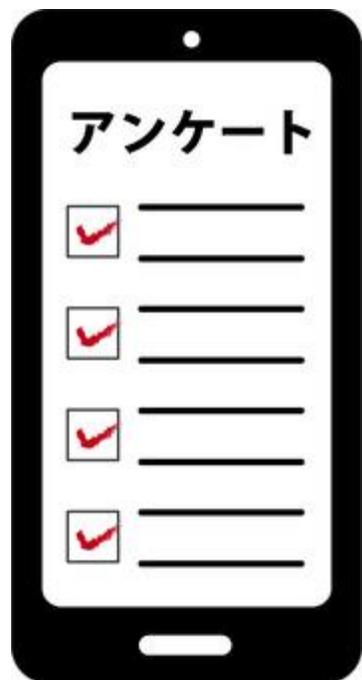


# 2023年度 医科学委員会 月経とスポーツ・栄養について のアンケート調査結果

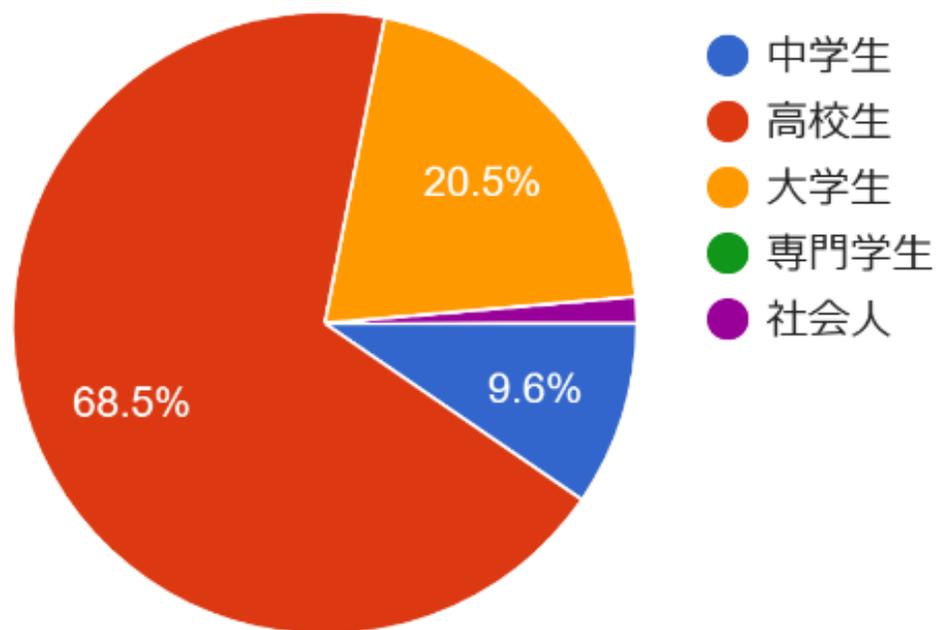


(一財) 大阪府バスケットボール協会医科学委員会

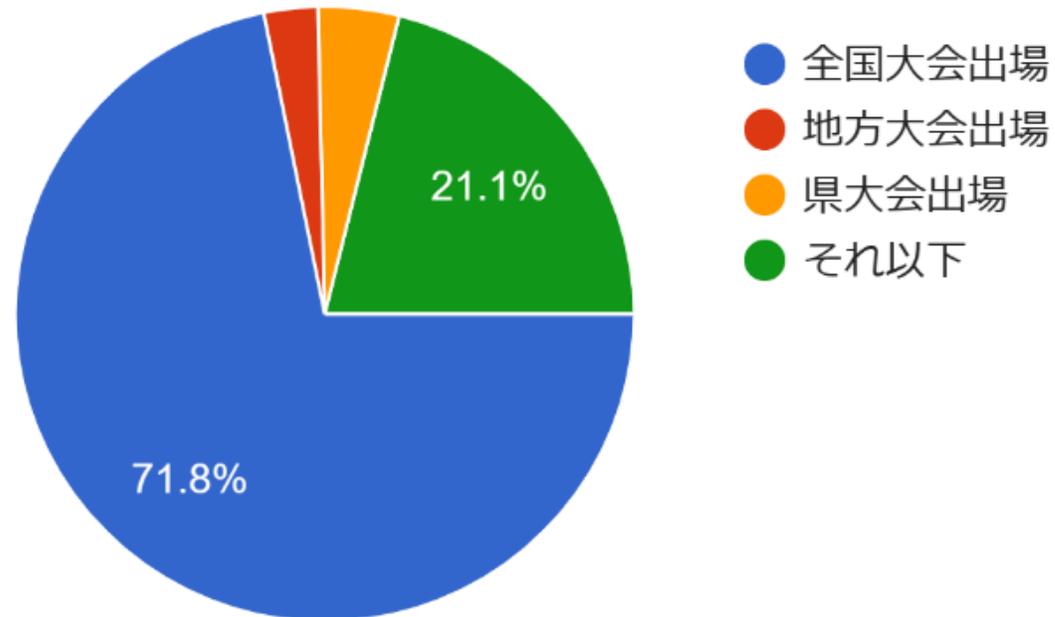
