

◆貧血の仕組み

スポーツ選手にとって一番大切なものの一つに酸素があります。酸素は全身の筋肉などの組織に運ばれ、その組織の細胞の一つ一つは酸素を使って呼吸をしています。細胞の呼吸によって発生した二酸化炭素は肺に運ばれ、大気中に排出されます。組織の細胞で酸素と二酸化炭素の交換が行われることを、ガス交換といいます。ガス交換は私たちの肺の中の抹消にある「肺胞」で行われています。酸素は、抹消の毛細血管まで運ばれますが、その酸素を運搬する役目が赤血球です。

貧血はその赤血球の数が少ないか、酸素を運搬する能力が弱いかで起こります。赤血球の数が少ないと組織に多くの酸素を運ぶことができませんし、赤血球の酸素を運搬する能力が低下しても、同じ組織に多くの酸素を運べません。貧血は、スポーツ選手にとって、著しく運動能力を低下させ、疲労が強く、特に持久力にも影響するため大変な病気のひとつになります。



◆スポーツ性貧血とは？

運動によって起こる、「スポーツ性貧血」という病名があることをご存知でしょうか。スポーツ性貧血には、「鉄欠乏性貧血」と「溶血性貧血」の2種類があります。

「鉄欠乏性貧血」は、赤血球の数やヘモグロビン濃度が減少して、酸素供給能の低下に伴い、顔面蒼白、易疲労感、動悸、息切れ、頭痛、食欲不振などが現れます。特にスポーツ選手にとっては、「疲れやすい」「パフォーマンスや成績の低下」「持久力の低下」「同じ練習量なのにについていけない」などの自覚症状が出てきます。スポーツ選手の貧血は年間を通して発症しますが、特に夏に集中して練習や試合を行うと大量の汗に鉄が排出されることがあり、また、不規則な生活や偏った食生活で発症することがあります。

「溶血性貧血」は、足底を激しく地面や床に打ち付ける運動の、マラソン、バレーボール、バスケットボール、サッカーの選手に多いといわれています。足底を繰り返し地面や床に打ち付けることで赤血球が破壊され、鉄が失われていきます。

◆貧血は女性に多い！

成人男性が必要とする鉄量は約1mg/日で、成人女性は月経による生理的鉄喪失量を補うため必要とする鉄量は約2mg/日になります。そのため、女性選手の貧血は男性選手の約3倍多いといわれています。前述したような貧血の自覚症状のある選手は、医療機関で貧血の検査をしてください。もし、鉄欠乏性貧血の診断がつけば、治療として鉄剤の内服や静脈注射（副作用があります）を行うこともあります。基本は食事からしっかり鉄を摂取することです。

鉄は非常に吸収されにくい性質を持っていますが、鉄を多く含んでいる食品は、レバー、牛肉、マグロ、煮干し、アサリ等、野菜類では、小松菜、ほうれん草、ひじきなどがあります。その他、赤血球の合成を助けるタンパク質、ビタミンB6、B12、葉酸、セレンなどが必要となります。



スポーツ選手はもとより誰にでも言えることですが、規則正しいバランスのとれた食生活や生活習慣を身につければなりません。