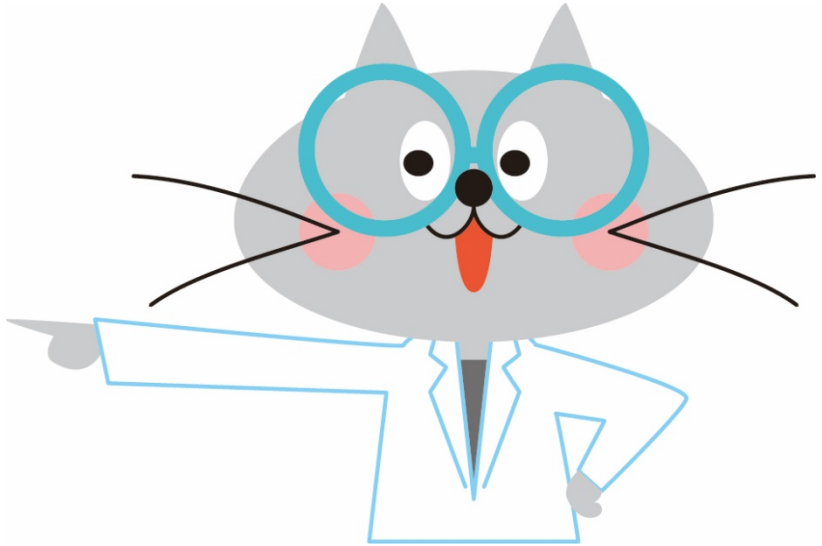
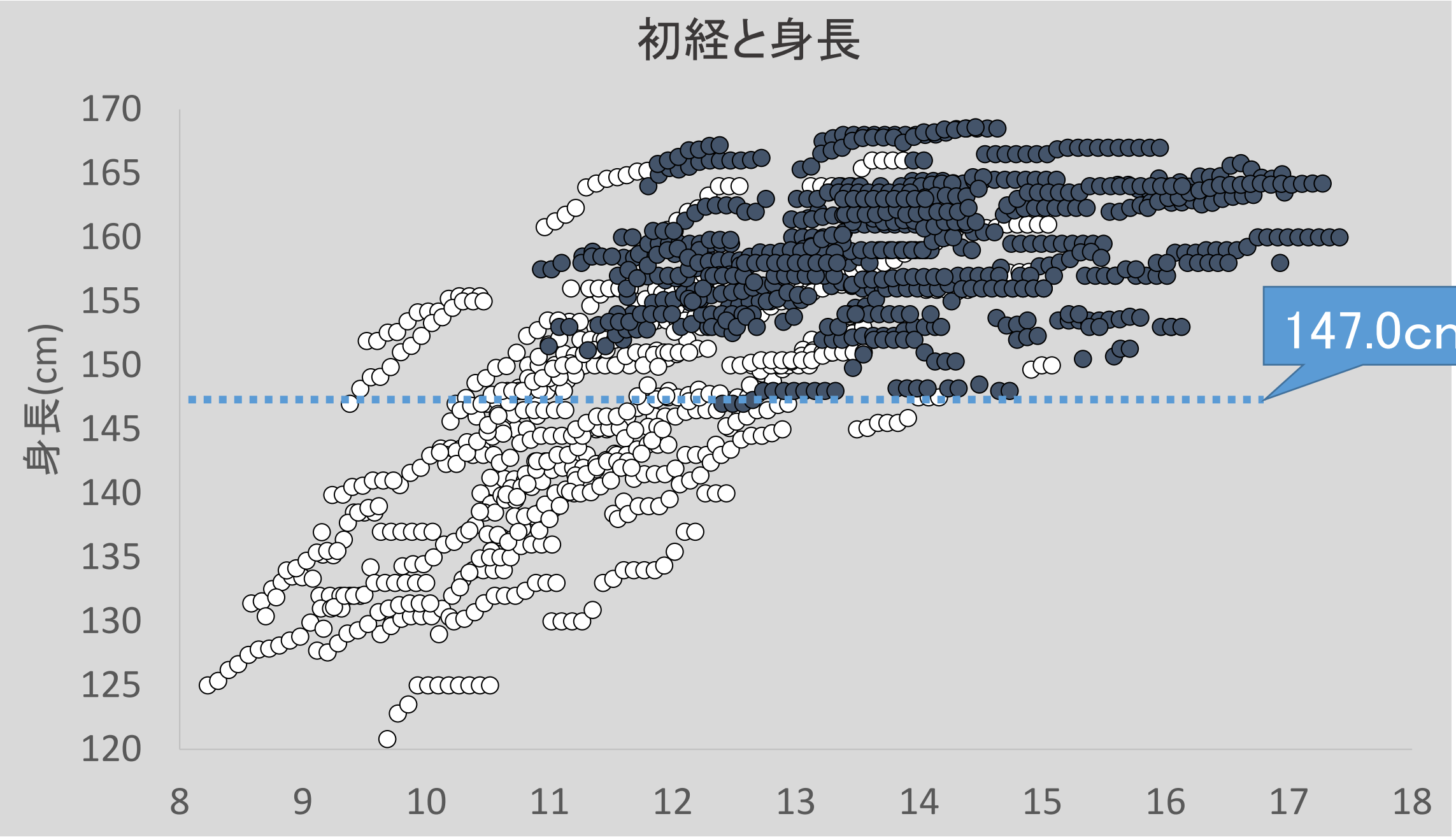
初経が始まるからだの目安

