

Female Athlet Support

無月經編



月経（生理）

女子は11～13歳が成長期 → 生理が始まり、身体が大人になる時期

月経周期

（月経1日目～次回月経開始前日まで）

正常月経周期：25～38日

月経不順：**24日以下**（頻発月経）
：**39日以上**（希発月経）

続発性無月経：3か月以上、
生理が来ない

女性になるための準備
赤ちゃんを産むための準備

生理3か月も
来てないな



高校生なのに
初経が来ない

要注意！！

女性ホルモン

エストロゲン (卵胞ホルモン)

- ◆子宮を発育させ妊娠に備える
- ◆女性らしい身体をつくる
- ◆骨を強くする
- ◆コレステロールを下げる
- ◆肌つや
- ◆気分を明るくする
(自律神経の安定)

プロゲステロン (黄体ホルモン)

- ◆子宮内膜を妊娠しやすくする
- ◆基礎体温を上げる
- ◆眠気を引き起こす
- ◆腸の働きを抑える
- ◆乳腺を発達させる
- ◆食欲亢進

正常に働かないと・・・➤

疲労骨折12.9倍！
不妊症リスク↑↑

無月経

遅発月経

15歳以上17歳未満で生理が始まった

原発性無月経

18歳になっても生理が始まらない

運動性無月経

成長期の段階で
運動での過度なストレス または 体脂肪率が低くなる



体重の減少



骨量が増加しない（身長が伸びない）



生理が来なくなる

月経随伴症状

生理時に起こる吐き気や痛み、
下痢などの症状のこと。

それらの症状により生じる

ストレス状態が高まると、
怪我や病気のリスクを高めます。



★月経随伴症状による影響

- 子宮内膜症のリスク↑
- 自律神経の乱れ
- パフォーマンス低下
- コンディション低下
- 意欲の低下、抑うつ感
- 集中力の低下
- 不眠症

Q. そもそも、生理って来ないといけないの？

A. 成長期の生理は「骨密度」に関係しています。

生理が始まることで女性ホルモンが増えます。

女性ホルモンの一種である「**エストロゲン**」

これこそが**骨を強くする**大事な役割を担っています。

そのため、生理が来ないと骨密度が減少し、

骨粗鬆症になりやすいと言われてています。

運動部女子中学生・高校生 80 人に調査 (A病院監修)

怪我が多い年齢と初経年齢が一致している

肥満傾向にある人は疲労骨折・シンスプリントを経験している

低体重の人はエネルギー不足になっている可能性がある

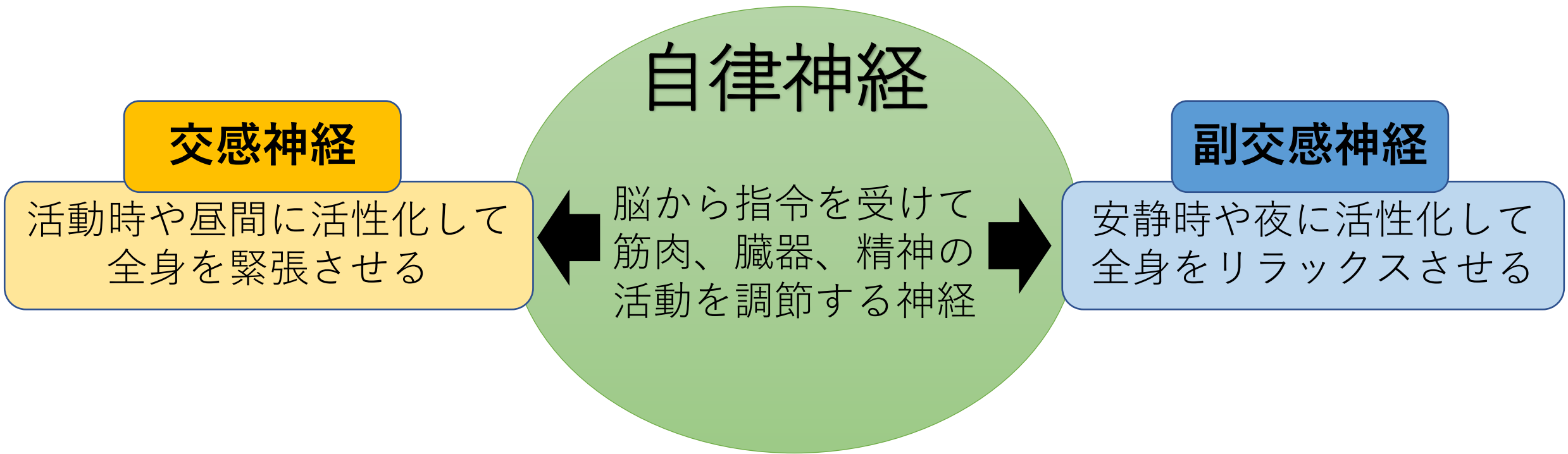
減量するために食事制限している人と食事を摂らないことがある人は、低体重や生理不順になっている

生理不順がある人はめまいや立ち眩みを感じ、疲労度も高い

生理による痛みや吐き気、イライラが競技中の集中力を阻害し、パフォーマンス低下や精神的コントロールの乱れを感じさせている

まとめ

- ◆生理が定期的に来ない、初経が来ない場合は注意。
- ◆無月経はホルモンバランスの乱れが原因
食事・運動量調整で改善が見られない場合は婦人科へ相談しましょう。
- ◆何度も繰り返す疲労骨折はエストロゲンの減少による骨粗鬆症の可能性あり
- ◆月経随伴症状(月経困難症)は競技中の集中力を阻害し、パフォーマンス低下や精神的コントロールの乱れを感じさせ、怪我を引き起こす可能性あり。



< 自律神経トレーニング効果 >

緊張が取れて、血流が増える、筋肉が緩む、内臓の働きが活発になるなどの変化が起こる。

→ 疲労回復、月経随伴症状の緩和、イライラ緩和、生理痛緩和、集中力UP

※注意) 心臓疾患、糖尿病、脳波異常がある人は副作用の危険があります。

自律神経のコントロールトレーニング

① 脊柱起立筋ストレッチ

ストレッチポールの上に寝て
深呼吸をしましょう。
肩を上げ下げすると肩甲骨周囲の筋
肉のストレッチにもなります。
腰の反りを予防して両膝は立てます。



② 回旋ストレッチ

椅子に浅く腰掛けます。
片方の手を対側の太ももの外
側に置きます。もう片方の手
をやや上後方に持っていき、
息を吐きながら上半身だけを
回旋させます。
なるべくゆっくり5秒ほどかけ
て動作を行いましょう。



③ サイドストレッチ

椅子に浅く腰掛けます。
片方の手を座面に置き、も
う片方の手を上方に伸ばし、
横方向にゆっくり息を吐き
ながら倒します。

