

原 著

月経期間中の水泳についての知識と対応 —スイミングスクール女子選手を対象として—

藤原有子*¹ 藤塚千秋*² 米谷正造*¹ 木村一彦*³ 入澤雅典*⁴

要 約

本来、水泳は男女の隔てなく子どもたちに好まれる運動である。しかし、女子においては思春期後、月経を理由に水を敬遠し始めることが顕著である。本研究は月経期間中に水泳を実施するための助言を得る事を目的とし、スイミングスクールに所属する女子水泳選手86名を対象に女子水泳選手の知識と月経期間中に水泳を実施するための対応を明らかにした。1. 月経と練習が重なった場合、女子水泳選手の82.0%が泳いでいた。2. 月経期間中の水泳に関する知識は一般女性と差は無く、科学的な根拠に基づく知識の提供が女子選手にも必要であることが示唆された。3. 月経期間中の水泳が無処置で可能であること、具体的な対処ではタンポンの使用が有効であることが示された。

1. 緒 言

月経期間中の水泳が可能であることは日本産婦人科学会思春期・小児問題委員会が2011年の「月経期間中のスポーツ活動に関する指針」で示している¹⁾。本来、水泳は男女の隔てなく子どもたちに好まれる運動である。しかしながら、女子においては思春期後、月経を理由に水を敬遠し始めることが顕著であり、学校水泳授業と月経が重なった者の8割以上が欠席・見学することが報告されている^{2,3)}。一方で、水泳は各ライフステージで盛んに行われている。地域には学校以外の環境で自発的に水泳を行う同年代の女子児童・生徒も存在する。全国各地にあるスイミングクラブは、限られた時期に設けられた学校水泳とは違い、年間を通じて練習が行われる。そのため、月経と練習が重なる機会が多い。

我々は女子生徒を対象に月経期間中の水泳に関する知識提供による介入指導を実施し、介入指導前後での行動変容について報告した⁴⁾。この介入指導の結果、月経期間中の水泳に関する正しい知識を持つ者の割合の増加、月経期間中の水泳を肯定的に考える者の増加が認められた。しかし行動変容の評価として設けた月経期間中の水泳実施者率には増加が認められなかった。以上から、知識の提供以外に環境

的・心理的サポートの必要性を考察した。スイミングスクール所属者は自発的にスイミングスクールに入会をしており、前提要因となる動機づけが達成されている⁵⁾。

これまで女子競泳選手や水泳コーチを対象に月経と水泳に焦点を当てた論文は藤井らが出典しているが^{6,7)}、スイミングスクールに通う女子選手が月経期間中の水泳についてどのような知識と対処法を持つのかを具体的に明らかにした調査は無い。そこで本調査はスイミングスクールに所属する女子水泳選手が、月経期間中の水泳についてどのような対応をしているのか、どのような知識を持っているのかを明らかにすることで、月経期間中に水泳を実施するための助言を得る事を目的とした。

2. 方 法

2. 1 調査時期

2008年8月から9月に実施した。

2. 2 調査対象

広島県水泳連盟に登録された45施設スイミングスクールの選手コース、育成コースなどで週3回以上練習を行っている女子選手で小学校4年生以上を対象とした。月経に対する意識や知識の設問を設けて

*1 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科 *2 熊本学園大学 社会福祉学部 ライフ・ウェルネス学科

*3 國學院大学 人間開発学部 健康体育学科 *4 広島国際学院大学 情報デザイン学部 情報デザイン学科

(連絡先) 藤原有子 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学

E-mail: f-ari@mw.kawasaki-m.ac.jp

いる為、初経を迎えていない対象選手へも回答を求めた。

2. 3 質問内容

質問の内容は、1) 選手自身の特徴に関して、年齢、水泳経験年数、月経のイメージ、初経の有無、月経時の体調の変化、月経痛薬の服用、月経期間中の入浴をするか否かを質問した。2) 月経期間中の水泳に関して、アドバイスを受けた経験の有無とその内容、月経期間中の水泳を実施する対処方法や工夫、タンポン使用者には使用開始年齢を尋ねた。3) 月経期間中の水泳についての知識に関して、これに関する6つの質問(正誤式)を設けた。