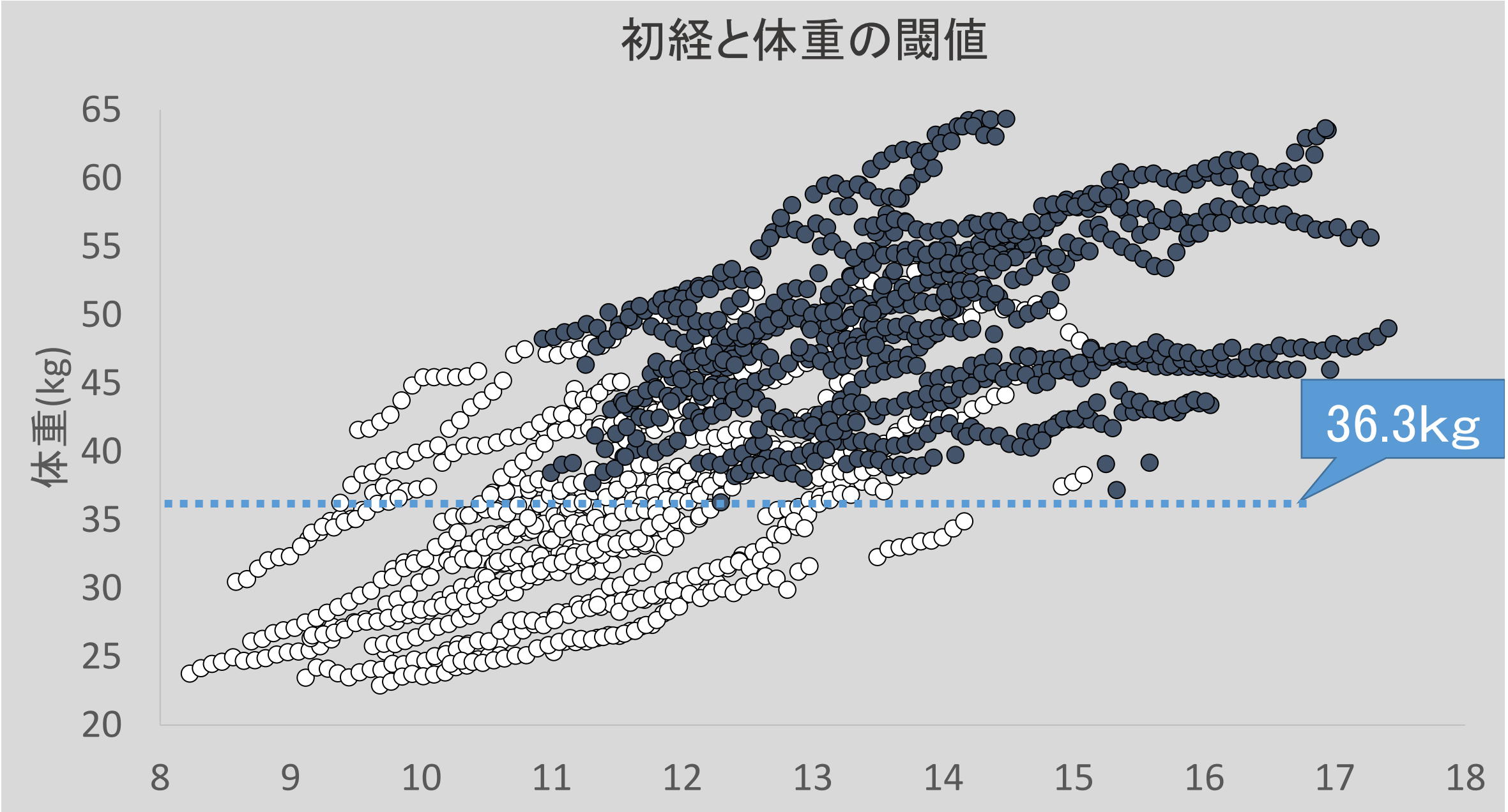
※初経閾値（しょけいいきち）
：初経があった人の最低値