# 選手の現状をお伝えします

今回アンケートに協力してくれたのは6チーム73名でした

カテゴリー

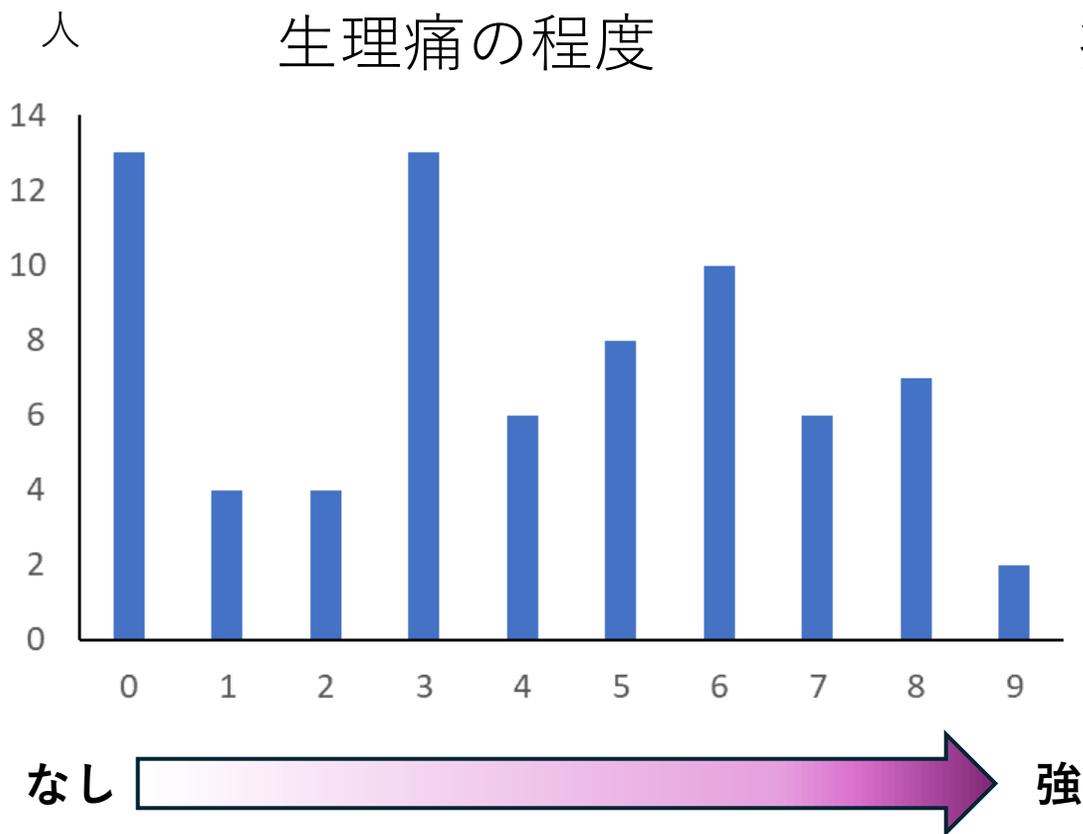


競技レベル

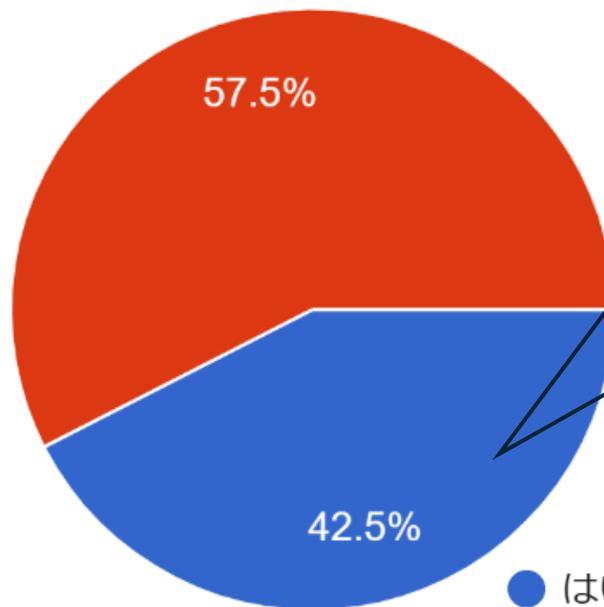


# 生理痛にはかなり個人差がある

痛みは我慢せずに早めに痛み止めを使いましょう  
