

報 告

小児・思春期問題委員会報告

(月経期間中のスポーツ活動に関する指針)

委員長 玉 田 太 朗

スポーツと性機能に関する小委員会委員長

目 崎 登

同 委員

今村 定臣 楠原 浩二 三宅 侃

月経期間中のスポーツ活動の是非については、いまだに賛否両論があり、学校などの教育現場においても混乱があり、多くの問題が提起されている。このような社会状況にあつて、産婦人科医としては、どのように月経期間中のスポーツ活動に対応するか、その指針の作成が急務である。

本委員会のスポーツと性機能に関する小委員会では、これまでに思春期少女の月経期間中のスポーツ活動に関して、1) 中・高校生の月経期間中の水泳に対する態度について、さらに2) 体育系大学生および大学院生、3) 体育系教師、4) 産婦人科医(全国大学教授および本委員会委員を中心として)を対象として、体育授業あるいは運動選手の活動について、水泳と陸上でのスポーツに分けて、月経期間中のスポーツ活動に対する考え方を調査してきた。

そこで、これらの調査結果を参考として、「思春期少女の月経期間中のスポーツ活動に対する対応の指針」を作成した。

I. 「生理用品」について

いわゆる「生理用品」には、外装具(ナプキン)と内装具(タンポン)があるが、思春期少女の場合には、内性器の発育状態、清潔に取り扱うことの困難さなどから、中学生以下では後者(タンポン)の使用は避けるべきであり、とくに小学生では禁止するべきである。

II. 月経期間中のスポーツ活動に関する指針

基本的には、本人の自由意志が大切であり、とくに禁止する必要はないと考えられる。本人の自由意志で行われる場合には問題は少ないが、画一的に強制して行わせることには問題がある。また逆に、自由意志を尊重し過ぎて、ただ月経期間中であるという理由のみ

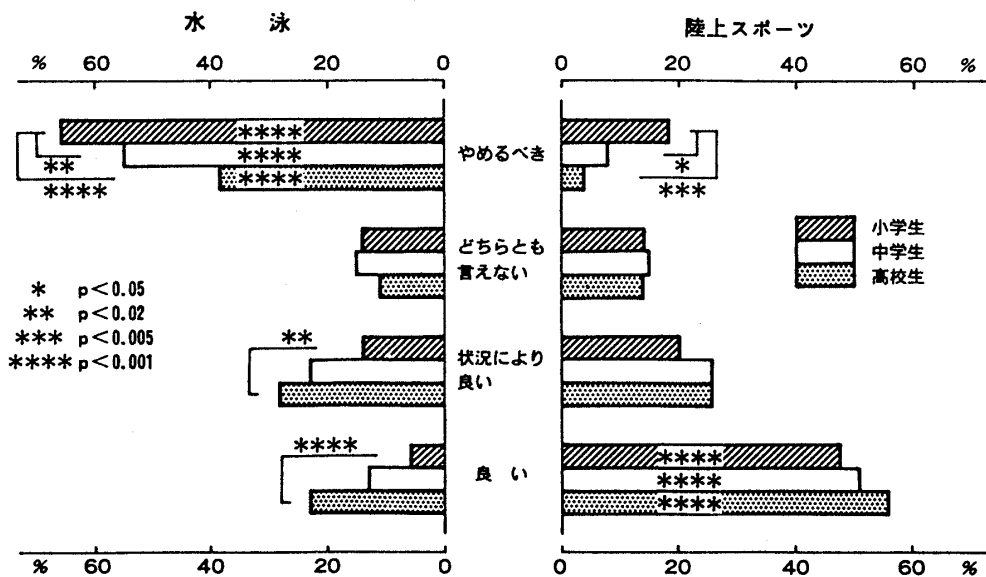


図1 月経期間中の体育授業—産婦人科医の意見—

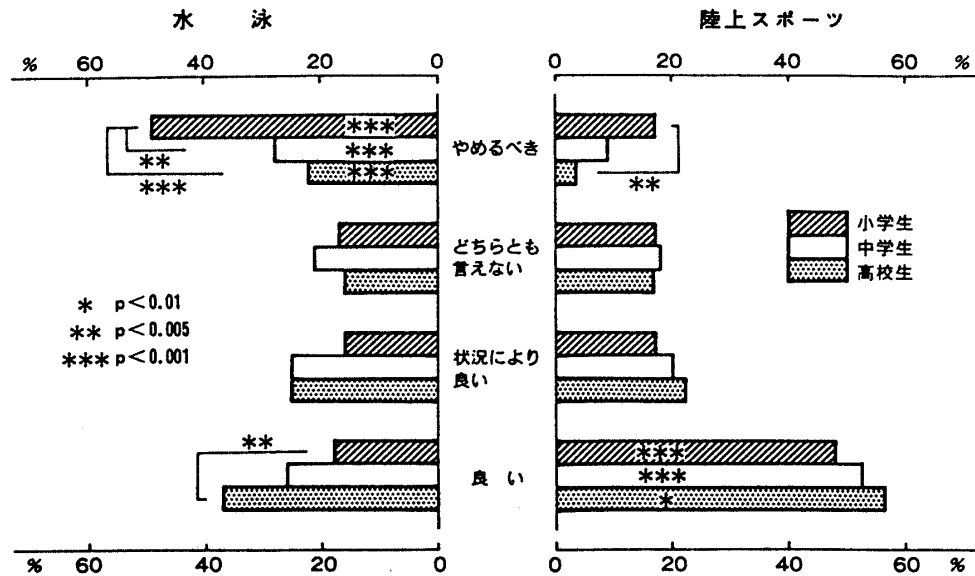


図2 月経期間中の競技スポーツ—産婦人科医の意見—

で絶対に行わないということにも問題があり、健康管理の面（月経痛対策など）からも、ある程度のスポーツ活動を月経期間中であつても、むしろ行うことが望ましいと思われる。

#### A. 体育の授業

##### 1. 陸上のスポーツ種目

月経期間中に行つても、問題は少ないと思われる。なお、「生理用品」としては外装具の使用で十分であり、またスポーツ活動に伴うズレによる経血の漏出などの問題が起きない程度のスポーツ活動を行うべきである。

ただし、経血量が多い時期では、強制的に行わせるべきではないと考えられる。

##### 2. 水泳

小学生では、精神的にも身体的にも、なお未熟であることから、強制的に行わせるべきではないと考えられる。

中学生以上では、「生理用品」を使用しない状態での水泳が望ましい。すなわち、プール外での経血の流出との関係もあるので、経血量が減少してから行う方が

良いと思われる。なお、経血の流出量がある程度以上ある状態で水泳を行う場合には、内装具の使用が必要となるが、この場合には水泳時に限つての使用に制限するべきである（高校生以上を原則とする）。

なお、女子の場合は、プール・サイドに一色（濃紺、赤など）のバスタオルを常に持ち込むことを習慣とした方が良好であろう。

#### B. スポーツ選手の活動

本人の行いたいとする意志が強いと思われるので、中学生以上ではとくに規制する必要はないと考えられる。できれば、経血量の減少、あるいは月経痛の軽快後に行うことが望ましいと思われる。なお、「生理用品」としては、原則として外装具とするが、経血量が多い時期では、スポーツ活動時に限つての内装具の使用を許可しても良い。

なお、月経期間中ということからも、コンディションも考慮し、トレーニング内容はあまり無理をさせないこと、軽い内容とするよう指導することが肝要であろう。