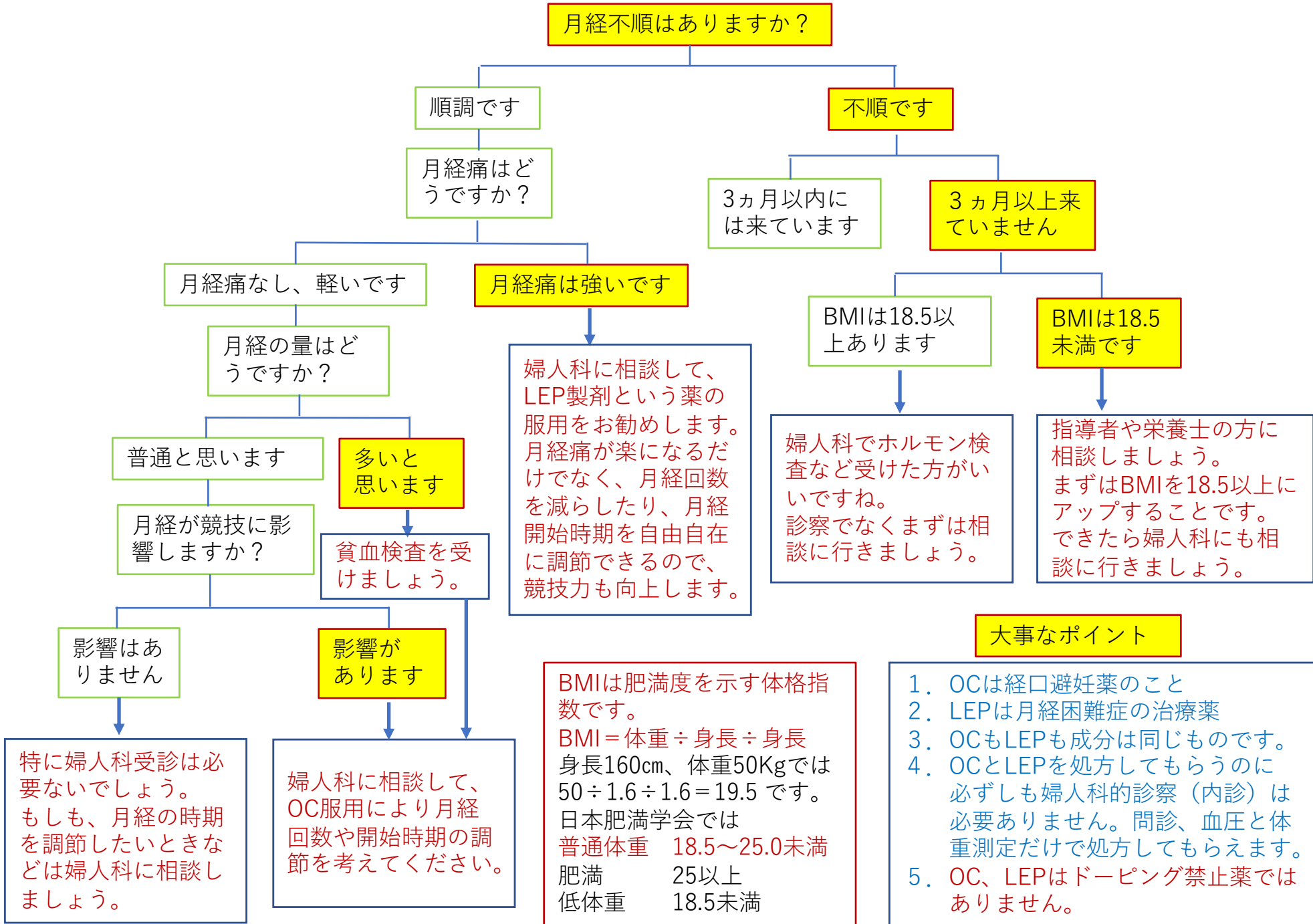


女性アスリートの月経トラブル対策フローチャート (蓮尾豊作成)



大事なポイント

1. OCは経口避妊薬のこと
2. LEPは月経困難症の治療薬
3. OCもLEPも成分は同じものです。
4. OCとLEPを処方してもらうのに必ずしも婦人科的診察（内診）は必要ありません。問診、血圧と体重測定だけで処方してもらえます。
5. OC、LEPはドーピング禁止薬ではありません。

BMIは肥満度を示す体格指数です。
 $BMI = \text{体重} \div \text{身長} \div \text{身長}$
 身長160cm、体重50Kgでは $50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$ です。
 日本肥満学会では
 普通体重 18.5～25.0未満
 肥満 25以上
 低体重 18.5未満

特に婦人科受診は必要ないでしょう。もしも、月経の時期を調節したいときなどは婦人科に相談しましょう。

婦人科に相談して、OC服用により月経回数や開始時期の調節を考えてください。