2. 4 倫理的配慮

調査方法と質問内容は広島県水泳連盟科学技術委員会に承認を得て行った。回収した回答は数値化して統計処理を行い、目的以外には使用しないこと、個人情報保護法に従い団体名・個人名などが外部へ出るようなことは無いこと、データの管理と破棄方法について調査文中に示し、承諾の意志のある選手のみ無記名回答をお願いした。

2. 5 集計

SPSS13.0 for Windowsを用い、素集計及び χ^2 乗検定を行った。有意水準は5%とした。有意であると判断された場合、残差分析を行った。

3. 結果

スイミングクラブ25チーム(55.6%)から回収し、86人の女子選手から回答を得た。

3. 1 選手の特徴

1) 選手の年齢幅は9歳から18歳、平均年齢は13.4±2.2歳だった。水泳経験年数は平均7.9年±3.0年だった。初経経験者は63人(73.3%)で最も早い選手で小学校4年生だった。初経を迎えた学年から年齢を換算すると平均初経年齢は12.4±0.9歳だった(表1)。

2) 月経のイメージ

月経の第1イメージを表2に示した。「女性なら当たり前」28人(32.6%)が最も多く、それ以外では「いやなもの」13人(15.1%)、「憂うつ」8人(9.3%)、「恥ずかしい」5人(5.8%)と否定的な回答が半数以上を占めた。

初経経験者(63人)と未経験者(23人)別に月経

表1 回答者の属性 (n=86)

| 項目 | 平均±標準偏差 |
|-----------|----------|
| 年齢(歳) | 13.4±2.2 |
| 水泳経験年数(年) | 7.9±3.0 |
| 初経年齢(歳) | 12.4±0.9 |

のイメージを比較した結果、両者には有意な差が認められた。「恥ずかしい」、「よくわからない」の項目で未経験者の回答割合が有意に高かった。

3) 月経時の心身の変化

初経経験63人を対象に月経時の体調の変化を5段階で質問した結果、体調の変化が「とてもある」12人(19.0%)、「少しある」15人(23.8%)、「時々ある」10人(15.9%)、「ほとんどない」16人(25.4%)、「全くない」8人(12.7%)、「無回答」2人(3.2%)だった(表3)。

月経時の体調変化が「時々ある」の頻度以上で回答していた37人については、月経痛薬を「いつも服用する」が4人(11.1%)、「時々服用する」6人(16.7%)、「ほとんど服用しない」7人(19.4%)、「全く服用しない」19人(52.8%)だった。

月経期間中に家でお風呂に浸かるかの質問では、「いつも浸かる」18人(28.6%)、「時々浸かる」21人(33.3%)、「ほとんど浸からない」15人(23.8%)、「全くつかからない」8人(12.7%)、「普段からつかからない」1人(1.6%)だった(表4)。

3. 2 月経期間中の水泳について

1) 月経期間中の水泳についてアドバイスを受けた経験の有無とある場合はその詳細を全女子選手(86

表2 月経のイメージ (n=86)

| イメージ | 人数(名) | 割合(%) |
|---------|-------|-------|
| 女なら当たり前 | 28 | 32.6 |
| いやなもの | 13 | 15.1 |
| 憂うつ | 8 | 9.3 |
| 複雑 | 8 | 9.3 |
| 恥ずかしい | 5 | 5.8 |
| わずらわしい | 4 | 4.7 |
| 苦しい | 2 | 2.3 |
| こわい | 1 | 1.2 |
| よくわからない | 8 | 9.3 |
| その他 | 9 | 10.5 |
| 合計 | 86 | 100.0 |

表3 月経時の体調の変化 (月経経験者 n=63)

| 項目 | 人数(名) | 割合(%) |
|--------|-------|-------|
| とてもある | 12 | 19.0 |
| 少しある | 15 | 23.8 |
| 時々ある | 10 | 15.9 |
| ほとんどない | 16 | 25.4 |
| 全くない | 8 | 12.7 |
| 無回答 | 2 | 3.2 |

