

アスリートと血液（貧血）について

スポーツ医科学班

はじめに

血液は、体内を巡る主要な体液で、全身の細胞に栄養分や酸素を運搬したり二酸化炭素や老廃物を運び出す働きをしている媒体ですが、この血液の状態によって競技パフォーマンスにも大きく影響してきます。

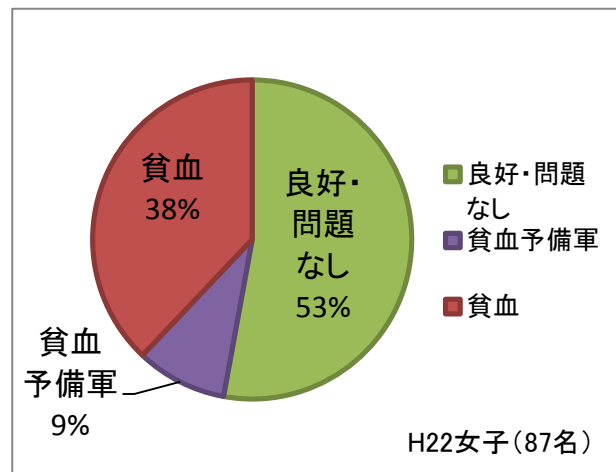
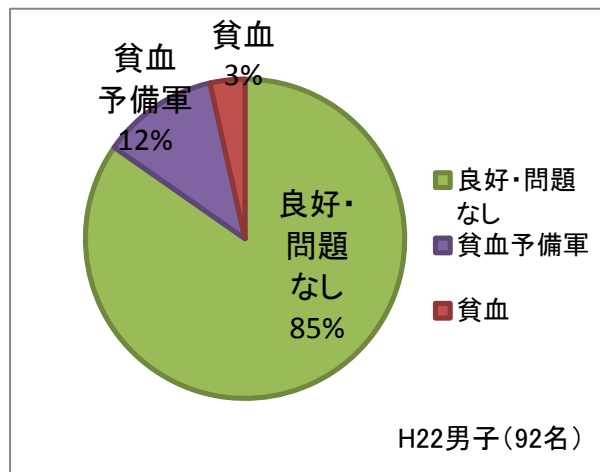
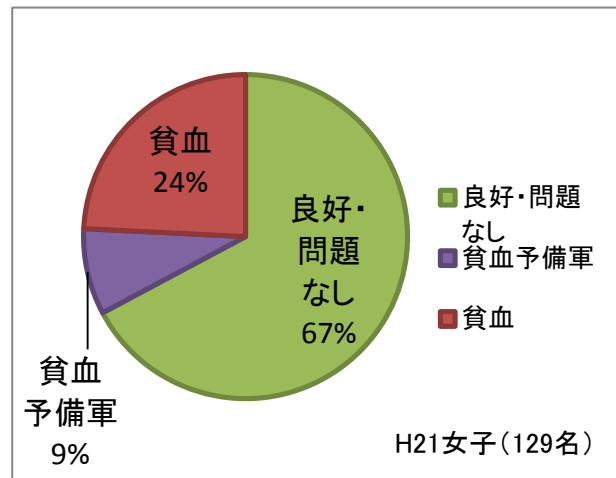
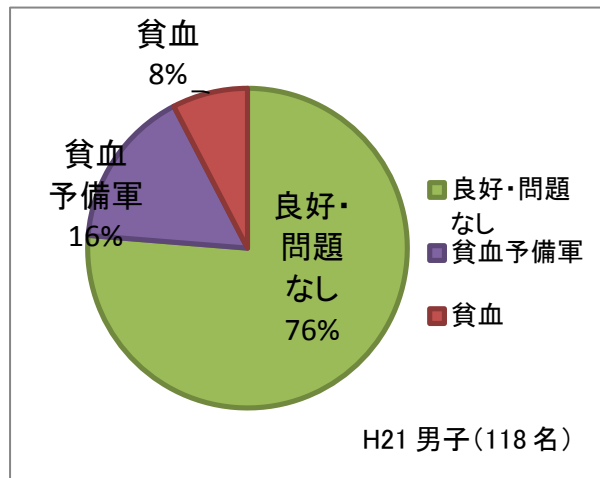
今回は、当センターで実施している『体力診断事業アスリート総合診断』に参加した選手のうち、平成21年度から平成23年度に採血した血液検査結果（高校生）をまとめてみました。その中でも貧血等を判断する項目（成分）を取り上げ、近年の高校生アスリートの血液状態（貧血か否か）をみなさんへお知らせするとともに、結果等から課題を考えていきたいと思ひます。