体を冷やさないように気を付けましょう



痛み止めを使っていますか？



痛みの程度が3以上の  
の方が痛み止めを  
使用しており、程度  
が強くなるほど使用  
回数が多かった

- はい
- いいえ

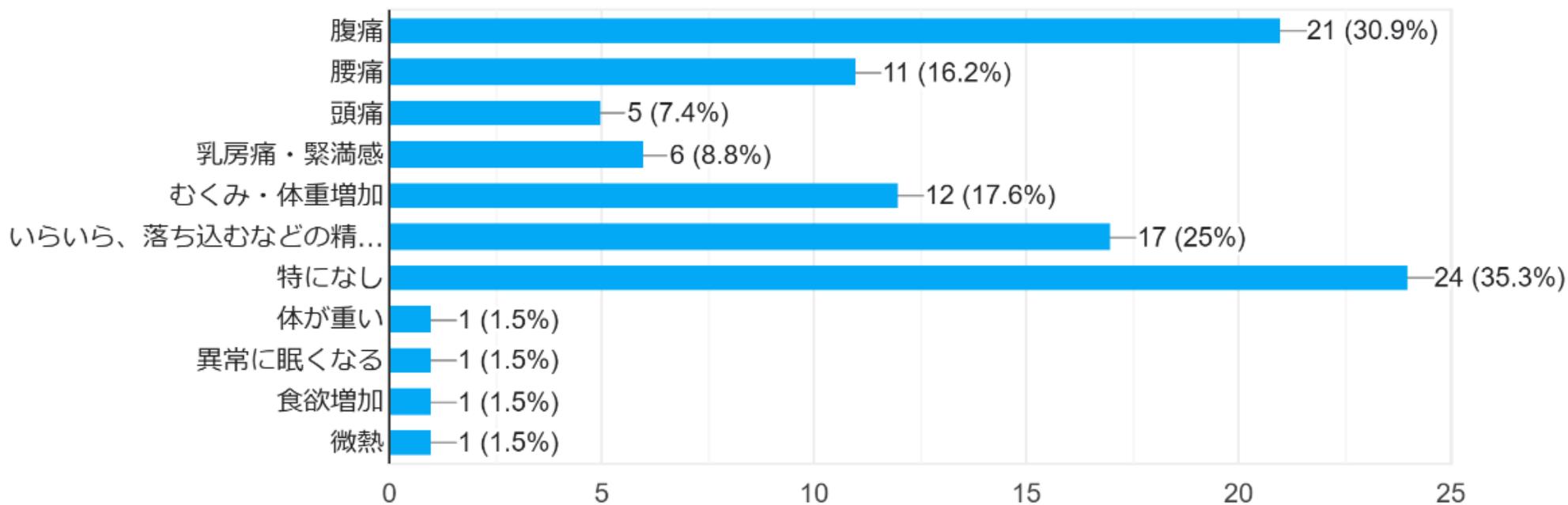
適切に対処できて  
います！

PMS

# 生理前の困っている症状ランキング

- 👑 1位 腹痛