人)に質問した。「アドバイスを受けた経験が有る」44人(51.2%)、「アドバイスを受けた経験は無い」38人(44.2%)、「無回答」4人(4.7%)だった。アドバイスをくれたのは(複数回答)「母」が最も多く27人(31.4%)、次いで「スイミングコーチ」12人(14.0%)、「友達」11人(12.8%)、「スイミングスクールの先輩」10人(11.6%)、「養護教諭」、「保健体育教諭」、「兄弟姉妹」がそれぞれ4人(4.7%)だった。具体的なアドバイスの内容を表5に示した。泳げることを前提としたアドバイスで最も多かった内容は、水圧と経血の関係を理解しておけば泳げるとする内容で「水に入ったら経血は止まるので出る心配は無い」9人(10.8%)、「泳いでいる時には出ないが退水時に経血が出る」3人(3.6%)、「泳いでいる間は水圧がかかるので泳げる(経血は出ない)」2人(2.4%)、「プールから出ない、退水したらすぐシャワーを浴びる」1人(1.2%)だった。次いで、「生理でも泳げる」4人(4.8%)、「病気ではないので泳げる」1人(1.2%)と泳ぐことを一般的だとするアドバイスが多かった。また、「タンポンを使用すれば清潔で安心」とタンポンの使用を勧める内容が4人(4.8%)だった。月経中の水泳はできないというアドバイス内容は4人(4.8%)だった。

初経経験の有無別にアドバイスを受けた経験について比較した結果、両者間に有意な差は認められなかった。

2) 月経期間中の水泳を実施する対処方法や工夫

初経を経験している63名の内、月経とスイミングスクールが重なった経験がある61人に対して、重複した場合の行動を質問したところ「泳いだ」50人(82.0%)、「泳がなかった」3人(4.9%)、「その時々により判断した」6人(9.8%)、「その他」、「無回答」がそれぞれ1人(1.6%)だった(表6)。月経

表4 月経期間中の入浴について(月経経験者n=63)

| 項目 | 人数(名) | 割合(%) |
|-----------|-------|-------|
| いつも浸かる | 18 | 28.6 |
| 時々浸かる | 21 | 33.3 |
| ほとんど浸からない | 15 | 23.8 |
| 全く浸からない | 8 | 12.7 |
| 普段から浸からない | 1 | 1.6 |

表5 月経期間中の水泳について受けたアドバイス(自由記述, n=86)

| 項目〔自由記述〕 | 人数(名) | 割合(%) |
|------------------------------|-------|-------|
| 泳げることを一般的とする内容 | | |
| 生理でも泳げる | 4 | 4.8 |
| 病気ではないので泳げる | 1 | 1.2 |
| 水圧と経血の関係から泳げるとする内容 | | |
| 水に入ったら経血は止まるので出る心配は無い | 9 | 10.8 |
| 泳いでいる間は水圧がかかるので泳げる | 2 | 2.4 |
| 泳いでいる時には出ないが退水時に経血が出る | 3 | 3.6 |
| プールから出ない、上がったらずぐシャワーを浴びる | 1 | 1.2 |
| タンポンの使用で泳げる | | |
| タンポンを使用すれば清潔で安全 | 4 | 4.8 |
| その他 対処法や判断について | | |
| 生理中は赤いスイムタオルを使用する | 1 | 1.2 |
| 生理中にあまり腹痛がなければ水着にナプキンをひいて泳げる | 1 | 1.2 |
| 生理になったら清潔にすること | 1 | 1.2 |
| 生理痛、経血量の程度がひどくなければ大丈夫 | 1 | 1.2 |
| 禁止ではないが腹痛や頭痛などの体調をみながら判断する | 1 | 1.2 |
| 月経の捉え方について | | |
| 大人への第一歩だから恥ずかしいことではない | 1 | 1.2 |
| あまり気にしないこと | 1 | 1.2 |
| 泳げないとする内容 | | |
| 生理になったら泳がない、泳いではいけない | 4 | 4.8 |
| 無記入 | 3 | 3.6 |

