

月経に関する意識調査

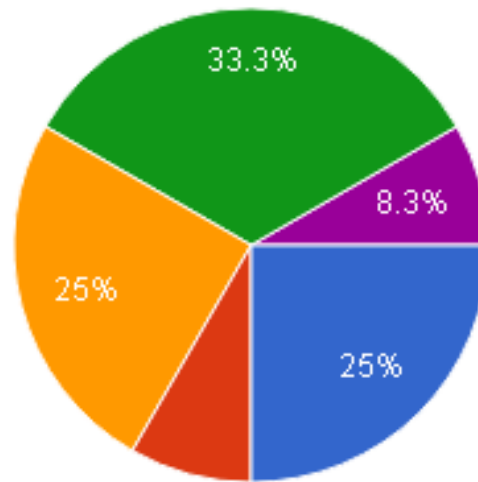
～webアンケート調査～

回答者12名

調査期間2021年11月中

1.年齡

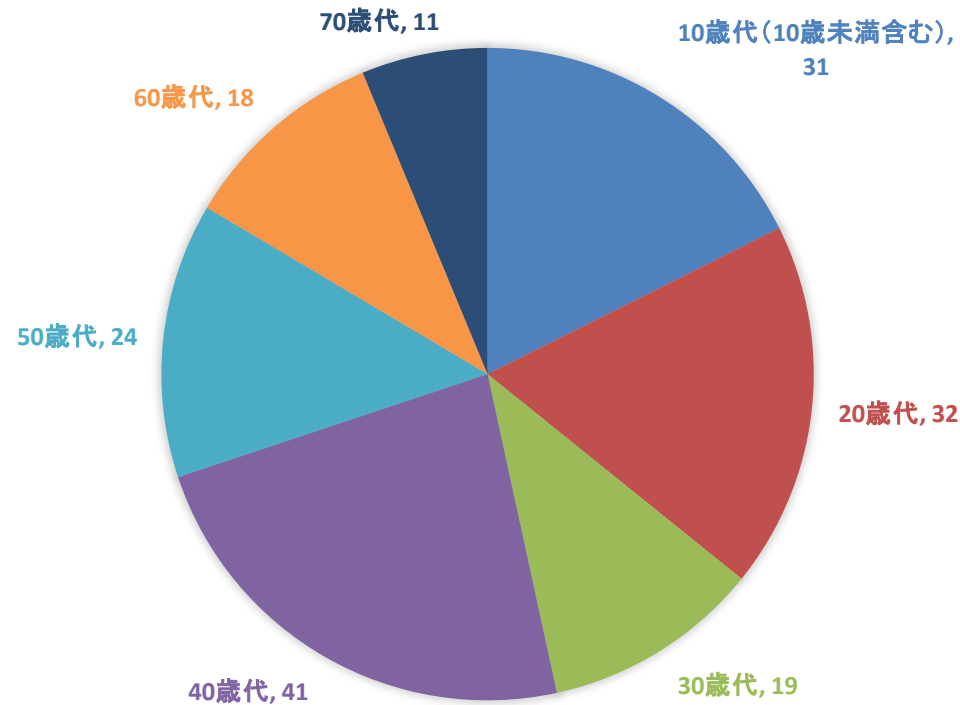
- ≤ 18 歲 3名
- 19~24歲 1名
- 25~34歲 3名
- 35~44歲 4名
- ≥ 45 歲 1名



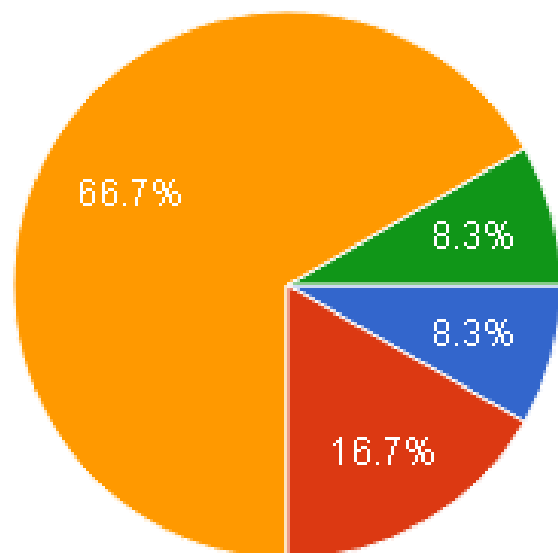
2021年度選手会員状況

選手会員総数:554人 男性:378人 女性:176人
女性平均年齢:39.85歳

2021年度女性選手会員の構成)



