

LiLi 入力項目とその意義

婦人科

• 体温 —基礎体温とは—

毎朝起きた時に口腔内に専用体温計を入れて安静な状態で計測した体温のことを言います。月経時に低くなり（低温期）、排卵を境に高くなります（高温期）。低用量ホルモン剤など排卵を抑える薬を使用していると体温の変化はなくなります（一相性）。

• 体重 —月経周期と体重変化—

高温期にはプロゲステロンと呼ばれる女性ホルモンが分泌されます。妊娠のためには子宮の内膜を厚くするなど妊娠を成立しやすくする働きがあるプロゲステロンですが同時に体内に水分をため込ませる働きもあるため体重が増えたり落ちにくくなったりする方もいます。食欲が亢進する場合がありますが、それぞれの症状には個人差があります。

• 投薬有無 —鎮痛剤利用の有無や頻度の把握、ずらす時のホルモン剤などの記録—

投薬の有無を記載することで、たとえば月経時の鎮痛剤の使用であれば、自分の痛みが月経何日目から何日目まで続くのかが分かり、使用する回数が多い時期が痛みのピークであることが予想できます。痛みの時期やピークなど自分の体調を知ることにより、コンディションを把握したり調整したりすることにつながります。

月経調整でホルモン剤を内服する場合には、投薬を記入することで飲み忘れを防ぐことや、内服終了後何日くらいで出血が来るかを把握して、より自分の希望に近い月経調整を行うことが可能になります。

• 月経 —正常な周期、受診が必要な場合など—

月経は25日から38日が正常周期で、それより短くても長くても月経異常となります。正常な期間は3~7日間、出血量は20~140mlで、3ヶ月以上月経がないときは婦人科への受診をおすすめします。

また月経がある場合でも月経困難がある場合や生理用ナプキンの交換間隔が1時間もたないような出血がある場合は婦人科に相談が必要です。

• 精神的、身体的コンディション —月経周期とコンディションの関係—

月経周期がある場合、基礎体温をつけると自分の体調が良い時期と体温の関係がわかるようになります。高温期は次の月経になる前の時期で、この時期に精神的あるいは身体的症状が出ることもあり、月経前症候群と呼ばれています。月経前症候群では気分が落ち込んだりイライラしたり腹痛や頭痛、吐き気など様々な症状がでますが、月経がくると症状は消失します。今まで月に一度調子が良くないと感じていた方が、基礎体温をつけることで高温期、月経前であることに気づくこともあります。しかし、全ての人に起こる症状ではなく、体調の良い時期も人により様々です。月経周期によって体調の変化が出ない人もいます。競技に支障がある症状がある場合は婦人科受診が必要です。自身のコンディションの把握に基礎体温測定が有効な場合は活用してみてください。

整形外科

• 骨盤部の状態 —重さ、不安定感、ゆるみなど—

高温期から月経中に骨盤部の重さや不安定感、時には痛みが出現するなど、月経周期によって骨盤部の自覚症状が変化し、パフォーマンスに影響する方もいます。症状の変化や変化のサイクルを把握し、月経周期との関係を確認することで、対応策も検討しやすくなります。症状が強く月経周期との関係が強い場合には婦人科を、月経周期に関係がなさそうな場合は、整形外科を受診するようにして下さい。

• 受診の有無 —骨盤部や整形外科的な症状による受診の有無—

骨盤部や四肢・体幹などの整形外科的な症状で病院を受診した場合には「あり」にチェックをし、詳細欄に診断名や検査内容、処方された薬の名前などを記録しておきましょう。

• 整形外科的な痛み —四肢・体幹など整形外科的な症状—

明らかな外傷(ケガ)のみならず、原因のはっきりしない腰痛や膝関節部痛などの整形外科的な症状がある場合、人体図にマークしておきましょう(2カ所まで入力可。)。どの位症状が継続していたのか確認や、精神的、身体的コンディション、実際の競技成績との関係などを振り返り、今後の対策を検討する際に有用な情報となるはずで。

症状が継続している場合は、整形外科を受診して下さい。