

日々頑張っている部活女子、スポーツ女子、マスターズ選手の方々へ



コロナウイルス感染で練習ができず悶々とする日々が続いていることと思います。来年のオリンピックに向けて、夏の大会に向けて、レギュラーを取るためなどいろいろ目標があることでしょう。しかしながら、現在しっかりとしたトレーニングもできず、困っている方も多いと思います。

私も小さい頃より水泳を続け、選手コースで週6回練習を行っていました。大した選手ではありませんが、関東大会には出場することができました。練習が嫌だということもありましたが、勉強もしなければならず、部活やスイミングスクールの練習ができず、その間他の選手たちにおいていかれる悲しい思いをしました。今回この状況を見て少しでも医師として、またスポーツもかなりやってきた医師として皆様のお役に立てればと考えています。少し考え方を改めて、この期間に自分のコンディショニングを整える時間にあててみませんか？

☆生理痛で困っている選手

☆生理が少しでもよくなればパフォーマンスが上がりそうな選手

☆試合がある日をなるべく生理にあてたくない選手

☆貧血などを改善し、長距離でのパフォーマンスを上げたい選手

☆生理の量が減ることで練習や試合に集中できる選手（水泳など）

☆そのほかにもあてはまる選手がいると思います。

このような選手にはL E P 製剤いわゆるピルという薬が重要になります。ピルはドーピングにも引っかかりません。一方漢方などの薬もありますが、ドーピングの心配があります。

★現在当院ではオンライン診療を行っています。現在保険診療の初診（初めてのクリニック受診）のオンラインが認可されそうです。よってこの制度が完全に認可されれば一時的ではありますが、自宅で治療が行えます。もちろん相談もできます。現段階では自由診療で相談することが可能です。婦人科相談・スポーツ外来から予約ください。どうぞご利用ください。

なお、オンライン診療をご希望の場合には当院ホームページ <https://www.tsuzuki-ladys.com/>より、トップページお知らせより登録を行ってください。