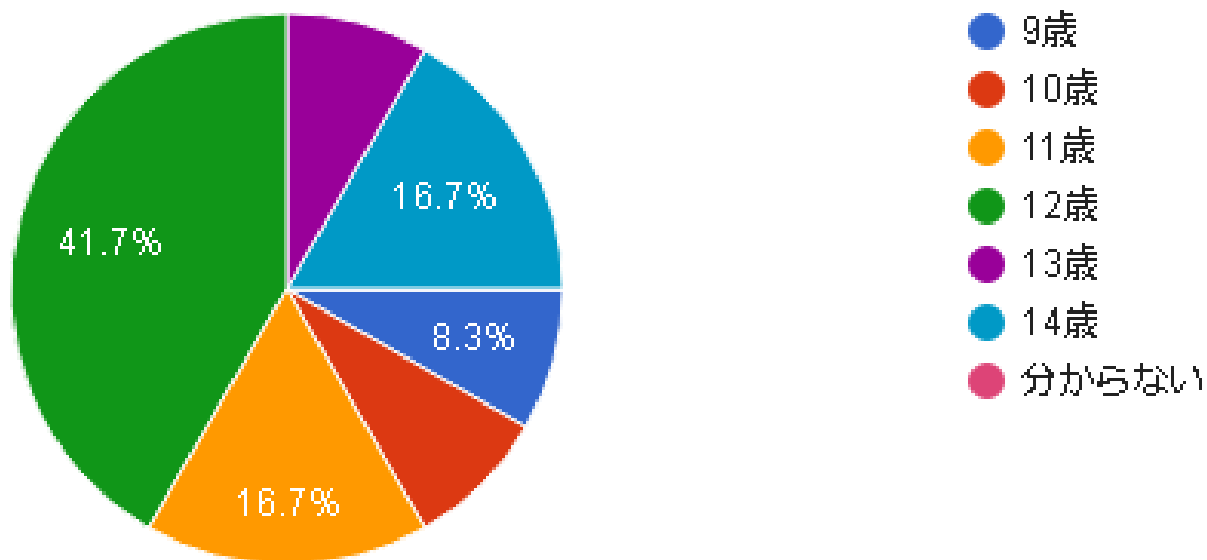
2.現在のポジション



- 強化指定選手
- 育成選手
- 強化・育成選手のどちらでもないが、日本パラ水泳連盟の登録選手である
- 日本パラ水泳連盟に選手登録はしていないが、障がい者スイマーである

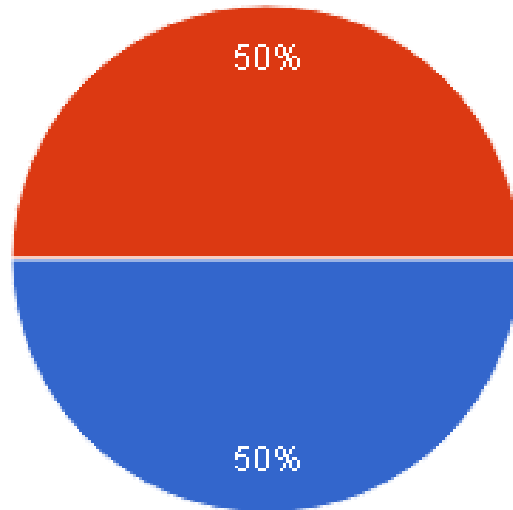
- ・強化指定選手 1名
- ・育成指定選手 2名
- ・強化・育成選手のどちらでもないが日本パラ水泳連盟の登録選手である 8名
- ・日本パラ水泳連盟に選手登録はしていないが、障がい者スイマーである 1名

