

くらし



ジュニア編 ⑮

2020年の東京五輪

・パラリンピックが近づくにつれ、アスリートの活躍に注目が集まっています。アスリートが管理すべきこととしてはトレーニング計画、栄養管理、身体管理、ドーピングへの意識などが挙げられます。

女性アスリート

月経考慮、体調管理を

女性さらさら、月経に意識を向ける必要もありです。月経は女性ホルモンの働きにより生じ、心身にさまざまな影響を及ぼします。今回はその一つである、月経前症候群(PMS)が女性アスリートに与える影響と、その治療法について説明します。

経の状況、年齢などを総合的に評価し、低用量ピルなどの薬物治療を検討

で元に戻ります。国内で処方される低用量ピルはドーピング禁止物質に該当しません

ようです。一方では月経中や月経前にコンディションが良いという人もおり、どのタイミングで最良のパフォーマンスが得られるかは、人によって異なります。月経周期とパフォーマンスの関連性を考えることで、より深く自分の身体を理解できるのではないのでしょうか。

PMSについての理解は、世間に広く浸透してきているとは言えません。我慢している女性も多いと思いますが、生活に支障をきたす場合は治療を考えてみて下さい。

具体的には、生活環境を整えた上で、症状や月

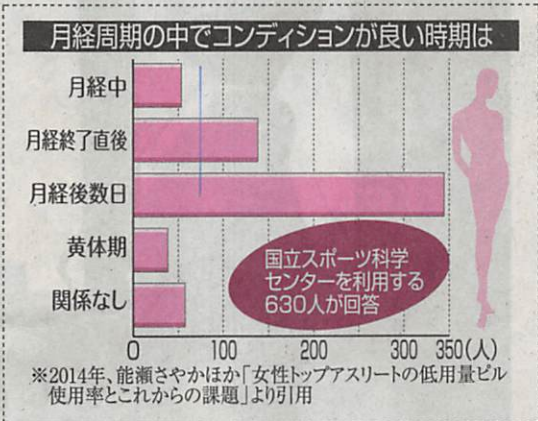
されます。低用量ピルは少量の女性ホルモンを組み合わせた薬で、体内のホルモンバランスを安定させPMSの症状を和らげます。服用すると体重が増える場合がありますが、一時的なむくみか原因で、多くが3カ月ほど

ルモン剤を使って人工的に移動できることも、ぜひ知っておいてほしいと思います。目標の大会の2〜3カ月ほど前に産婦人科にご相談ください。国立スポーツ科学センターの調査によると、月経終了直後から数日間が最も体のコンディションが良いと感じるアスリートが多い



おののち・ようへい 86年栃木県生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。15年から同大医学部付属病院産婦人科。同科に在籍しながら18年4月から国立成育医療研究センター(東京)勤務。産婦人科専門医。

月経前にはイライラ、憂鬱などの精神症状や、乳房の張り、下肢のむくみなどの身体症状を生じることがあります。これらの不調をPMSと呼び、思春期の女性では頻度が高いという報告もあります。



また、月経周期はホルモンの変動が大きい時期で、体調管理が重要です。月経前症候群(PMS)は、月経前数日から月経開始直前にかけて、頭痛、腰痛、腹痛、吐き気、食欲不振、不安、イライラ、涙もろさ、集中力低下などの症状が現れることがあります。これらの症状は、女性ホルモンの変動によるものです。月経周期とパフォーマンスの関連性を考えることで、より深く自分の身体を理解できるのではないのでしょうか。

(小野寺洋平・国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター) 第1、3月曜日に掲載