- 👑 2位 イライラ・落ち込む
- 👑 3位 むくみ・体重増加

- 気になる症状がない人もいるし、いくつも気になる症状がある人もいます
- 自分の症状と生理の状況を記録しておくのがおすすめです

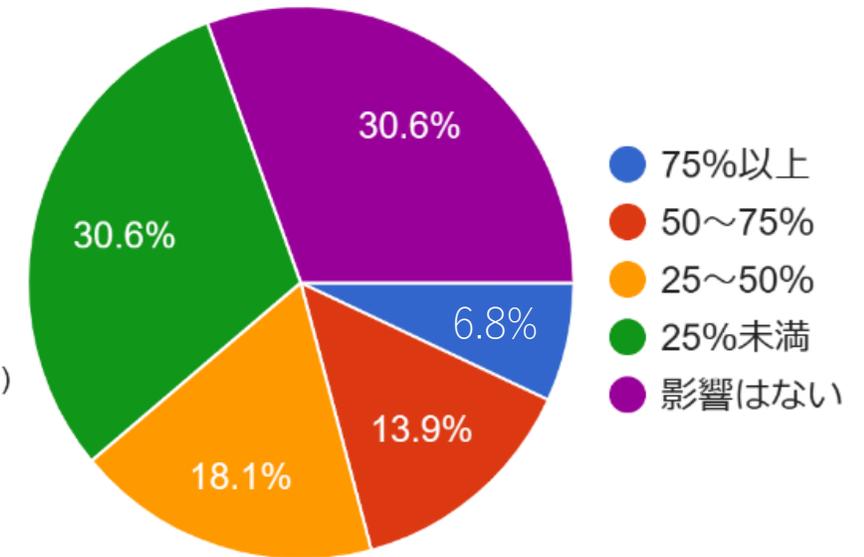
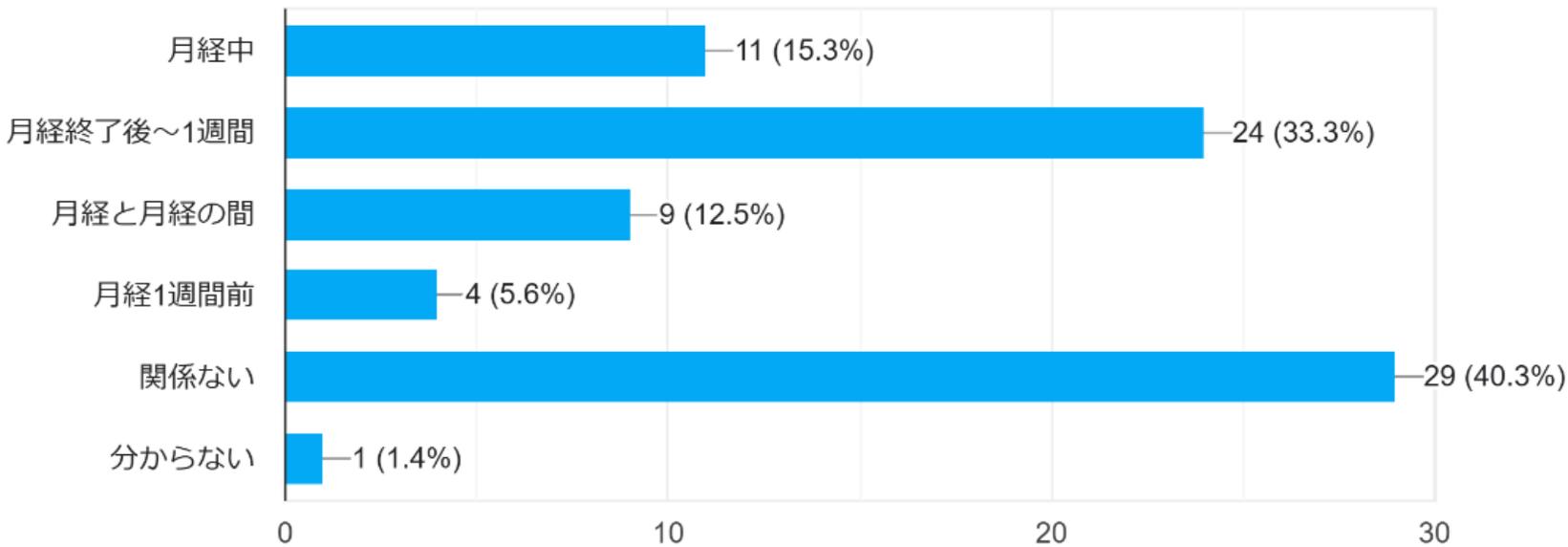


