

# 女性アスリートのコンディション チェックシート

日々のカラダについて、以下の項目をチェックしてください

チェック項目		チェック
1	月経痛で寝込んでしまう 練習や学校を休むことがある	
2	月経痛で痛み止めを飲んでも効かない 痛み止めを使う量が増えている	
3	年齢が進むにつれて、月経痛がひどくなっている	
4	月経中以外でもお腹や腰の痛みがある	
5	月経前にイライラや気分の落ち込み、ゆううつになる	
6	月経前にむくみや体重増加などコンディションに影響が出る	
7	重要な試合に合わせて月経をずらせるか相談したい	
8	15歳になっても月経がきていない	
9	月経が毎月きちんとかない、間隔が不規則	
10	3カ月以上、月経が止まっている	

1つでも当てはまるアスリートは、婦人科医に相談してみましょう

## 女性アスリートの健康推進サイト

兵庫県産科婦人科学会

女性アスリートの健康推進 WEB サイトは兵庫県産科婦人科学会により運営しております。  
WEB サイトでは女性アスリート向けの診療について、講習を受講している医師を検索できます。

女性アスリートの健康推進 兵庫県

