

27

どうしてスポーツ選手には貧血が多いの？

スポーツ貧血に気をつけよう

「貧血」は、血液中の赤血球の数や、ヘモグロビンの濃度が低くなる状態です。赤血球中のヘモグロビンが酸素と結合することにより体内に酸素を運ぶため、貧血になると酸素不足の状態になり、めまいや頭痛、息切れ、倦怠感などの症状が起こります。貧血はスポーツ選手に起こりやすいと言われています。

どうしてスポーツ選手には貧血が起こりやすいの？

01 汗とともに鉄分が流出する



汗をかくと、水分や塩分とともに鉄やカルシウムも流れ出てしまいます。

02 溶血によって赤血球が壊される



剣道・バレーボール・ハンドボールなどの足裏へ強い衝撃がかかるスポーツや長時間の走運動によって、多くの赤血球が壊れてしまいます。

03 必要な鉄分の量が増える



筋肉には鉄分を貯めるはたらきがあるため、トレーニングによって筋肉量が増えると、より多くの鉄分が必要になります。成長期は、筋肉や血液が増加するため、注意が必要です。

04 鉄の摂取不足



鉄分は胃腸から吸収されにくいいため、ビタミンCなどと一緒に摂取することにより吸収がアップします。食事制限が必要な選手は、栄養の取り方に注意が必要です。

一般社団法人 岩手済生医会 中津川病院

監修 足澤 美樹 医師

公益財団法人 日本スポーツ協会 公認スポーツドクター



お役立ち豆知識が
まだまだあるよ！
HPはこちら

専門家によるスポーツ医・科学プチ情報！ぺっこ学ぶ場(ベ)！

岩手県公式ホームページ スポーツ医・科学サポート特設ページ
<https://www.pref.iwate.jp/kyouikubunka/sports/1007379/1029950.html>