表6 月経とスイミングが重なった場合の行動
(月経とスイミングが重なった経験有の者 n=61)

| 項目 | 人数(名) | 割合(%) |
|-------------|-------|-------|
| 泳いだ | 50 | 82.0 |
| 泳がなかった | 3 | 4.9 |
| その時々により判断した | 6 | 9.8 |
| その他 | 1 | 1.6 |
| 無回答 | 1 | 1.6 |

表7 月経期間中の水泳を行う場合の対処法
(月経とスイミングが重なった経験有の者 n=61)

| 項目 | 人数(名) | 割合(%) |
|-------------|-------|-------|
| 何もしない | 26 | 42.6 |
| タンポン | 14 | 23.0 |
| ナプキン | 2 | 3.3 |
| タンポン・ナプキン併用 | 1 | 1.6 |
| トイレで排尿 | 1 | 1.6 |
| その他 | 4 | 6.5 |
| 無回答 | 13 | 21.3 |

表8 タンポンの使用開始年齢(タンポン使用経験者 n=17)

| 年齢(歳) | 人数(名) |
|-------|-------|
| 10 | 1 |
| 11 | 2 |
| 12 | 4 |
| 13 | 5 |
| 14 | 3 |
| 17 | 1 |
| 無回答 | 1 |

期間中にスイミングスクールを行う場合の対処法を質問したところ「何もしない」26人(42.6%),「タンポン」14人(23.0%),「ナプキン」2人(3.3%),「タンポン・ナプキンの併用」,「トイレで排尿をする」,がそれぞれ1人(1.6%)だった(表7)。タンポンを使用した経験のある者の使用開始

平均年齢は12.9±1.6歳だった。年齢の分布を表8に示した。自由記述で「月経期間中の練習や試合をする際に工夫していることや、対策がある人は記述してください。」と質問したところ、表6の対処法と重複する内容とともに、生理用品以外の工夫や試合直前にとる行動などが挙げられた(表9)。

3.3 月経期間中の水泳についての知識

月経期間中の水泳に関した6設問を提示し、正誤判断を求めた。全体の平均正解率は44.2%だった。設問で最も正解率が高かったのは「プールサイドに上がると経血が出る可能性がある(正)」77.9%、最も正解率が低かったのは「月経中にプールに入って

も水圧があるので経血はでない(正)」22.1%だった(表10)。

初経経験の有無別に各回答の正解分布を比較した結果、「プールサイドに上がると経血が出る可能性がある(正)」と「月経期間中に水泳をする事は体に良くない(誤)」の設問において有意な差が認められ、初経経験者の正解率が未経験者に比して有意に高かった。

4. 考 察

『月経期間中のスポーツ活動に関する指針』¹⁾は、「月経期間中であるという理由のみで絶対に運動を行わない」ということは問題があり、健康管理の面(月経痛対策など)からも、ある程度のスポーツ活動を月経期間中であっても、むしろ行う方が望ましい。」と月経期間中の運動・水泳が可能であると示している。すなわち、その日の自己の体調を考え、運動実施の可否を自己判断するよう求めている。本研究では、学校水泳より積極的にこの行動をとりやすい環境にあるスイミングスクールに通う女子選手を対象に、月経期間中の水泳についての知識と実施のための工夫(対処方法)を明らかにすることを目的とした。

4.1 対象者の特徴

女子スポーツ選手の初経発来は一般女子と比較して遅い。スポーツ習慣のない一般女子大学生の初経が、12歳をピークに平均が12.8歳であったのに対し、スポーツ選手群では13歳をピークに平均13.3歳と一般学生より有意に遅延する⁸⁾。本調査対象の女子選手の場合、平均初経年齢は12.4±0.9歳と遅延傾向にはない。対象者の競技レベル、トレーニング内容も影響するが、競技種目による差も認められている。体操競技・新体操等で顕著な遅延がみられ、水泳選手は一般女子と差がないとする報告がある⁹⁾。

月経随伴症状を日頃感じている選手の割合は58.7%と若年競技者に幅広く調査された報告と近似した値である¹⁰⁾。一般の中学2・3年生を対象とした調査では9割以上が何らかの随伴症状を訴えたとする報告がある¹¹⁾。運動により月経随伴症状が軽減されているのか、月経随伴症状が軽い故に運動が可能なのかは定かではない。