3.初めての月経(初経)はいつでしたか



* 一般的にはおよそ10歳から14歳まで

4.月経はきちんと来ていますか

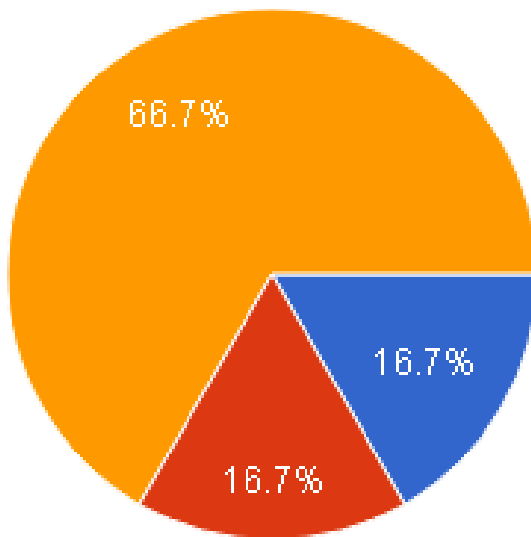


- 規則的に来ている
- 不順(不規則)である
- 月経はない(無月経)
- 閉経した

* 不規則 6/12名の内訳

- ・育成選手 2名
- ・強化・育成選手のどちらでもないが日本パラ水泳連盟の登録選手 4名
(このうち1名は45歳以上)

