

教えてあげる！

女王への道 Ver2

・「女王への道¹」は岩手国体代表女性アスリートのための通信紙です。
 ・今回はJISS²発行の「女性アスリートのための月経対策ハンドブック」を参考としました。

発行日：平成28年6月24日

先人の声（国体強化担当者N. Mさん）

私の生理痛との戦いは小学6年生まで遡ります。生理に対して無知だったため、対処の仕方もわからず、教室で嘔吐したこともありました。中学生から大学生までは、「選手に選ばれないかも…」「生理痛ごときで練習を休んではいけない」と不安と葛藤が交錯しながらも病院へ行きもせず、誰かに相談することはありませんでした。情けない話ですが、社会人になっても、仕事が手につかず、点滴をしなければならないほど衰弱したこともあります。

その後、婦人科へ通院し、医師の処方によりピルを服用し、カイロ等で子宮を温めることで、生理痛は随分改善されてきました。現在はどちらかというと生理前の頭痛と腰痛がひどくなっているの、安静にすることや、気分転換で沈んだ気持ちを払拭することを心がけています。

実は、国体開催期間中に生理の予定です。最高の状態で選手を応援できるよう、カイロと常備薬を必需品として国体を迎える準備は既にできています。

あなたならどうする？

あなたの国体期間中の月経はどのようになると予想していますか？国体期間中に月経になる（CaseA）選手もいれば、国体前の調整中や減量中に月経になる（CaseB）選手もいます。はたまた、月経は国体後だけれども、国体期間中に「月経前症候群³」で苦しむことが予想される（CaseC）選手もいるかもしれません。

定期的に月経がきている選手は今のうちから大会期間中の状況を推測し、対策を考えておかなければいけませんし、場合によっては婦人科の受診も必要です。もちろん、強化合宿や東北総合体育大会などに向けた準備も必要です。

《国体期間中の月経》



女性特有の問題については、男性の監督やコーチには相談しにくいこともあると思います。大会期間前、当日の対処法や使用している薬のことなど、困ったことがありましたら、下記相談窓口までメールまたは電話でご相談ください。

【相談窓口】

- いわてアスレティックトレーナー（IAT）：高橋さとみ さん
Email : s.takahashi0011@gmail.com
- 国体強化担当：峯井直子 さん
Email : naokominei@pref.iwate.jp

【薬の相談】

- 岩手県薬剤師会ドーピング防止ホットライン
Email : doping.qa2016@gmail.com
TEL 019-653-4591

1 通信紙名「女王への道」はみなさんが国体で女王となることをイメージし命名

2 国立スポーツ科学センターの略称

3 月経前3～10日の黄体期の間続く精神的、身体的症状で月経の発来とともに減退ないし消失するもの