

～防衛体力にも目を向けよう～

－ ブルーな日を楽しもう！ －

生活面でのコンディショニングをいろいろな角度からお伝えしてきました。今回は女子選手にとっては切っても切れない、月経とのつきあい方を考えてみましょう。

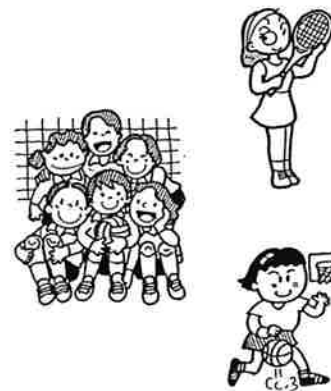
月経は病気ではありませんが、月経前から頭痛や腰痛、イライラなどの体の不調を訴える女性が少なくありません。こういった症状はホルモンバランスの変化が引き起こすもので、個人差のあるものです。これらの症状と上手につきあうことで、ブルーな日を少しでも快適に練習に取り組めるよう、日常生活やコンディショニングを行いましょ。

【月経って？】

月経前や月経中の症状はなぜ起こるのでしょうか。まずは、月経のメカニズムについて説明します。

脳の視床下部という女性ホルモンをコントロールしているところからの刺激で、卵胞ホルモンと黄体ホルモンが分泌され、卵巣の中にある卵胞が成熟し始めます。成熟した卵胞から卵胞ホルモンが多く分泌されることで子宮内膜が増殖し受精卵を受け入れる準備を始めます。卵胞ホルモンがピークに達すると、黄体ホルモンが多量に分泌され、卵胞から卵子が飛び出します。これが排卵です。

排卵後、卵子が受精しなかった場合に、血液中の黄体ホルモンが急減し、これにより受精卵を受け入れる準備をしていた子宮内膜がはがれて、出血をします。これが月経のメカニズムです。



【不快な症状はなぜ起こる？】

女性ホルモンの分泌をコントロールしている視床下部の近くには、自律神経や感情を支配する中枢があり、ホルモンのバランスが崩れるとこの部分にも影響すると考えられています。月経前になるとイライラしたり、気分が落ち込むなどの精神的な変化はホルモンのバランスの変化が引き起こしているのです。

黄体ホルモンには腸の働きを低下させ、眠気を誘う作用があるため、便秘や集中力が続かないといった症状が出ます。そして、月経前の黄体期には子宮に多くの血液が流れてくるため、うっ血が起こりやすく、腰痛や下腹部痛が起こります。

月経中の下腹部の痛みは、子宮内膜が排出されるときに、子宮口が狭い場合、血液が通りにくいために生じます。また、子宮内膜が排出される際には、子宮を収縮させるホルモンが分泌されるため、多量に分泌される体質の人ほど、月経痛が増します。

【体調管理】 月経痛を和らげるためには心と体をリラックスさせましょう。

定期的に月経が起こるのは自然なことです。症状を正しく理解し自分にあった対処法を作りましょう。

生活にリズムを・・・自律神経の働きを整えるために、睡眠や食事をしっかりととりましょう。成長ホルモンは午後10時から午前2時の間に盛んに分泌されます。生活リズムや睡眠時間のことから12時までには眠る習慣をつけましょう。



月経中は、多量の出血が起こるため鉄分が不足しがちです。鉄分の多い食品（レバー、貝類、肉類、豆製品）や鉄分の吸収を促すビタミンCやクエン酸（レモンや酢）を取るようにしましょう。また、日頃から3食正しくとり、鉄分を十分に摂取しておく必要があります。

血行をよくする・・・下腹部にうっ血が起こりやすくなるため、血液の循環を良くするようなストレッチ運動を行いましょう。腰やお腹が痛いからと言ってじっとしているのは逆効果です。



冬場の寒さや、夏場の冷房で体を冷やさないということも大切です。寒い中でのウォーミングアップでは手袋をするのも有効です。

コンディショニング・・・月経前や月経中は血液の循環が悪くなり、筋肉に硬さが出てきます。腰回りの筋肉の硬さは、内臓の働きに影響しますので、前屈で床に指が届かなかったり、腰がねじれない選手は、日頃からのコンディショニングで腰回りの筋肉を柔らかく保ちましょう。



月経に対してあまり神経質になると、そのストレスが引き金となって試合の時に生理になったりします。眠る前に呼吸法を行い、全身の筋肉をリラックスさせ気持ちを安定させるのも効果的です。

不快な症状があっても、日常生活に支障のない程度のものであれば、さほど心配する必要はありません。しかし、月経の度に寝込んでしまったり、以前よりも月経痛がひどくなってきたという場合は、病院で検査を受けましょう。