月経のイメージはマイナスの内容が約7割挙げられていた。しかし女子大学生、中学生と比較すると「女性なら当たり前」と捉える者の割合が高かった。初経未経験者の回答は経験者より「恥ずかしい」、「よくわからない」の割合が高かった。生理的な現象を肯定的に受け入れられるよう助言の必要がある。

表9 月経期間中の水泳を行う場合の工夫や対策（自由記述，月経経験者 n=63）

| 項目 | | 人数（名） | 割合（%） |
|------------|-------------------------|-------|-------|
| タンポン | 量が多い時はタンポンを使う | 15 | 23.8 |
| ナプキン | 出番直前までナプキンをつけている | 4 | 6.3 |
| | ナプキンを付けて泳ぐ | 2 | 3.2 |
| 生理用品以外での対処 | 赤いスイムタオルを使用 | 2 | 3.2 |
| 直前の行動 | 黒い水着を着る | 1 | 1.6 |
| | 水着を二枚重ねる | 1 | 1.6 |
| | サポーターを下に履く | 1 | 1.6 |
| 対処 | 試合の招集直前に着替え，お尻の下にタオルを敷く | 1 | 1.6 |
| | 練習開始直前に水着になる | 1 | 1.6 |
| 心理面 | 泳ぐ前にトイレに行く | 1 | 1.6 |
| | 気にしない | 2 | 3.2 |
| なし | 普通にプールに入る | 1 | 1.6 |
| | これといって無い | 31 | 47.6 |

表10 月経期間中の水泳についての知識 正解率（n=86）

| 設問(正誤) | 割合 (%) | 中学生の割合 (%) | 大学生の割合 (%) |
|------------------------------|--------|------------|------------|
| プールサイドに上がると経血が出る可能性がある(正) | 77.9 | 57.4 | 83.6 |
| 月経期間中に水泳をする事は体に良くない(誤) | 44.2 | - | - |
| プールの水は不衛生なので月経中は入れない(誤) | 43.0 | 36.1 | 70.9 |
| 中学生はタンポンを使ってはいけない(誤) | 41.9 | - | - |
| 月経痛がきつなくても薬はのまない方がよい(誤) | 36.0 | 39.3 | 25.5 |
| 月経中にプールに入っても水圧があるので経血は出ない(正) | 22.1 | 29.5 | 38.2 |

中学生・大学生の割合(%)は先行研究の同設問から引用^{4, 12)}

初経発来者63人中，月経とスイミングスクールが重なった経験があるという者は61人と96.8%に上った。一般の女子中学生では月経と水泳授業が重なった場合8割が欠席する²³⁾とされるが，本調査対象の女子選手では表6に示した通り結果が逆転し50人(82.0%)が泳ぎ，「その時々により判断した」者が6人(9.8%)いた。月経随伴症状の有無と月経とスイミングスクールが重なった場合の行動の関係を検討したが，月経随伴症状の有無は行動と関連は無く，月経随伴症状が「ある」者でも91.7%が，「少しある・時々ある」者でも80.0%が泳いでいた。

本調査対象の女子選手は，平均初経発来に遅延はみられず，月経随伴症状は一般女子生徒より軽いが競技者間では同等，月経へのイメージは積極的な捉え方の者が若干多い集団といえる。また，月経随伴症状に関係なく，月経期間中に水泳を実施する者の割合が極めて高い集団であると考えられる。

4. 2 月経期間中の水泳に関する知識

本調査対象の女子選手は，月経期間中に水泳を実施する者の割合が極めて高いが，月経期間中の水泳についてどのような知識を持つのかを検討する。月経期間中の水泳に関する6設問の内，我々が中学生⁴⁾と大学新入生¹²⁾に対して以前行った調査と重複する4設問の正解率を表10の右列に示している。

