

「月経期間中のスポーツ活動に関する指針」

専門部会 産婦人科

部会長 目崎 登

構成員 松田貴雄、難波 聡、落合和彦、佐々木純一、中井章人、浅井光興、友田昭二

月経期間中のスポーツ活動の是非に関しては、1989年に日本産科婦人科学会小児・思春期問題委員会にスポーツと性機能に関する小委員会を設置し、月経期間中のスポーツ活動に関するアンケート調査を実施し、これらを基に「月経期間中のスポーツ活動に関する指針」を作成した^{1,2)}。指針の作成より20年を経て、この20年間で女性を取り巻く社会・スポーツ環境は大きく変化している。

近年、女性がスポーツに接する機会は多様性を増し、専門的知識を持って月経に対応しているケースも多いと思われるが、月経時は、水泳授業へ参加する機会を減らしているという問題は、20年前から状況は全く変わっていない。

1989年の指針を基に、20年間の変化を考慮した上で文献的に考察を加え³⁾、思春期少女の月経期間中のスポーツ活動につき新たな指針を作成した。

【基本的考え方】

「月経期間中であるという理由のみで絶対行わない」ということは問題があり、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っても、むしろ行うことが望ましい。

【指 針】

1. スポーツ選手の活動

中学生以上では特に規制する必要はない。よほど月経血の量の多い時期や随伴症状が強くない限りは行っても問題ない。

2. 体育の授業

陸上のスポーツ種目と水泳に分けて示す。

a. 陸上のスポーツ種目

月経痛が強いなど体調が優れない者は、その状態によって、他の疾患と同様に自ら見学・欠席の判断を行う。

b. 水泳

科学的根拠に基づき、月経期間中の水泳は可能である。中学生以上では、いわゆる生理用品を使用しない状態での水泳が望ましい。プール外での月経血の流出との関係もあるので、月経血の量が減少してから行う方がよい。月経期間中の水泳に安心して参加できるような教育の推進を図る必要性がある。

月経血がある一定以上ある状態で水泳を行う場合には、内装具（タンポン）の使用が必要となるが、この場合には高校生以上を原則として、水泳時に限っての使用に制

限する。女子は月経時に限らず、プールサイドに濃い色のバスタオルを常に持ち込むことを習慣とした方がよい。

【付 記】

月経期間中に水泳を実施するために

【提 案】

- 1) 環境面では、月経期間中の水泳はプールサイドへのバスタオル持ち込みや、トイレ・更衣室などの整備を行う。
- 2) タンポンの使用については、製品の改良が進み、使用年齢がこれまでより低年齢化していることから、学校での保健指導が徹底して行われなければならない。
- 3) プールサイドでの月経血の流出のおそれに対するの対策は必要である。排血（腔内に貯まった血液の排出）を行った後の1時間あたりの経血量は平均2g前後と少ない。そのまま、排血法の実践の指導を行うことも必要であろう。腹式呼吸を行なうことで、ある程度血液を排出することができるが、この方法が水泳授業でも適用できるようになれば、水泳授業はタンポンを使用しなくとも可能である。
- 4) 学校教諭への指導が必要であり、児童・生徒が出欠の自己判断を下すためには、科学的知識の教授を要すると考えられる。腔内へ水が流入するのではないかという懸念があり、婦人科的障害、感染の観点から気にされるが誤った認識である。さらに、流血があることで、感染症に関する懸念を訴えることもあろうかと推察される。例えば、エイズの患者と一緒に泳ぐことやタオルを共用することでは感染せず、また、傷口からのわずかな血液を介してのウイルスの感染はありえず、水泳中に感染することはない。
- 5) 学校での保健活動を行う学校医の多くは内科医で、その8割強が男性であり、1989年の日本産科婦人科学会の指針は他科の医師に伝わっていない可能性が高いことから、今回の指針を学校医へ周知徹底を図ることが必要である。

<提 言>

月経期間中の水泳について科学的根拠から泳いでも問題は無い。中には月経困難症など水泳の実施を個別に考慮しなければならない場合もあるが、月経中の水泳指導については全面的な禁止ではなく、心理的要素等も含めて諸症状によって個々に適否を判断することが必要である。すなわち、「月経＝欠席・見学」ではなく、個々が月経痛や月経血量などの症状により出欠の適否を判断する必要がある。そのためには、判断できるだけの知識を身につけている必要がある。今後、月経中の水泳についての科学的根拠を含む事実が体育教員に正しく指導され、学校施設が充実し、月経が水泳授業の阻害要因とならぬよう、児童・生徒が自己判断できる材料提示がなされる必要がある。

文 献

- 1) 玉田太郎ほか：月経期間中のスポーツ活動に関する指針。日産婦誌，41:633-634, 1989.

2) 目崎 登：月経期間中のスポーツ活動に関する指針. 母子保健情報, 20:94-97, 1989.

3) 目崎 登ほか：「月経期間中のスポーツ活動に関する指針」の検討. 日本臨床スポーツ医学会誌, 18:148-152, 2010.