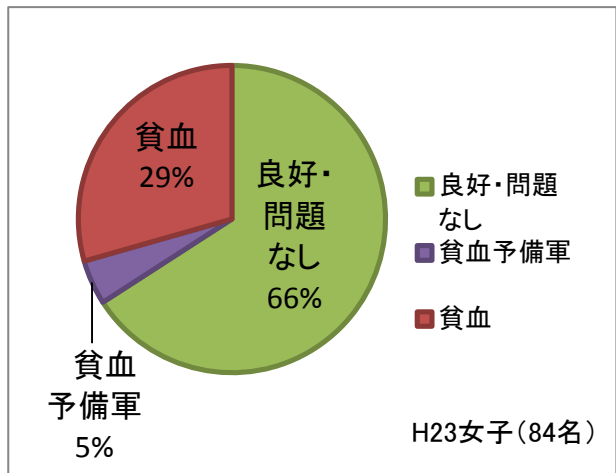
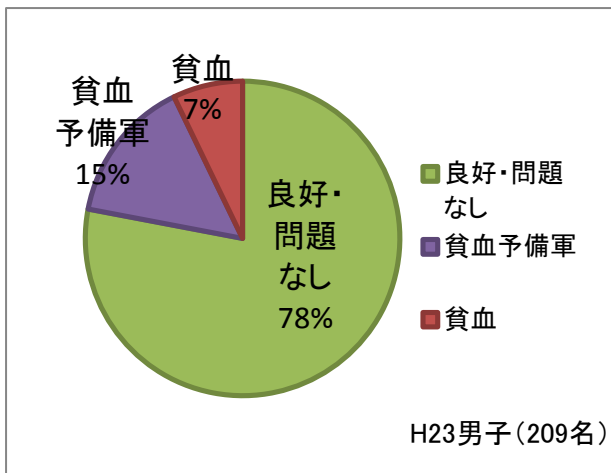


結果

	成分	赤血球数 (RBC)	血色素量 ヘモグロビン (Hb)	血清鉄 (Fe)	血清フェリチン
男子	基準値	365-600	13.1-18	60-176	15-300
女子	基準値	380-510	12.1-16	40-140	12-150

良好・問題なし .. 基準値を満たしている
 貧血予備軍 .. 1項目で基準値以下 (RBC, Hb, Fe)
 貧血 .. 2項目以上で基準値以下、又はフェリチンが基準値以下





(3年間で、男子延べ419名、女子延べ300名)

結果から

- ・男子では、貧血と考えられる選手は10%弱、その予備軍は14%前後、良好・問題なしは80%程度であり、3年間似たような割合(傾向)でした。このことから、みなさん自身や自チーム内にも上記の割合で貧血等の選手がいる可能性があります。
- ・女子では、年度によって割合(傾向)に違いが見られましたが、貧血と考えられる選手は30%程度、その予備軍は8%前後、良好・問題なしは65%弱であり、予想以上に基準値以下の選手がいることが分かりました。また、検査するまで貧血の自覚がない選手も多数おり、女子選手については男子以上に注意が必要のようです。

貧血等に気を付けよう！ 自分の身体に関心をもとう！

アスリートは、競技力向上のために毎日ハードなトレーニングを行っていることから、上記の結果のように、トレーニングと栄養・休養等のバランスが崩れている可能性が大いにあります。

アスリートは、様々な研究データから、一般の方々よりも身体を鍛えている分、貧血になる可能性が高いようですので、選手自身はもちろんですが、その指導者や保護者は、選手の健康状態を医科学的な面からも定期的、継続的に管理・指導、アドバイスしていく必要があります。特に、女性アスリートについては、採血者の約30%が貧血と考えられる結果でしたので、男子以上に注意しておかなければなりません。

(日々の身体状況を把握、定期的な血液検査、栄養・休養指導等)