この設問の中で注目したいのは，月経期間中の水泳と経血の流出についてである。経血の流出は月経期間中に水泳を実施しない第一要因として挙げられる。設問の「プールサイドに上がると経血が出る可能性がある(正)」は77.9%が正解した。この設問は月経未経験者では正解率が有意に低かった。プールサイドで経血が出る可能性があることと，「月経中にプールに入っても水圧があるので経血は出ない(正)」は関連した内容である。日頃の練習で水中では経血が出ないことを水泳選手は経験上理解して

いると予想した。しかし正解率は22.1%と中学生・大学生と比して低率であった。月経期間中に水泳を行う回数が多く、練習が長時間に及ぶ場合、水圧があろうとも経血が出る可能性があることを経験しているとも考えられるが、明らかではない。別の観点から、月経期間中の入浴（お風呂に浸かる）を行う者は正解率が高率であることを予想した。なぜなら水圧と経血の関係を学ぶ機会が日常的にあると考えたからである。入浴習慣の「いつもつかる」・「時々つかる」を合わせ、それ以外の2群を「月経中にプールに入っても水圧があるので、経血が出ることはない」の設問正解率で比較したが有意な差は認められなかった。また、この入浴習慣と月経とスイミングスクールが重複した場合の行動との関係¹³⁾もみたが、両群間に差はみられず、入浴習慣に関係なく両群とも「泳いだ」とする割合がそれぞれ76.9%、83.3%と高率であった。

本調査対象の女子選手は、水圧が無いプールサイドで経血が流出する可能性があることを高い割合で認知していたが、それ以外の知識は一般の女子中学生とあまり変わらなかった。また、月経未経験者の中には、月経期間中に水泳をする事は体に良くないと誤った認識を持つ者もいる。8割以上が月経期間中の水泳を実施してはいるが、肯定的に行動がとれるようになるには科学的な根拠に基づく知識の提供が女子選手にも必要であることが示唆された。

4. 3 月経期間中の水泳実施のための対応

先に示した「月経期間中のスポーツ活動に関する指針」¹⁾は体育授業とスポーツ選手の活動とに区分して示されている。スポーツ選手の活動は「中学生以上では特に規制する必要はない。よほど月経血の量の多い時期や随伴症状が強くない限りは行っても問題は無い」としている。1989年の指針はより詳細である。月経期間中の水泳は小学生では「強制的に行わせるべきではない」、中学・高校生は「規制する必要はない。外装具の使用を原則とする（経血量が多い時は、スポーツ活動時に限って、内装具を使用する）。*トレーニング内容は、無理をさせない、軽い内容とする」とある¹⁴⁾。

本調査対象の女子選手は8割以上が月経期間中も水泳を実施しており、その際に「何もしない」で泳ぐ者が26人（42.6%）、次いで多かったのがタンポン（内装具）を使用する者だった。月経期間中の水泳が無処置で可能であることを裏付ける有益な結果を得ることができた。また、初経発来者63名中、タンポンの使用経験者は17人と27.0%存在した。指針では中学生からの使用を勧めているが、17人のタンポ

ン使用開始年齢（表8）は小学校4年生から分布し、小学校にあたる年齢で7人がタンポンを使用していた。1965年にAnderson（米）が女子水泳選手と同学年の一般女子生徒を対象に行った調査では、タンポンの使用割合は水泳選手で89%、一般女子生徒でも43%であった。水泳選手では早い人は12歳から使用しており14歳で半数以上が、一般女子生徒でも15歳で半数以上が使用を開始していたと報告している¹⁵⁾。アメリカでは1965年時、タンポンが一般的な生理用品として使用されていることがうかがえる。アメリカ医学協会は「生理用に内装式の用品を使用することにはほとんど不安がみられない。」とし、タンポンの使用を認め、未婚の女性が使うことを認可してきた¹⁶⁾。