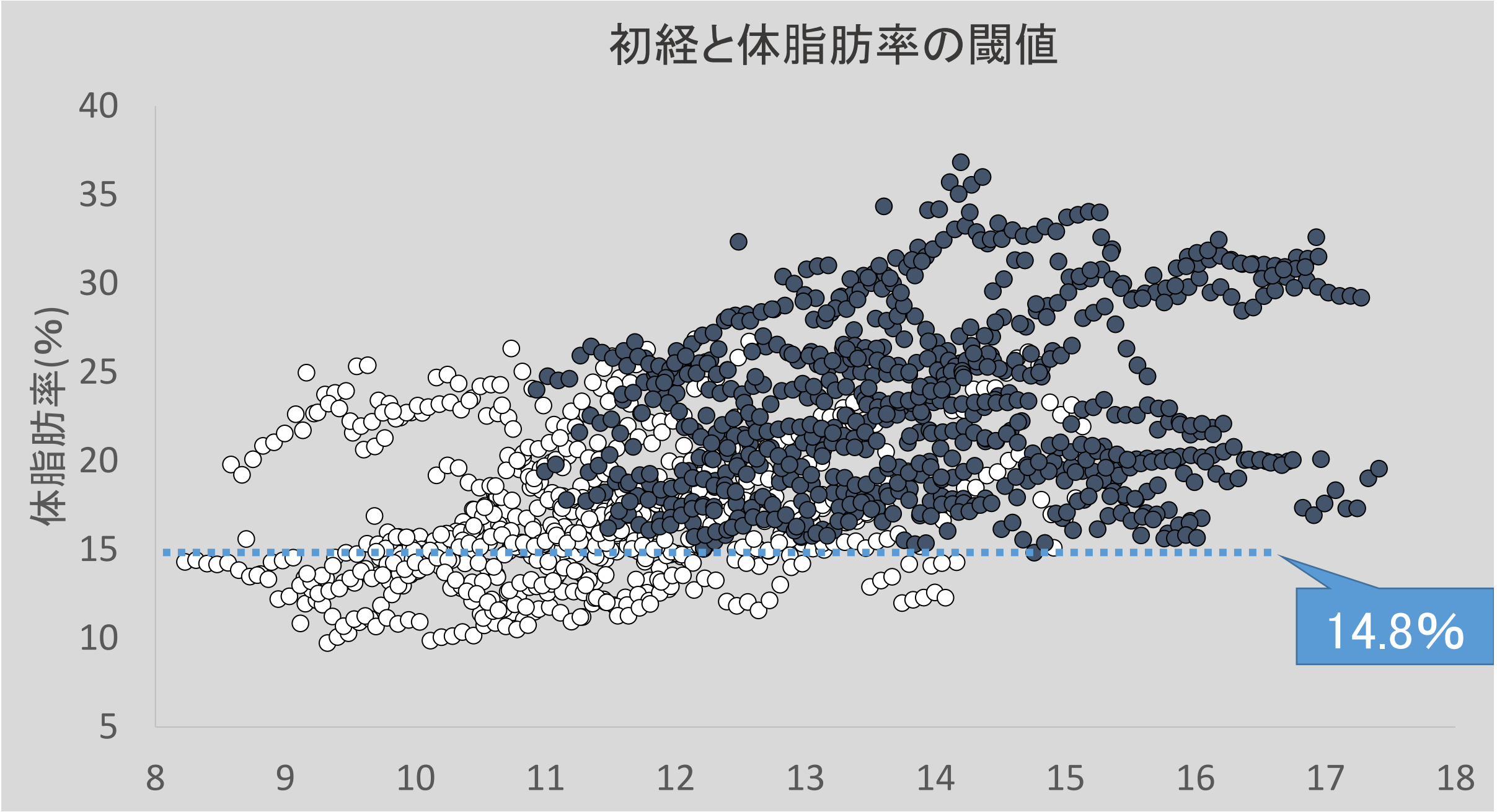
小中学生アスリート51名に
約3年間毎日体組成測定をしてもらいました
1か月分を平均して月齢値としました