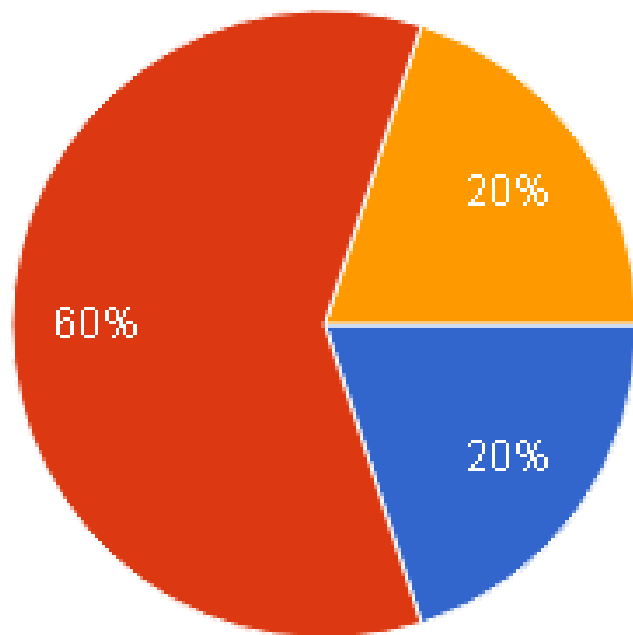
5.月経痛はありますか



- 全くない→7-1へ
- 数が月に1度ある→6-1へ
- 毎回ある→6-1へ

・回答者の約8割が月経痛を自覚している。

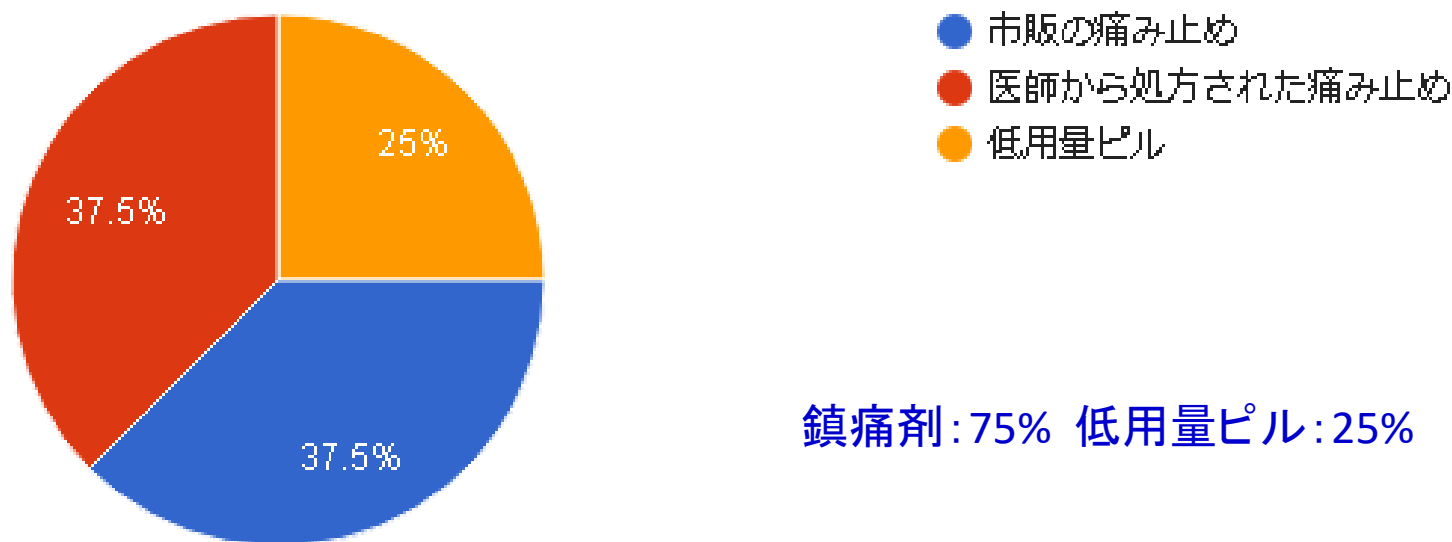
6-1.月経痛のために薬を飲んでいますか



- 飲まない→7へ
- 時々飲んでいる→6-2へ
- 毎回飲んでいる→6-2へ