日本では、タンポンを一度も使用したことが無い者は「心理的な抵抗感がある」、「弊害があると教えられた」などの意見を挙げている。一方で習慣的に利用している者は「活動しやすい」、「スポーツ・入浴・水泳が心配なくできる」、「もれやずれを心配なくてよい」といった利点を挙げている¹⁷⁾。本調査で月経期間中の水泳はタンポンを使用することで可能であるとのアドバイスをもらった者が4人いた。その内3名は母親から1名はスイミングスクールの先輩からのアドバイスであった。それ以外のタンポン使用者13名は特定のアドバイザーは無く、使用するようになったと考える。先行研究では、タンポンの正しい使用方法が正しく伝えられないことを危惧する報告がある^{7,11,17)}。また、中学生が得たい知識の上位3位には「月経時の運動」、「月経時の入浴」、「タンポンについて」が挙げられている¹¹⁾。2011年の指針に付記された提案にはタンポンの使用について、「製品の改良が進み、使用年齢がこれまでより低年齢化していることから、学校での保健指導が徹底して行わなければならない。」とある¹⁾。本研究の結果では「何もしない」という選手が4割以上存在したが、これは月経期間中の水泳を何度も経験してきた女子選手特有の割合だと思われる。学校水泳においては対処としてタンポンが正しく使用されることで月経期間中の水泳を楽しむ児童・生徒が増えると考えられる。

4. 4 月経期間中の水泳実施者を増やすには

女子選手は様々な工夫をして月経期間中の水泳を行っていた。表5「月経期間中の水泳について受けたアドバイス」と表8「月経期間中の水泳を行う場合の工夫や対策」の内容は類似しているが、表8に示した内容は初経発来者63人が練習時にとる実際の工夫である。「妊娠していない女性がある特定の日に月経中である確率は約1/7である。女性の参加者

が一人も月経中とならないように試合などの競技会の日取りを決めることは事実上不可能である。』⁶⁾と言われるように、学校体育においても全女子児童・生徒が月経と重ならない日に授業をすることは不可能である。夏季限定で限られた回数実施される水泳授業では、本研究の女子選手が行う様な積極的対応を提示することは有意義であると考えられる。しかしながら、この女子選手が水泳授業で同じような行動をとるかは定かではない。また、女子選手はスイミングスクールにおいては月経期間中の水泳に積極的な行動をとれるが、知識が一般女性とほとんどかわらなかった。中には月経期間中の水泳は「泳げない、泳いではいけない」とアドバイスを受けている者も4人(4.8%)存在した。この選手や初経未経験者が正しい知識と対処行動を身に付けられるような機会が必要と考える。

本調査の結果から月経期間中の水泳が無処置で可能であることが示された。また具体的な対処ではタンポンの使用が有効であることが示された。ただし、無処置やタンポンの使用には経血量の少ない日の水泳実施経験や正しいタンポンの使用方法の説明が必

要であると考えられる。また、ナプキンの使用、排血、生理用品以外で女子選手たちがとっている対処方法も有効な手段として月経期間中の水泳に関する助言内容に加えることができると考える。

5. ま と め

本研究では、スイミングスクールに通う女子選手を対象に、月経期間中の水泳についての知識と実施のための工夫(対処方法)を明らかにすることを目的とした。結果から月経期間中の水泳に関する知識は一般女性と差はなかったが82.0%が月経期間中も水泳を実施していた。月経期間中の水泳実施者の42.6%は「無処置」、27.0%は「タンポン」を使用していた。本調査より月経期間中の水泳が無処置で可能であること、また、具体的な対処ではタンポンの使用が有効であることが示された。

