

## 参考 セルフチェックシート

婦人科受診のためのチェックリストです。1つでも当てはまる場合は、婦人科医に相談しましょう。

チェック欄	チェック欄
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経血量が多い(血のかたまりが出る など)	
⑤月経前にイライラや気分の落ち込み、憂うつになる	
⑥月経前にむくみや体重増加などコンディションに 影響が出る症状がある	
⑦重要な試合に合わせて月経をずらせるか相談したい	
⑧15歳になっても月経がきていない	
⑨月経周期が不規則である	
⑩3か月以上、月経が止まっている	

出典:Health Management for Female Athletes Ver.3 P.189より抜粋  
(電子ブック <http://femaleathletes.jp/book/HMFA3/>)