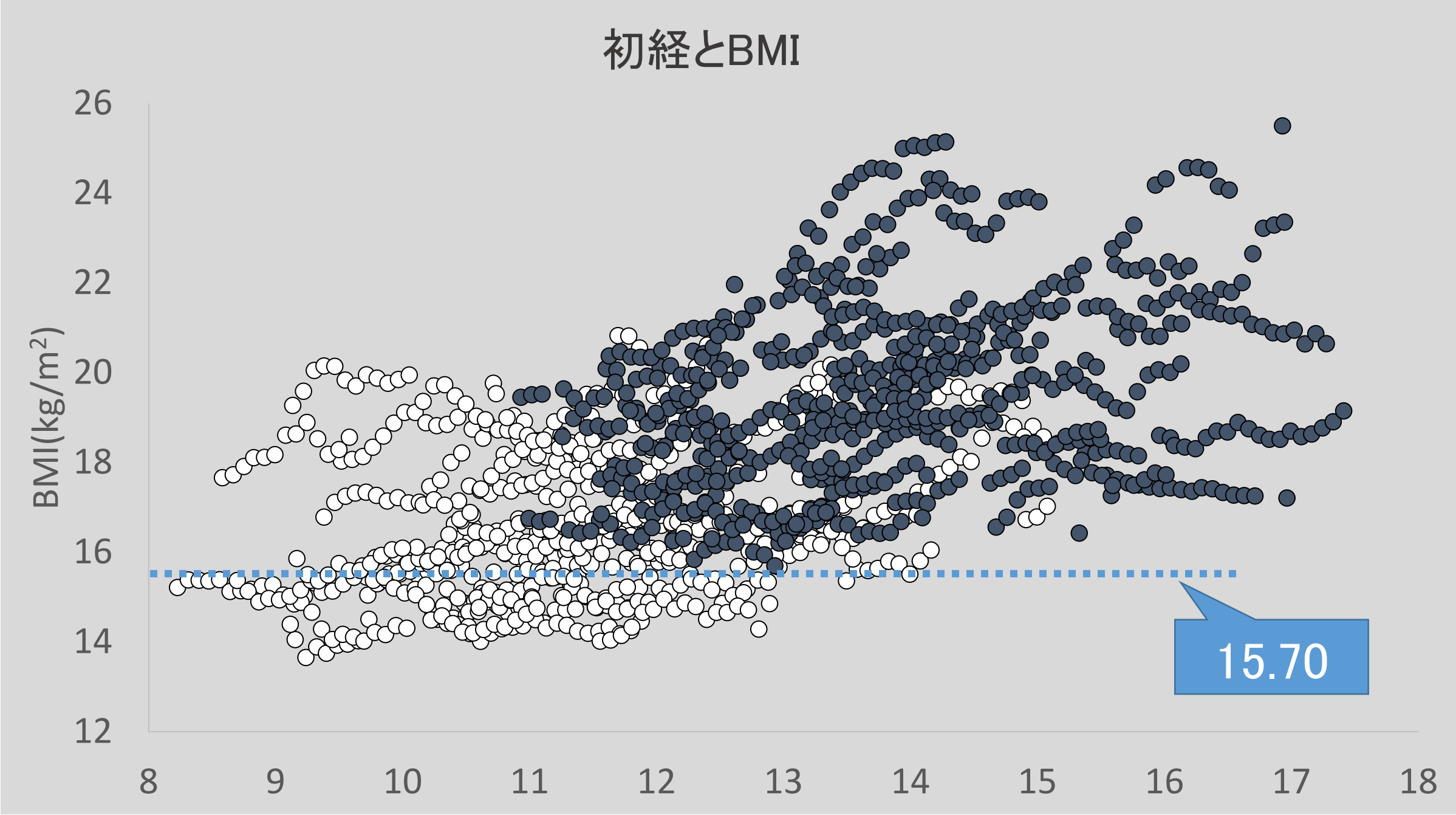


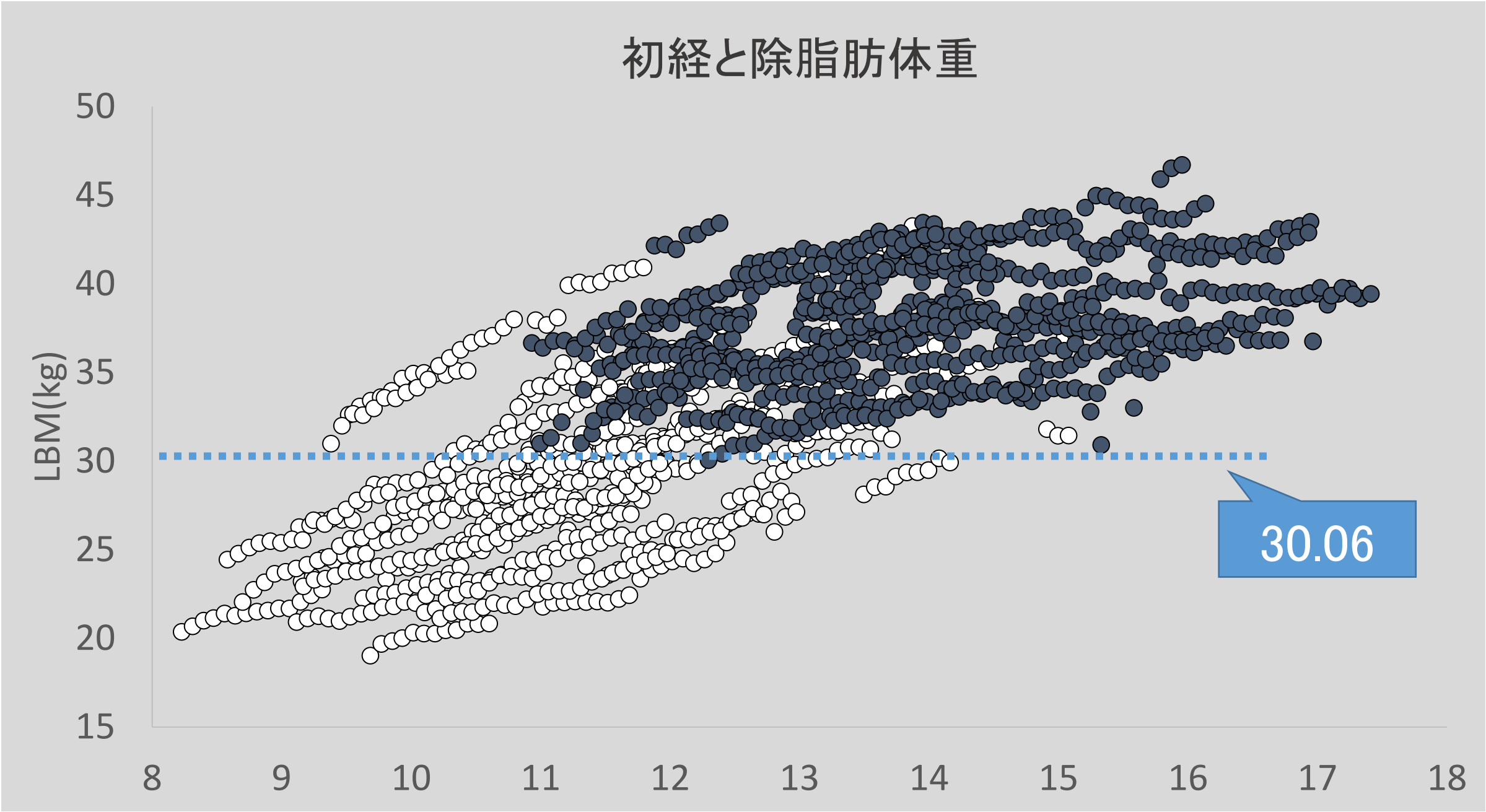
国立病院機構西別府病院
スポーツ医学センター

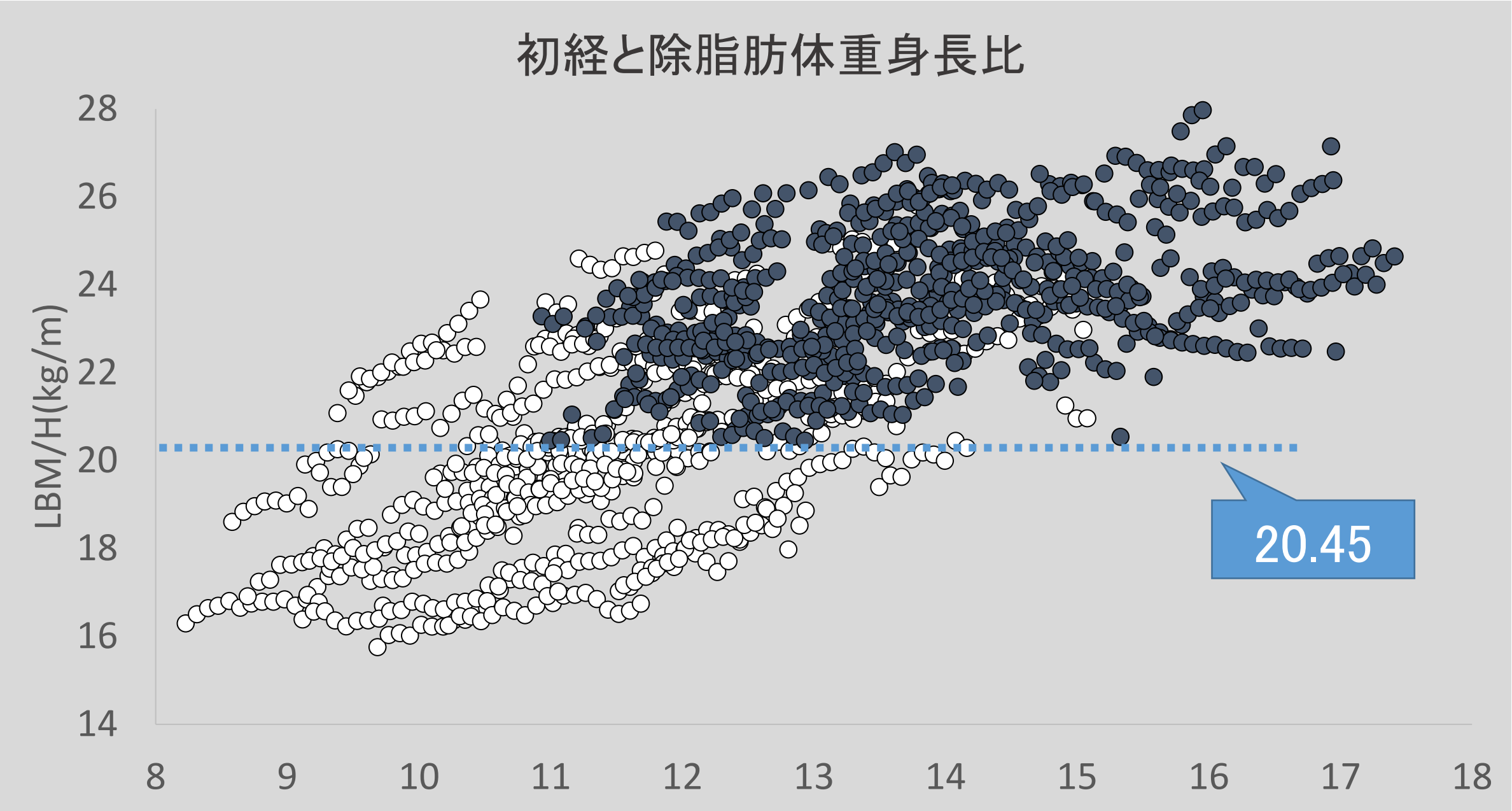

初経と身長
身長(cm)
170
165
160
155
150
145
140
135
130
125
120
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
147.0cm


初経と体重の閾値
体重(kg)
65
60
55
50
45
40
35
30
25
20
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
36.3kg


初経と体脂肪率の閾値
体脂肪率(%)
40
35
30
25
20
15
10
5
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
14.8%