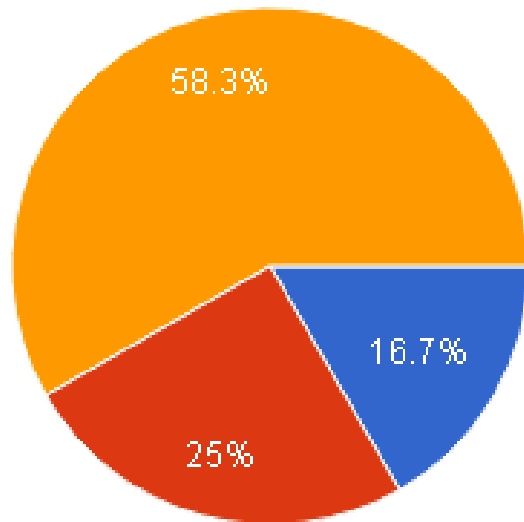
・月経痛を自覚している選手のうち、80%が何らかの薬を使用している。

6-2.使用している薬は何ですか



・月経痛の為に薬を使用している選手(80%)のうち、75%が鎮痛剤を、25%が低用量ピルを使用している。

7-1.月経によって体調の変化はありますか

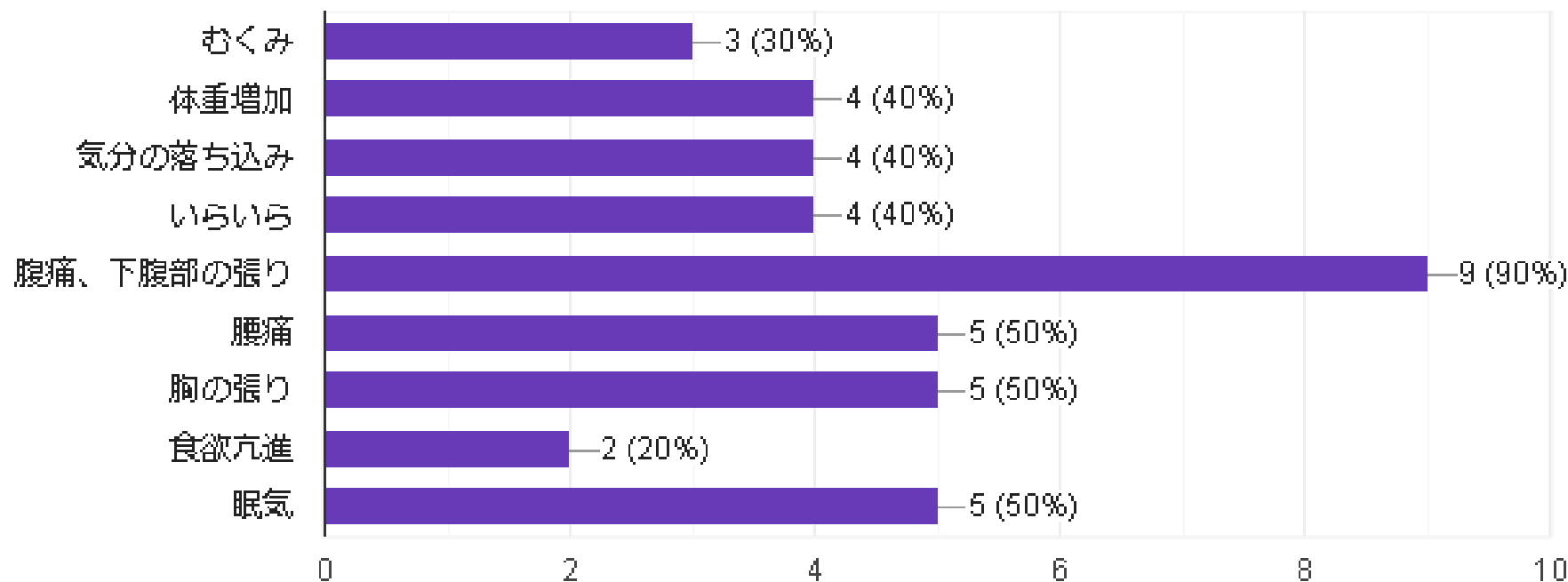


- 全くない→8へ
- 数カ月1回ある→7-2、7-3へ
- 毎回ある→7-2、7-3へ

