

## スポーツ選手と貧血



貧血は怎么样了らなりますか？



運動中の筋肉には安静時の数倍から最高25倍もの血流が供給され、酸素と栄養を補給しています  
その酸素は、赤血球のヘモグロビンによって運ばれますが、ヘモグロビンの量や赤血球の数が減少した状態を貧血といいます  
運動した時、いくら心臓から送られてくる血流量が増えても、運搬される酸素の濃度が低くなるため運動能力は低下します  
赤血球の寿命は100日余りしかないので、常に新しい赤血球が作られています  
ヘモグロビンの重要な成分である鉄が不足して赤血球の生産能力が低下したり、生産は正常でも、何らかの原因で失う量が増えたりすると貧血になります



急に運動をやめた後や立ち上がった時にふらつくのは貧血ですか？



クーリングダウンをしないで急に激しい運動を止めたり、立ちくらみでふらついたりするのは、血圧が急に下がって頭に流れる血液が一時的に減る時に起きるものです  
本当の意味での貧血ではありません  
このような時は、寝転んで頭を低くし、足を高く保持しておく数分以内に症状は治ります  
但し、貧血の人はこのような症状をおこしやすいといえます



スポーツ選手の貧血の原因としてはどんなものがありますか



原因としては以下の4項目があります

1. 汗や尿を經由して体外へ鉄分が喪失
2. 足底への物理的衝撃などによる血球破壊(溶血)
3. 運動中の筋肉内への鉄取り込みの増加
4. 鉄分摂取不足

以上大部分が鉄の不足による鉄欠乏症性貧血です



女性スポーツと貧血の関係はどうか



女性は男性に比べヘモグロビン量が低いのですが、さらに月経による血液の喪失が加わると貧血になります  
しかし、1回の月経によって失われる血液は40mlくらいですので、特に出血量が多くなければそのために競技能力が落ちると考える必要はないと思います



貧血になったときはどういう症状がありますか



症状としては次のようなものがあります

1. すぐに動悸や息切れがする。(貧血になると、循環系の代謝機能が働いて脈が速くなりやすい)
2. 顔が青白くなったり、眼瞼の裏の結膜が白っぽくなる
3. 激しい運動が出来にくく、“練習についていけない”と感じるようになる



貧血の予防対策はどうしたらよいですか



対策は次のとおりです

1. バランスの取れた食事、一般人の2～3倍の鉄分摂取を心がける
2. 貧血は早く発見するためにとくに女子の選手は年に1, 2回、血液検査をする
3. 食事だけで貧血が改善できなければ鉄分剤を服用する



高地トレーニングと貧血の関係はどうか



高地では気圧が低いいため血液の中に入ってくる酸素が少なくなり、血液が運ぶ酸素の量も減ります  
このような状態に対処するために、体の中では種々の代謝機能が働き始

めますがその1つが赤血球(ヘモグロビン)の生産を増やして、一定の血液が運ぶ酸素の量を増やすということです

このような状態は”貧血”と逆に”多血症”と呼ばれ、この状態で平地に下りると、運べる酸素の量が増え、運動能力が高まるということになります  
但し、これは1,2ヶ月しか有効ではありませんが

By Dr. 松田 昌子