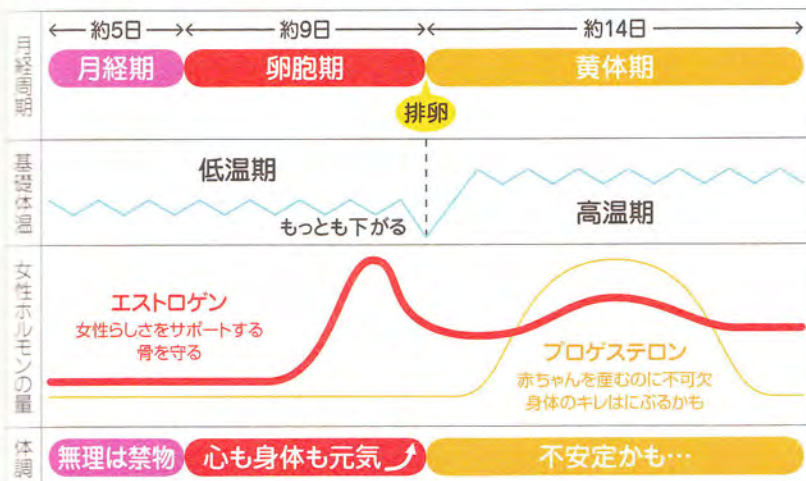


## 月経周期とホルモンの働きがスポーツに影響する



女性特有の月経のメカニズムを知ることが、スポーツを健康的に楽しむひけつだよ！

# 月経のサイクルとコンディショニング

月経が丈夫な骨を守っている！

もし月経が止まったら？

- エストロゲンの分泌量が減る
- カルシウムが流出しやすくなる
- 疲労骨折などのケガにつながる

※月経周期や体調の変化は、あくまでも目安です。実際には個人差があります。

赤ちゃんを産むことは、女性にしかできません。そのため、月経も女性にしかありません。月経は女性にとっても大切な身体の働きなので、リズムが乱れたり、何か月も止まったりしないよう、日ごろから気をつける必要があります。

月経は脂肪の量と関係があります。一般的には、身長が年間6〜7cmほど急成長した後、初潮を迎えますが、小学校低学年ぐらいたままでの間に専門医が「肥満」と診断するほど太ってしまつと、初潮も早まる傾向があります。初潮を迎えると、その後身長はあまり伸びなくなるので、小さいうちの太りすぎはよくありません。低学年の子は、お菓子などの間食をとりすぎないよう、注意しましょう。

女の子の身体のメカニズムを知ろう！



松田貴雄先生

まつだ・たかお ● 国立病院機構西別府病院総合スポーツ外来・女性内科医長。なでしこジャパンのドクターを務めるなど、女性スポーツ選手を医学的にサポートする。

しいリズムで来ているかどうか、スポーツを行う人にとって健康状態を知る目安となります。

やせすぎ（脂肪の減りすぎ）や、夜更かしなどで女性ホルモンのバランスが悪くなると、月経が何か月も止まる場合があります。

「月経が止まってしまうと、エストロゲンという女性ホルモンの分泌量がとても減ってしまいます。エストロゲンは骨の材料となるカルシウムの吸収をアシストしているので、こ





## トレーニングをがんばりすぎると、スタミナが落ちる？ アスリート貧血とは？



足底で  
自分の赤血球を  
踏みつぶす！

ランニングによる  
**赤血球の  
破壊**



トレーニングによる  
**発汗**



月経による  
**出血**

**鉄分が失われる**

アスリート貧血になると  
血液が運ぶ  
酸素量も減る

血液中の鉄分が  
不足する  
(アスリート貧血)

しかも、トレーニングで  
ふえた筋肉が  
鉄分を消費する

**スタミナが落ちる！**

### 貧血予防法

● 食事による鉄分の摂取  
(1日20mg目安)

● 月経中だけでなく、  
ふだんから摂取する

● 鉄分の吸収を高める  
ビタミンCも一緒にとる

ですよ」  
と、なでしこジャパンのドクター  
松田真雄先生は、みなさんに注意を  
呼びかけています。「サッカーで活  
躍したいから、身軽になりたい！  
やせたい！」という気持ちが強すぎ  
て、無理なトレーニングやダイエット  
をすると、ホルモンバランスが乱  
れ、かえって身体を弱くしてしま  
います。  
また、前々ページに登場してくれ  
た石田良恵先生は、  
「多すぎる脂肪はスポーツ活動に役  
に立ちませんが、一定量の脂肪をた  
くわえないがぎり、女性の身体は正  
しく働いてくれません。成長期に適  
切な量の脂肪を保つことこそが、自

### ポイントのまとめ

● 女性の身体は月経によって  
ホルモンバランスを保っている

● 月経異常は  
骨のもろさにつながる

● アスリート貧血予防のため  
栄養をしっかりとり

分の身体をいたわることにつながる  
のです」  
と、アドバイスしてくれました。  
また、上の図のように、スポーツ  
選手は月経による出血以外にも貧血  
になりやすい状態にあるので、きち  
んと予防しなくてはなりません。  
貧血になると、すぐに息切れした  
り、頭がクラクラしたりします。息  
が切れるからといって「スタミナを  
つけなきゃ」と、むやみに練習量を  
増やしてしまつては、やはり身体を  
壊す原因になります。  
「疲れや息切れが以前より激しいと  
感じたら、貧血がもしれません。そ  
うなったら一度、病院で血液検査を  
してもらってください」(石田先生)

