

【薬剤師から女性アスリートおよび関係者の皆様へ】

～月経痛とうまくつきあっていくために～

(この内容は2025年1月1日から2025年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

月経痛の影響で、練習や大会で本来のパフォーマンスを発揮出来なかった経験はありませんか？
ここでは、月経痛に対するお薬の一例を紹介します。

<月経痛の治療薬は？>

月経痛の治療薬には大きくわけて、次の2つがあります。

①痛み止め

月経痛になったら、なるべく早く痛み止めを飲むことをお勧めします。

・病院や薬局でもらう場合

カロナール[®]錠(アセトアミノフェン) ロキソニン[®]錠(ロキソプロフェン) ボルタレン[®]錠(ジクロフェナク) など

()内には薬の成分名を記載してありますが、ジェネリック医薬品の販売名にも用いられています。

・ドラッグストアで購入する場合

(公財)日本水泳連盟のホームページ(<https://swim.or.jp/anti-doping/>)にある

<いつでも使える薬の例>に載っている痛み止めを参考に購入しましょう。

※ ここに挙げたものだけがすべてではありません。他にも数多くあるので、ドーピング防止に詳しいスポーツファーマシストにご相談ください。(公財)日本水泳連盟のホームページの【薬の相談窓口】もご利用ください。

②LEP 配合薬 (いわゆる低用量ピル)、プロゲスチン製剤

月経痛が強い、痛み止めが効かない、月経痛の治療をしながら試合や練習日程に合わせて、きて欲しい時期に月経を起こしたい選手などに勧められます。

ヤーズフレックス[®] 配合錠

ルナベル[®] 配合錠 ULD

フリウェル[®] 配合錠 ULD

ヤーズ[®] 配合錠

ルナベル[®] 配合錠 LD

フリウェル[®] 配合錠 LD

ドロエチ[®] 配合錠

ジェミーナ[®] 配合錠

アリッサ[®] 配合錠

ディナゲスト錠

ジエノゲスト錠

ノアルテン錠

上記のホルモン製剤を服用することにより、吐き気や頭痛、不正出血等の副作用がみられる場合があります。近年、使用可能なホルモン製剤の選択肢は増えており、LEP 製剤についても副作用を減らすためにホルモンの量が少ない商品が処方されるようになっていますが、副作用出現の有無は服用してみないと分かりません。目標とする試合の直前から服用するのではなく、遅くとも試合の約2か月前までには服用を開始することをお勧めします。また、大会の時期と生理(月経)が重なりそうな場合には、事前に月経をずらすことも可能です。早めに産婦人科を受診し医師に相談しましょう。

【女性アスリートや関係者の皆様にお勧めの動画・資料掲載サイト】

<https://w-health.jp/femaleathletes/index.html>

<https://swim.or.jp/whp/> (公財)日本水泳連盟では2023年に Women's Health Project for Japanese Swimmers (WHP)を開始しました

【参考・引用文献】

・(公財)日本水泳連盟：水泳選手のためのアンチ・ドーピングのい・ろ・は

【監修】

(公財)日本水泳連盟 医事委員会 能瀬さやか

改訂年月日：2025年1月1日

作成者：大友謙太郎