・約83%が月経による体調の変化を感じている。

7-2.月経による体調の変化

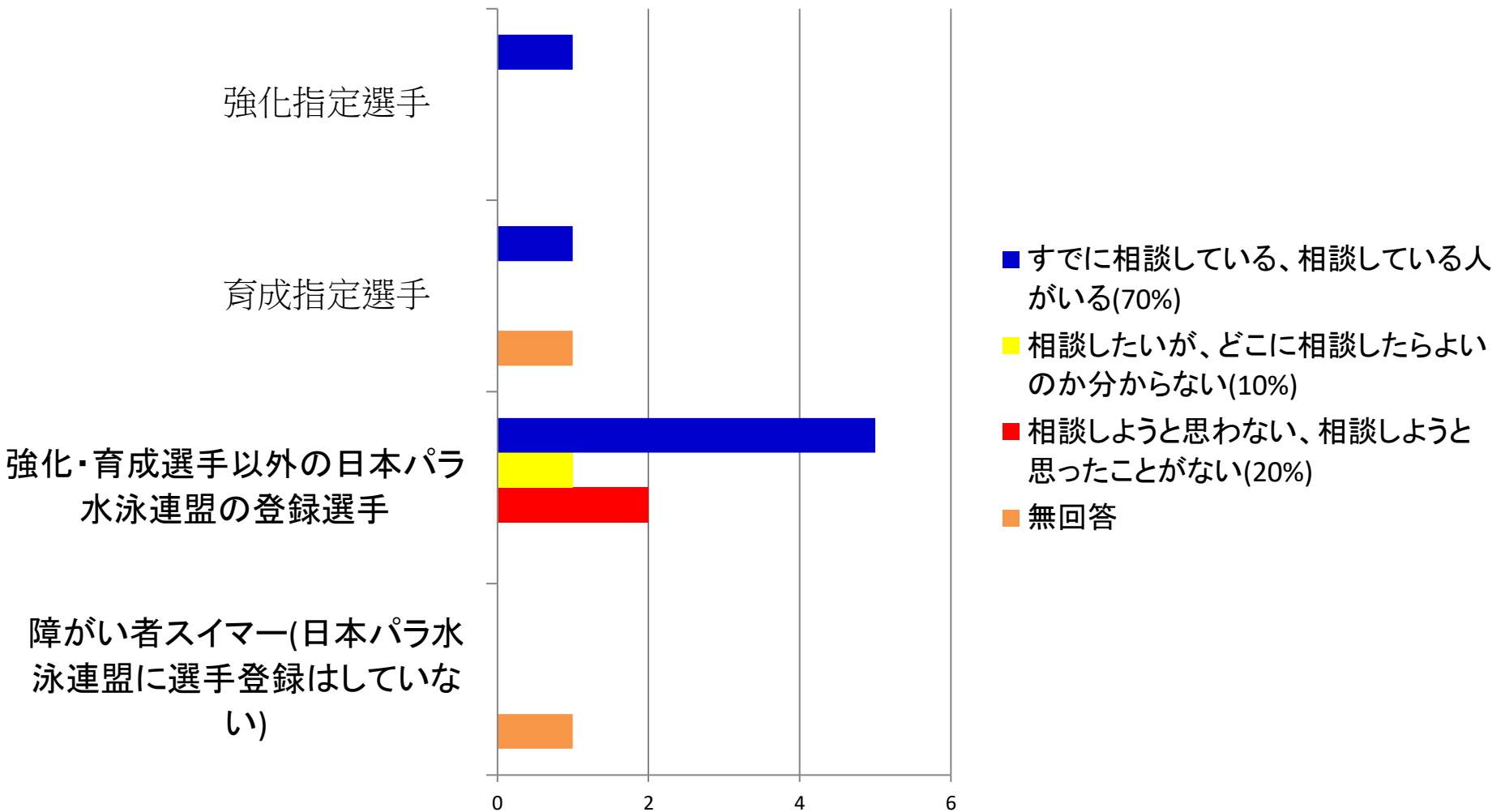
*複数回答



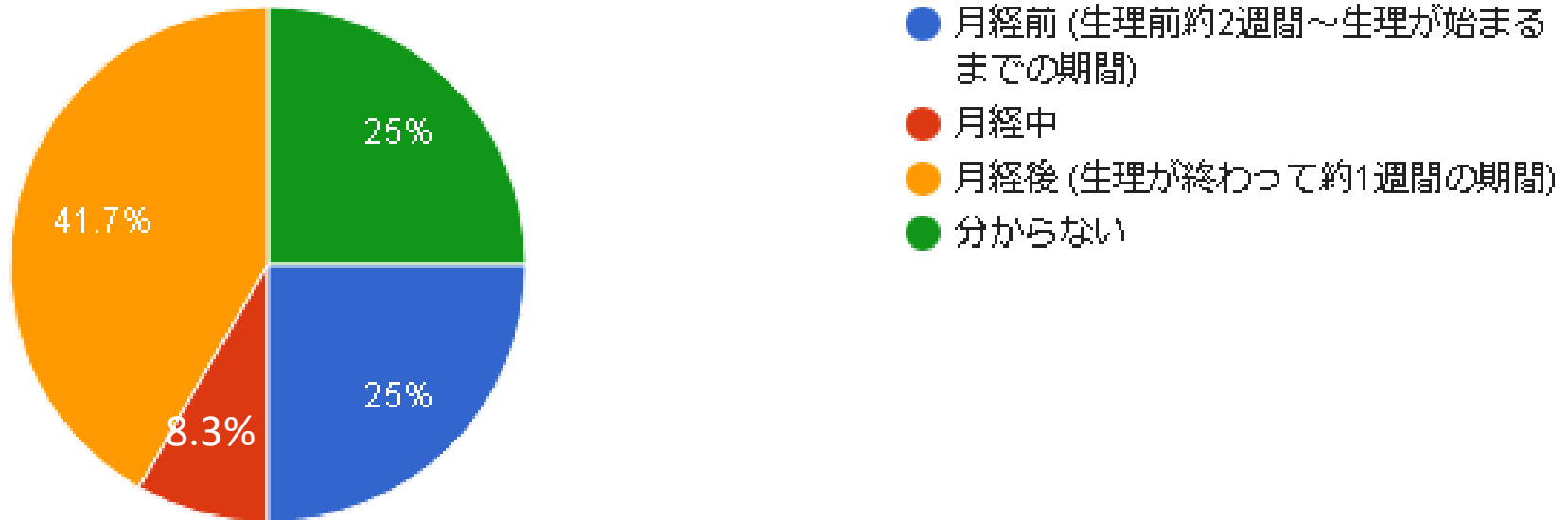
● 身体症状; 腹痛・下腹部の張り(90%)、腰痛(50%)、胸の張り(50%)、眠気(50%)、体重増加(40%)、むくみ(30%)、食欲亢進(20%)

● 精神症状; 気分の落ち込み(40%)、いらいら(40%)