初経とBMI
BMI(kg/m²)
26
24
22
20
18
16
14
12
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
15.70


初経と除脂肪体重
LBM(kg)
50
45
40
35
30
25
20
15
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
30.06

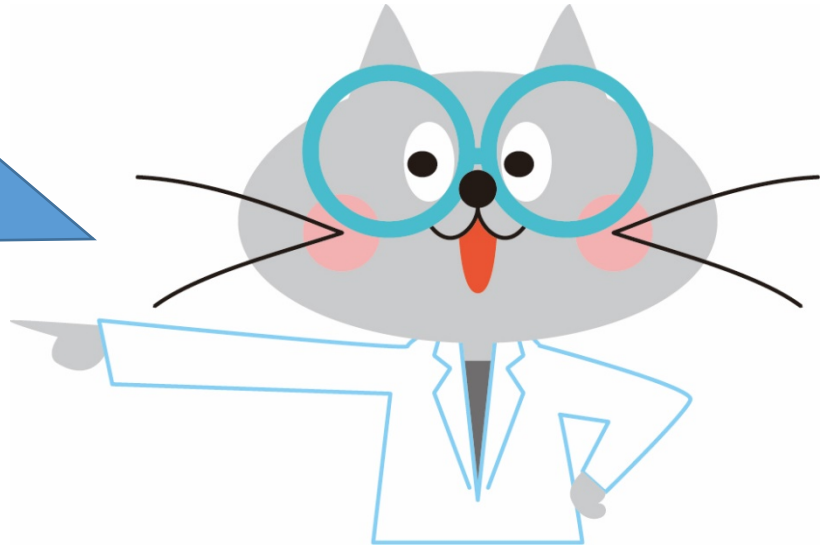

初経と除脂肪体重身長比
LBM/H(kg/m)
28
26
24
22
20
18
16
14
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
20.45

初経と初経閾値

測定項目		初経閾値
身長	（cm）	147.0
体重	（kg）	36.3
体脂肪率	（%）	14.8
BMI	（kg/m^2）	15.70
除脂肪体重	（kg）	30.06
除脂肪体重身長比	（kg/m）	20.45

＜ネコ博士の意見＞

体脂肪が14.8%
BMIが15.7
を超えても
除脂肪体重が30kg
を超えないと
月経が始まらない

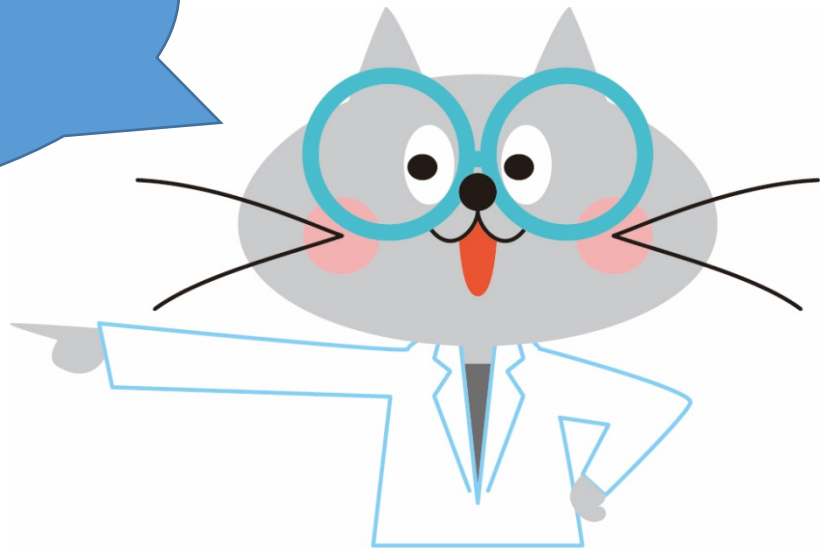


※除脂肪体重は測定する機器が異なると比較できない場合があります
できるだけ同じ機器で測定して、変化量を見ていきましょう

国立病院機構西別府病院　スポーツ医学センター

初経閾値　（しょけいいきち）

この値を超えないと
月経がこない
可能性があります



※除脂肪体重は測定する機器が異なると比較できない場合があります
できるだけ同じ機器で測定して、変化量を見ていきましょう

国立病院機構西別府病院　スポーツ医学センター