度を計測することになった。私の骨密度は同じ年代の成人女性の平均値には遠く及ばず、骨粗鬆症気味だと言われてとてもショックを受けた。10代の女性に無月経が続くと女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下し、骨密度も上がらない。骨密度が不足すると疲労骨折や圧迫骨折などになりやすくなるため、日頃からカルシウムを意識的に摂取し、太陽を浴びてビタミンDを体内で生成し、ウォーキングや筋トレなど骨に刺激を与えるように今も気をつけている。あの頃の私が正しい知識を持っていたら、きっと私の体は今よりもっと健康だったと思う。

今の私が、10代の頃の私に何か言ってあげられるとしたら「きちんと食べて、もっと自分のことを大切にしてほしい」と言いたい。日々激しい練習をし、体を酷使している現役選手の皆さんには、自分の体に関する正しい知識を持ってほしいと願っている。そして、周囲の大人が正しく導いてあげることも大切だ。



元アーティスティックスイミング日本代表選手
日本水泳連盟 WHP アスリート委員会
朝原 史子

周りの大人に頼るという選択

10代中盤から後半にかけ、体つきが変わり体型を維持するのが難しくなったり、体の変化に対応できず思うように活躍できずに伸び悩むという経験をした選手も多いのではないのでしょうか。また、女性特有の月経の問題は、競技をする上でどう付き合うべきか、選手や指導者も悩むことがあると思います。



私は10代後半に約1年半、月経が止まっていた経験があります。10代の頃は月経によるパフォーマンスの変化や体の変化などは特に感じていなかったため、月経が止まっていたことも特に気にせず、「来なくてラッキー」くらいの気持ちで、日々トレーニングに打ち込んでいました。今考えると、ハードなトレーニングをしていたことや体脂肪の減少が月経の停止の一因だったと考えます。当時は情報が少なかったことや、産婦人科を受診するハードルが高く、誰にも言わずに、そのうち再開するだろうと軽く考えていました。

特に何もアクションは起こしませんでした。結果的に月経が止まってから1年半後に自然と再開しました。それからは、月経が止まることや不順になることはありませんでしたが、当時の自分にアドバイスをするとしたら、「周りの人にもっと頼っていいんだよ」と伝えたいです。当時は気軽に相談できる場が今と比べると少なかったことや、月経は病気ではないという考えや月経が止まることによる体の影響への知識が不足していたこともあり、当時の私は周りの大人に頼るという選択をしませんでした。月経の正しい知識を持たないまま、競技が最優先になっていたなと感じます。

選手が自分の体に向き合うことはとても大事なことです。一人で抱え込まないで、周囲に相談できる環境を作り、月経に関する正しい知識を持つことが必要であり、選手に関わる周りの理解もとても大事だと思います。競技引退後の方が人生は長く、競技中から自分の身体にしっかり向き合うことが、結果的にも競技のパフォーマンス向上、自分自身の未来の健康につながるのではないのでしょうか。

元オープンウォータースイミング日本代表選手
日本水泳連盟 WHP アスリート委員会
貴田 裕美

女性水泳選手の月経に関するQ&A集

初版発行：2024年2月22日

発行：一般社団法人 スポーツを止めるな

〒162-0805 東京都新宿区矢来町15

制作：株式会社デュナミス

〒113-0033 東京都文京区本郷3-38-14

NEOSビル6階

※本冊子の内容の一部または全部を無断で複写複製
(コピー)、インターネット上に公開すること等は、
ご遠慮ください。

Women's Health Project
for Japanese Swimmers

