

『スポーツ選手と貧血』

○パフォーマンスに大きく影響する貧血

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です。

スポーツ選手が起こしやすい疾病の一つで「スポーツ貧血」とも呼ばれています。

スポーツは活動量が多いので、エネルギーと酸素を多く必要としますが、貧血では筋肉や全身への酸素が不足した状態になり、運動能力や持久力の低下、疲労を感じやすくなります。

○貧血の種類

1. 鉄欠乏性貧血

スポーツ選手に多くみられる貧血です。

発汗、消化管からの出血、月経血による体内での鉄不足、食事から摂取するたんぱく質や鉄などの栄養素の不足などが要因になります。

鉄は、体内で生成されないため、食べ物から摂取することが必要です。また、休息や睡眠をしっかりとること、生活リズムを崩さないことも気をつけましょう。

鉄欠乏性貧血は回復に3～6ヶ月間かかるといわれています。鉄欠乏性貧血と診断されたら、定期的に医師の診察を受け、貧血の状態を把握することが大切です。状態によっては鉄剤やサプリメントを使って補うことも必要になります。

2. 溶血性貧血

足裏にかかる衝撃により、赤血球が破壊され、全身に酸素が十分に行き届かなくなっている状態です。運動の強度が高くなったり、運動量が増えたりすると体が受ける衝撃も大きい

で注意が必要です。

また、エネルギー不足は、破壊された赤血球の処理対応が迅速に行われず、貧血の重症化や改善が遅くなったりします。栄養バランスよく十分な食事量をとることが大切です。

3. 希釈性貧血

循環血漿量が多くなった状態です。トレーニング初期などにみられますが、貧血の状態は一時的で、問題視する必要はありません。

○貧血チェック

症状は徐々に進行するため、気づかないことも多く注意が必要です。日頃から自分の体調を確認しておきましょう。

次のような症状がある場合は、医療機関を受診しましょう。

- ・息切れしやすくなった
- ・疲れやすくなった、疲れがとれない
- ・記録が急に下がった、伸びなくなった
- ・めまいや耳鳴りが多くなった

【参考文献】

- ・鈴木志保子：理論と実践スポーツ栄養学。日本文芸社、2018。
- ・樋口満：新版コンディショニングのスポーツ栄養学。市村出版、2016。

文責：秋田県スポーツ科学センター

スポーツ栄養指導委員会