1252プロジェクトにおける
スポーツ×月経に関して寄せられるご質問
実態調査結果

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止める

1252プロジェクト
独自調査
授業
講演
Instagram

よくある質問　BEST3

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

その１

Q.
ピルを飲む時期はいつ頃がいいですか？

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

●鎮痛剤

月経痛を治療する薬。
ドーピング禁止物質が
入っていないか
薬剤師に確認して！

●低用量ピル

月経痛や過多月経、
月経前症候群などを
治療する薬。
月経周期を調節する
ために使用する
アスリートも増加中！

※月経困難症の診断がつくと保険適応

婦人科では、色々な相談ができる！

最近月経が来ない
試合と重なりそう
経血が漏れないか心配…
月経前にイライラする
月経前後で体重が増える

●黄体ホルモン療法
（子宮内黄体ホルモン放出システム）

月経困難症、
過多月経の治療として
子宮内に挿入して使用。
一般的に出産経験のある
女性に使われる。

●黄体ホルモン療法
（経口）

そもそもの経血量を
減らすことで
月経痛や過多月経を
治療する薬。

●漢方薬

月経痛・月経不順
などの治療薬。
ドーピングの観点から
アスリートは使用できない
ので注意して！

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

その２

Q.
競技中、経血が漏れるか心配。
何か対策はありますか？

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

トイレに行く時間を考えてスケジュールを立てました。
選手同士でチェックしていました。
量が多い時は過多月経の可能性もあるので、婦人科の受診をおすすめします。

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

ナプキン以外~~は~~
~~ちょっと怖い~~
も頼りになる！

ナプキン

一番身近な生理用品。
最近はズレにくい
スポーツ用や、
ショーツ型、敏感肌用など
種類は様々。

タンポン

膣内に挿入して
経血を吸収。
水中競技や、
ウェアが汚れやすい
競技におすすめ。

月経カップ

膣内にカップを挿入して
経血を溜める。
洗って繰り返し
使えるから経済的！

吸水ショーツ

ナプキン不要！
軽い日に快適。
タンポンや月経カップと
併せて履けば、
更なる漏れを防止。

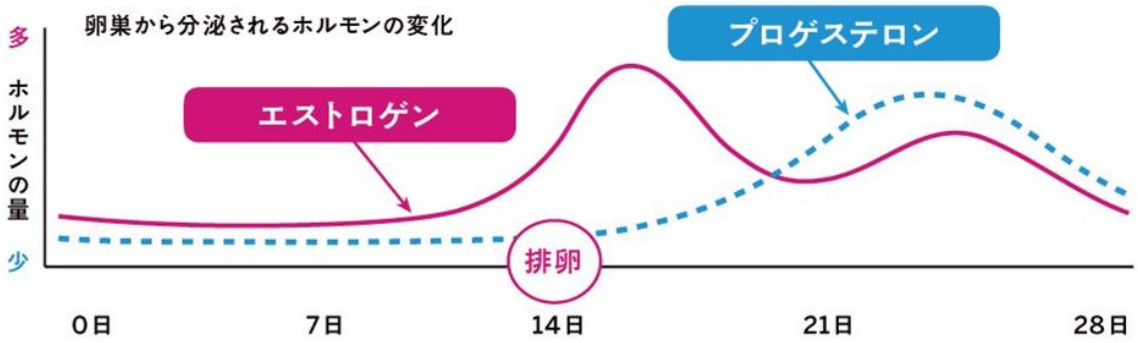
無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

その３

Q.
辛い月経でも休めない部活動やサークルの場合はどうすればいいですか？
病院に行って薬を処方して貰えば少しは楽になりますか？

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

【月経周期にともなう、身体とこころの変化】



月経期	卵胞期	排卵期	黄体期
下腹部痛、頭痛、胃痛、吐き気、下腹部膨満感、体重増加、むくみ、肌荒れ、だるさ など		下腹部痛、出血、頭痛 など	下腹部痛、イライラ、腰痛、乳房痛、むくみ、肌荒れ、体重増加、食欲亢進、眠気 など

「Health Management for Female Athletes　Ver.3」より引用

月経周期に応じてさまざまな体調の変化があります。
月経痛で生活に支障がある場合は、「月経困難症」

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

ツラくなる前に
痛み止めを飲んでもOK。
薬を服用するときは、
ドーピング禁止物質が
含まれていないか
調べてみよう！

Global DRO JAPAN

無断複製・転載禁止　一般社団法人スポーツを止めるな

Supported by

日本財団

THE NIPPON FOUNDATION