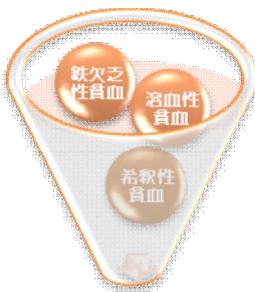


スポーツと貧血について①

今回は・・・貧血とは、血液中で酸素を運搬するヘモグロビンや、赤血球が少なくなった状態のことを指します。スポーツ活動時には、多くの酸素を必要とするので、貧血になると持久力の低下を引き起こす危険性があります。今回は、スポーツ選手に多くみられる鉄欠乏性貧血について説明します。

スポーツ選手における貧血は、「運動性貧血」または「スポーツ貧血」と呼ばれています。大きく分けて3つに分類されます。



□希釈性貧血・・・循環血漿量の増加により起こります。
見かけの貧血とも呼ばれ治療の必要はありません。

□溶血性貧血・・・足裏にかかる衝撃により赤血球が壊れることによって起こります。

■鉄欠乏性貧血・・・発汗、消化管からの出血、月経血による体内鉄の不足や、たんぱく質や鉄など栄養素の摂取不足などが原因に挙げられます。ヘモグロビンを構成する鉄の欠乏により起こる貧血のことで、ヘモグロビン合成への鉄の供給が間に合わない状態のことをいいます。鉄は体内では生成されませんので、体外から食べ物として摂取しなければなりません。

Q. 鉄欠乏性貧血の判定

赤血球中のヘモグロビン量あるいは赤血球数のいずれか、または両方が正常値以下に減少した状態です。

成人男性	・ヘモグロビン13g/dl以下、赤血球数400万/ μ l以下
成人女性	・ヘモグロビン12g/dl以下、赤血球数380万/ μ l以下

健康人の体内では、①ヘモグロビン鉄（約65%）、②貯蔵鉄（肝臓・脾臓・骨髄などに約30%）、③組織鉄（筋肉などに約5%）、④血清鉄（微量）が存在します。

鉄欠乏が起こると、貯蔵鉄が減少して、進行が進むと枯渇状態となり、最終的にはヘモグロビン鉄が減少して貧血となります。貧血と診断されたときには、かなりの鉄欠乏状態となっており、食事療法だけでなく鉄剤の経口投与が必要となります。鉄欠乏性貧血の予防には、日頃のバランスのよい食事が重要です。

疲労感、頻脈、頭痛、耳鳴り、めまい、
顔色が悪い、注意力低下・・・
このような症状はありませんか？

次回予告

鉄欠乏性貧血を予防するための食事についてご紹介します。

参考資料：アスリートのための栄養・食事ガイド

（監修者：財団法人日本体育協会スポーツ医科学専門委員会、編著者：小林修平・樋口 満、第一出版）

栄養食事療法必携 第3版（編著者：中村丁次、医歯薬出版）

教養としてのスポーツ科学（編著者：早稲田大学スポーツ科学部、大修館書店）