謝 辞

本研究の調査にご協力くださいました選手、スイミングスクール、広島県水泳連盟科学技術委員会の方々に感謝申し上げます。

文 献

- 1) 目崎登:小児・思春期問題委員会報告書(月経期間中のスポーツ活動に関する指針). 日本臨床スポーツ医学会誌, 19(1), 163-164, 2011.
- 2) 安藤幸, 福田公子, 舟橋明男:月経時における水泳について-水に対する生徒・学生の意識とその対応-. 愛媛大学教育学研究紀要, 31, 487-490, 1985.
- 3) 目崎登, 本部正樹, 佐々木純一:月経時とスポーツ. 産婦人科治療, 60, 171-174, 1990.
- 4) 藤原有子, 藤塚千秋, 米谷正造, 木村一彦:月経期間中の水泳に関する指導-中学生を対象として-. 川崎医療福祉学会誌, 22(2), 186-193, 2013.
- 5) Green LW: *Health Promotion Planning*. Mayfield Publishing Co, TX, 178-401, 1999.
- 6) 藤井(江夏)亜希子, 月岡美喜, 太田美穂, 武藤芳照:思春期女性の健康管理における産婦人科医師の役割:女子水泳選手への応用. 水と健康医学研究会誌, 5(1), 7-12, 2002.
- 7) 藤井亜希子, 長谷川亜弓, 武藤芳照:水泳コーチの月経に関する意識の現状. 水と健康医学研究会誌, 6(1), 2003.
- 8) 目崎登:女性のためのスポーツ医学. 初版, 文光堂, 東京, 118, 131, 1992.
- 9) 山川純, 渋谷貞夫, 横関利子:女子選手の初経年齢及び月経状態. 昭和58年度日本体育協会スポーツ医科学研究報告, 女子のスポーツ適性に関する研究, 第三報, 84-99, 1983.
- 10) 松崎愛, 本多千恵子, 布施明美:若年競技者の月経随伴症状-中学生, 高校生, 大学生間の比較-. 母性衛生, 46(2), 390-403.
- 11) 梅村保代, 杉浦絹子:中学生女子の月経随伴症状と家庭における月経教育の実態. 母性衛生, 50(2), 275-283, 2009.
- 12) 藤原有子, 橋本昌栄, 藤原禎子, 和氣綾美, 米谷正造, 木村一彦:月経時の水泳に関する保健体育教科書の記載と大学新入生の理解. 川崎医療福祉学会誌, 15(2), 445-454, 2006.
- 13) 安藤幸, 福田公子, 舟橋明男:月経時における水泳について-授業実践の結果およびケースレポート-. 愛媛大学教育学研究紀要, 35, 45-461, 1989.
- 14) 玉田太朗, 目崎登, 今村定臣, 楠原浩二, 三宅侃:小児・思春期問題委員会報告書(月経期間中のスポーツ活動に関する指針代). 日本産科婦人科学会誌, 41(5), 633-634, 1998.
- 15) Anderson TW: Swimming and exercise during menstruation. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 36(8), 66-68. 1965.

- 16) Wells CL, 宮下充正監訳：女性のスポーツ生理学. 第2版, 大修館書店, 東京, 85-101, 1990.
- 17) 篠崎俊子, 増井絢子：女子学生の保健学的研究（第5報）－月経時における内装生理用品に対するイメージと使用状況について－. 福岡女子大学家政学部紀要, 20, 71-97, 1989.

(平成25年5月21日受理)

Knowledge of and Dealing with Swimming during Menstruation – Girl Swimmers in Adolescence –

Yuko FUJIWARA, Chiaki FUJITSUKA, Syozo YONETANI, Kazuhiko KIMURA and Masanori IRIZAWA

(Accepted May 21, 2013)

Key words : menstruation, girl swimmers, knowledge, dealing

Abstract

Swimming is an exercise that is popular among children regardless of gender. However, it is quite noticeable that girls in puberty try to avoid swimming classes due to menstruation. The purpose of this study was to get advice from girl swimmers at swimming clubs on how girls can have swimming lessons during menstruation. In 2008 we investigated 86 girl swimmers who belonged to swimming clubs using a questionnaire survey. We clarified what knowledge they had about swimming during menstruation and how they had been dealing with the situation. 1. 82 percent of the girl swimmers swam during menstruation. 2. As to the girl swimmers' knowledge of swimming during menstruation, it was almost on the same level as the one that non-swimmer girls have in general. It suggests that the girl swimmers need to be offered further knowledge which is based on scientific facts, too. 3. 42 percent of the girl swimmers swam without sanitary protections or other methods while other swimmers used tampons, which were shown to be effective as a practical solution to swim during menstruation.

Correspondence to : Yuko FUJIWARA

Department of Health and Sports Science
Faculty of Health Science and Technology
Kawasaki University of Medical Welfare
Kurashiki, 701-0193, Japan,
E-mail : f-ari@mw.kawasaki-m.ac.jp

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.23, No.1, 2013 85 – 93)