7-3.月経によるトラブルで誰かに相談したことはありますか

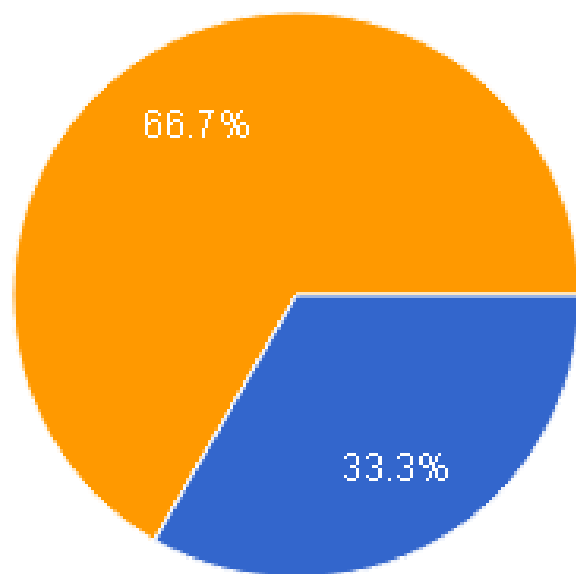


8.コンディションが良いと感じる時期



・生理が終わって約1週間の期間にコンディションが良いと感じている選手が多い。

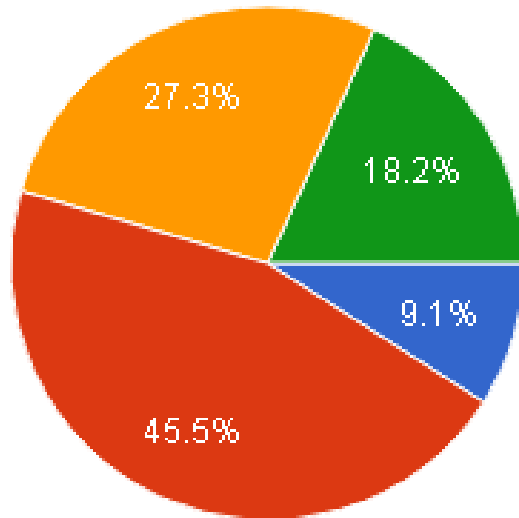
9-1.月経に関することを調べたことはありますか



- 調べたことはない、全く情報を得ていない→10へ
- 調べたことはないが、コーチ等から情報を得ている→9-2へ
- 自分で調べている→9-2へ

・約67%が月経に関する情報を何らかの方法で調べていることが分かる。

9-2. 月経に関する知識を競技に生かしていますか

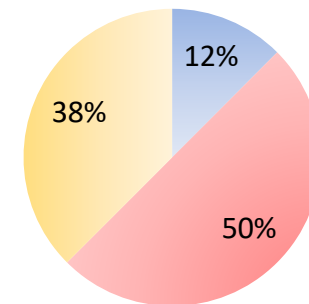


- 活かさない、活かそうと思わない
- 活かそうと思うが、実現できていない
- 活かしている
- 分からない

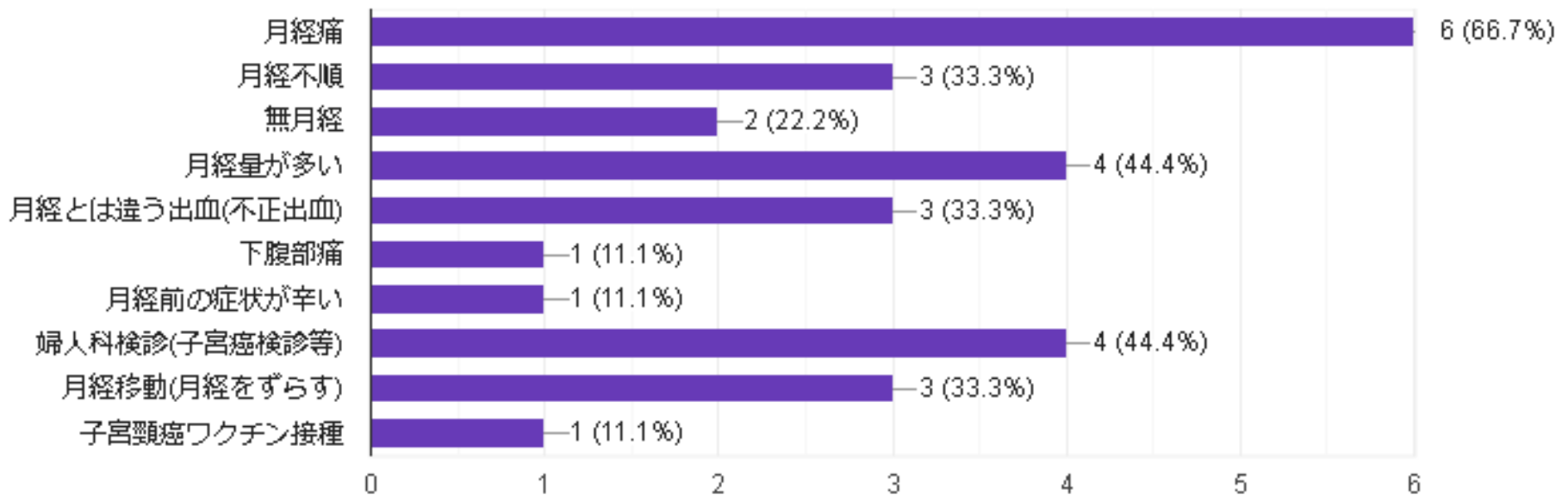
* 9-1で自分で調べていると回答した8名について、3名(38%)は、その知識を競技に生かしていると回答した。一方、4名(50%)はその知識を競技に活かそうと思っているが実現できていないと回答した。