# 生理の症状がコンディションに影響すると感じる人は多い

コンディションの良い時に試合が来るように、  
生理は「ピル」というお薬で調整できます

コンディションが良いと感じる時期はいつですか？

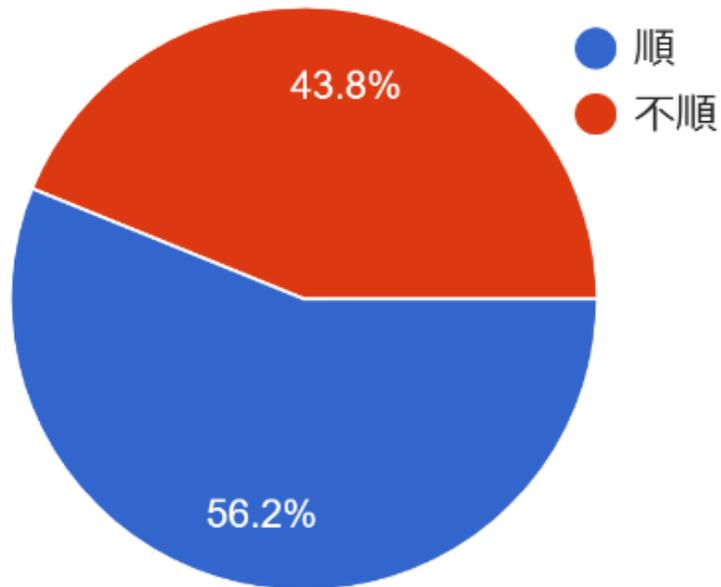
生理の症状でどれくらいパフォーマンスが低下すると思いますか？



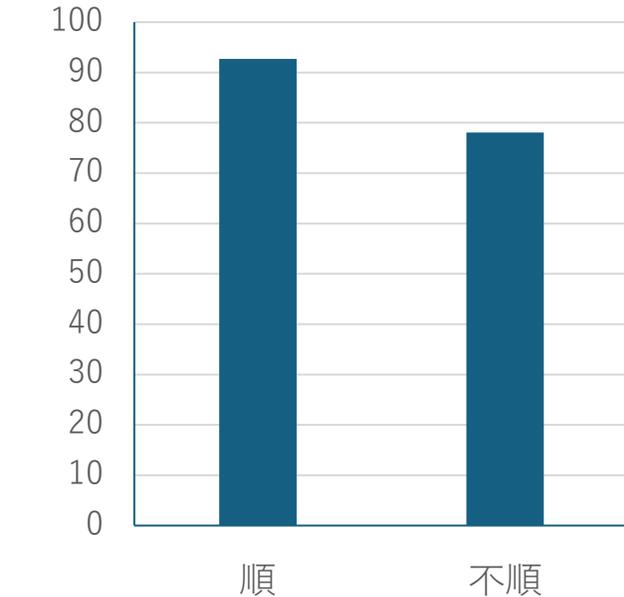
# 生理不順の人はそうでない人と比べて3食毎日食べる割合が低い

- 生理不順がみられた時期は15～17歳が多く、進学に伴う環境の変化や練習量の変化が影響しているかもしれません
- 特にこの時期は毎日3食しっかり食べましょう

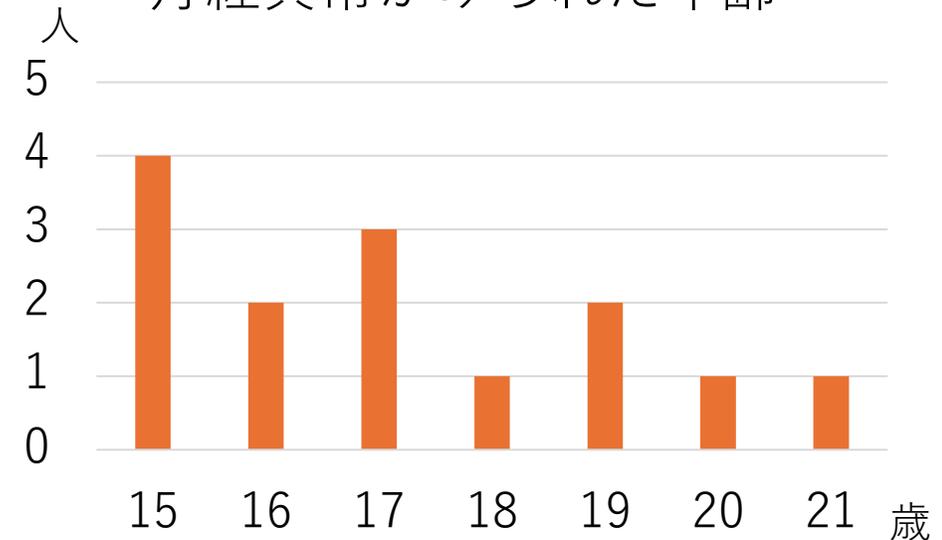
生理周期



3食食べる人の割合



月経異常がみられた年齢



生理の症状は人それぞれです。  
元気にバスケットボールを続けていくために  
みんなで生理のことを知り、必要な対策を  
考えていきましょう！



もっと知りたい方は詳細版をご覧ください  
こちらからもご覧いただけます



生理の講習会の希望は随時受け付けています  
お気軽にご相談ください

アンケート報告詳細版

[ikgaku@osakabasketball.jp](mailto:ikgaku@osakabasketball.jp)