

Q スポーツと貧血について教えてください

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数が少なくなった状態をさします。貧血の原因としては①赤血球が減少する場合②赤血球内に含まれているヘモグロビンの合成が低下する場合があります。スポーツ活動時には多くの酸素を必要とするので、貧血はスポーツ活動時の持久力の低下を招く危険性があります。

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』と呼ばれ大きく3種類に分類されます。

スポーツ貧血の種類	
希釈性貧血	循環血漿量の増加によりおこるみかけの貧血とよばれ治療など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。

今回は、栄養素の摂取が不足した結果として起こる、**鉄欠乏性貧血** について紹介したいと思います。

【鉄欠乏性貧血の症状】



【鉄欠乏性貧血の診断】

貧血の判定には血液検査を行なって、各種数値をチェックする必要があります。

	赤血球	ヘモグロビン濃度	ハマトクリット	血清鉄	血清フェリチン	トランスフェリン濃度
男性	410万個/ μ l以下	13.8g/dl以下	39%以下	54 μ g/dl以下	26ng/ml以下	205mg/dl以下
女性	370万個/ μ l以下	12.0g/dl以下	36%以下	48 μ g/dl以下	8ng/ml以下	

【予防策】

日本人の成人1日当たりにおける鉄所要量は **女性 12mg 男性 10mg** です。

アスリートでは1日当たり最大 **20mg** くらいが必要です。具体的な食事について次回詳しくお伝えします。