

女性アスリートにおける月経中の体調の変化

The Changes of Physical conditions of Female athletes in the menstruation period.

1K08A208-5 皆方 美咲

指導教員 主査 山崎勝男 先生 副査 鳥居 俊 先生

第1章 序論

女性の体の働きで一番の悩みとして月経の問題が多くあげられているが自分のことしかわからない人がほとんどである。これは女性アスリートとして生涯付き合っていかなければならない月経について、実際に現在活動中の女性アスリートたちはどのような意識と対応をして月経と向き合っているのかを知ることで、今後の競技生活の応用や参考になることを目的としている。

第2章 方法

この調査では、2011年9月末～10月末にかけて調査対象者を早稲田大学スキー部女子とし、調査①のPOMSでは計15名、調査②のアンケートでは計18名で実施した。POMSでは、各1人に対して用紙を2枚配布し、1回目は月経が始まってから2日目に各自記入して貰い、2枚目は月経が始まってから2週間後になったら各自実施して貰った。1回目は各々が生理になってから記入するため全員条件はかわらないが、2回目は月経周期が早いペースの人もいれば遅いペースの人もいるため、1ヶ月ペースで来ない人に対しては、生理開始から1週間の間と、生理開始1週間前に記入することがないよう話し、各々で生理とは全く関係ない時にPOMSを実施して貰った。

調査②のアンケートでは、特に条件はなくアンケート内容に沿って実施して貰った。

第3章 結果

POMSでは、t検定を用いて分析したところ、TH（緊張・不安）は（両側検定：t（14）=2.857738, $p<.05$ ）、D（抑うつ・落ち込み）は（両側検定：t（14）=6.243203, $p<.05$ ）、V（活気）は（両側検定：t（14）=3.09394, $p<.05$ ）、F（疲労）は（両側検定：t（14）=3.605551, $p<.05$ ）、C（混乱）は（両側検定：t（14）=2.828427, $p<.05$ ）と、有意差が大いにあったが、A-H（怒り・敵意）は（両側検定：t（14）=1.236211, n.s.）と、有意差が見られなかった。

アンケートでは、月経周期に異常が生じてい

る人はほとんどいなかった。また、月経とパフォーマンスに関して何らかの影響があると感じている人が多かったものの、自分自身のことに関しては、月経中は体調が悪くなるという人や、特にいつもと変わらないという人が多かった。

第4章 考察

POMSで、生理2日目と、生理が始まってから2週間後の精神状態の調査結果を用いて比較したことから、全体的にみると6つの項目のうちTH（緊張・不安）、D（抑うつ・落ち込み）、V（活気）、F（疲労）、C（混乱）では、有意差が大いにあった。以上のことから生理2日目と生理が始まってから2週間後の精神状態に違いがあり、生理2日目の方が精神的に不安定な状態になりやすいことが分かった。更に、月経期間中に「体調が悪くなる」、または「特に気にしていない」という人がほとんどで、体調が悪くなる人の症状として、腹痛、イライラなどの月経困難症が多かった。

第5章 まとめ

調査①のPOMSでは、生理の時の状態と普通の時の状態を比較すると、精神状態に違いが生じ、生理2日目の方が精神的に不安定な状態となりやすくなることがわかった。また、生理期間中とそうでない普通の時とでは個人差があり、精神状態の不安定差が必ずしも全員に該当するというものではなかった。調査②のアンケートでは、ほとんどの人が女性であれば競技パフォーマンスにおいて何らかの影響があると感じているものの、自分自身のことに関しては、あまり月経と競技パフォーマンスに関して気にしてはいないという回答が多かった。しかし、体のケアをしている人が多く、女性アスリートとして自己の体調管理に努めていた。

この研究を通して、月経に関しての様々な症状や原因、対策などがわかり、少しでも女性アスリートの月経に関する悩みが減るよう月経に関しての研究が役立てられることを望んでいる。