

貧血とは

- ✔ 体が酸欠状態となることを「貧血」という。
- ✔ 体中に酸素を送り届ける役割は、赤血球に含まれるヘモグロビンが担っている。
- ✔ 赤血球やヘモグロビンが減少したり、ヘモグロビンの材料である鉄が不足すると、体が酸欠状態つまり「貧血」となる。

スポーツ貧血とは

- ✔ アスリートにみられる貧血のこと。
- ✔ アスリートは運動中の酸素消費量が多いため、酸欠状態つまり貧血に陥りやすい。
- ✔ 血液データが正常範囲内であっても貧血になりうるため、一般的な貧血とは区別して考える必要がある。

スポーツ貧血の原因

- ✔ 繰り返しの着地動作：足底への繰り返す衝撃により赤血球が破壊される。
- ✔ 女子選手：月経により血液を喪失する。
- ✔ 大量の発汗：汗と一緒に赤血球の材料である鉄も喪失する。
- ✔ 成長期：鉄は筋肉や骨の材料としても必要である。

スポーツ貧血の症状

✓ 疲れやすい

✓ 体がだるい

✓ 食欲がない

✓ 頭痛

✓ 動悸・息切れ

✓ めまい・立ちくらみ

✓ 集中力がない

✓ 手足が痺れる・むくむ

✓ 記録が上がらない

✓ 練習についていけない

スポーツ貧血の血液検査

☑ ヘモグロビン（Hb）：

男性14g/dl以下、女性13g/dl以下でスポーツ貧血を疑う。

☑ フェリチン（貯蔵鉄）：

ヘモグロビン低下がない場合でも、

フェリチンが低下していればスポーツ貧血を疑う。

男性では50ng/ml、女性では30ng/mlを基準とする。

スポーツ貧血の治療

- ✔ 鉄とビタミンC（鉄の吸収を助ける）を多く含む食品を意識して摂取する。→ 基本！
- ✔ 食事で不足する場合は鉄やビタミンCのサプリを使用する。
- ✔ 3ヶ月に1回血液検査で鉄過剰になっていないかチェックする。
- ✔ 鉄剤の注射は鉄過剰を起こしやすいので行わない！