- 競技に活かさない、活かそうと思わない
- 競技に活かそうと思うが実現できていない
- 競技に活かしている

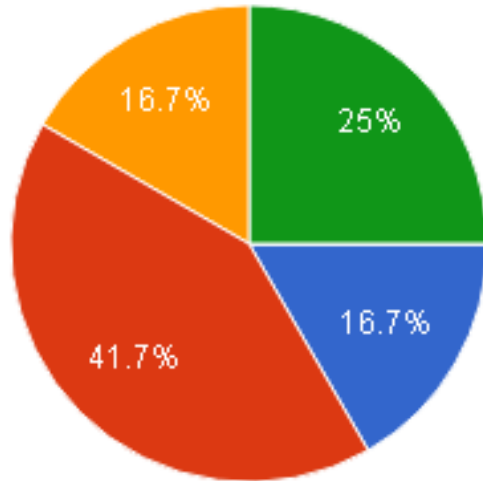


10-1,2.産婦人科を受診したことはありますか(受診の理由)



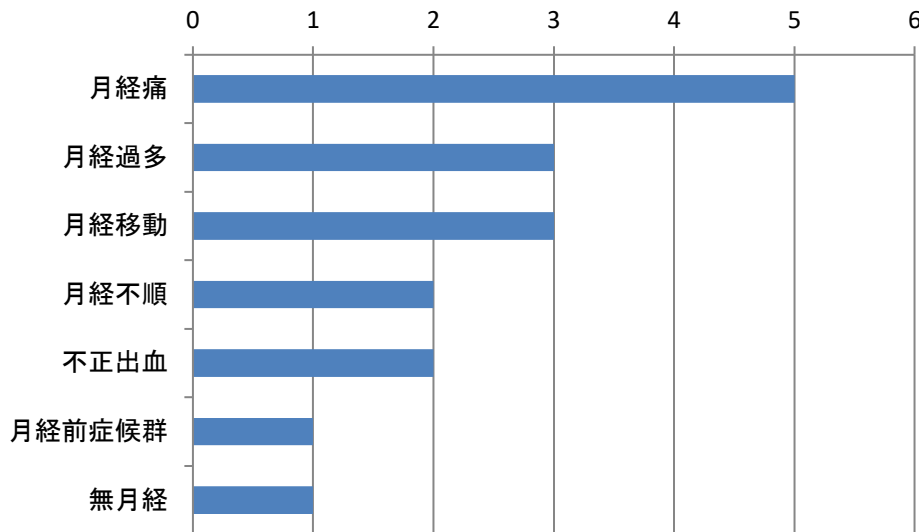
- ・回答者の75%が産婦人科を受診したことがあると回答した。
- ・受診理由としては、月経痛・月経過多・月経不順等、月経に関するトラブルで受診している割合が多かった。

11.ピルについて



- 現在飲んでいる
- 飲んだことがある
- 飲んだことはないが、試してみたいと思っている
- 飲みたくない
- ピルを知らない

- ・ピルを現在飲んでいる(2/12名)
- ・飲んだことがある(5/12名)



ピルを使用したことがある7名の服用理由については、月経痛が最も多かった。

12.月経に関して指導者に相談したいこと、困っていること等

- 生理痛の軽減方法が知りたい(*ピルは飲みたくない) (≦18歳)
- まだ生理周期も落ち着かないが、今後合宿や大会など参加が増える中どのように付き合うのか、相談してみたい(≦18歳)
- コーチや関係者が男性が多いため言い出しにくい。逆にコーチも経験したことないから練習メニューの組み立てが難しいと聞いたことがある(35~44歳)
- コーチは男性で、月経そのものや月経痛に関しては理解があるほうだとは思いますが、月経前症候群(PMS)に関して理解してもらうのが難しく、特に気分の落ち込みが出やすいタイプなので、練習中にやる気がない、ネガティブと責められるのがつらいが、こちらもうまく説明することができず雰囲気が悪くなるので悩んでいる。(25~34歳)
- 大会の時、生理になったらどうしよう...前に女性コーチにタンポンの練習をするように言われた(19~24歳)
- 掛かり付けの婦人科の先生が、障害者アスリートも見てくれるスポーツ知識のある方で、練習や試合での生理の相談も出来て大変心強いです。また、コーチも男性ですが、生理に理解があり、生理の時は、『生理のために練習を休む』ことを伝える事が出来ています！(35~44歳)