

スポーツ貧血について学ぼう

なぜ、アスリートには貧血が多いの？



実は、スポーツ選手は貧血になりやすいことをご存じですか。「スポーツ貧血」とも呼ばれますが、大量の汗をかくことによって鉄が失われやすくなることが主な原因です。また鉄は、尿、糞便などによっても排泄されます。アスリートの場合、一般の人と比べて、その排泄量が多いのです。その他、運動時の物理的なストレス（例えば、ランナーのように頻繁にかかとの血管に衝撃がかかることなど）によって末梢毛細血管内で赤血球が壊れることも挙げられます。

運動する人たちは、「食事をトレーニング」しなくてはなりません。運動選手は、貧血にならないように定期的に血液検査をして管理栄養士に食事の指導を受けています。食事は本当に大切なのです。

貧血になると血液中のヘモグロビン濃度が低下した状態になり、肺から身体に取り込まれた酸素は赤血球の中のヘモグロビンと結合して身体の隅々の細胞に運ばれます。このヘモグロビンの濃度が低下すると酸素運搬能力が低下するため、パフォーマンス、特に持久力に直接悪影響を及ぼします。

貧血を予防するためのポイント



① 動物性食品の摂取

動物性食品に含まれるヘム鉄の方が植物性食品に含まれる非ヘム鉄よりも吸収性が高いので、鉄摂取のために積極的に摂りましょう。

② ビタミンCを必ず一緒に

ビタミンCは還元作用があるため、非ヘム鉄を吸収しやすい形にしてくれます。

③ たんぱく質も必須

たんぱく質もビタミンCと同じような効果があります。そのため、レバーなどのように、一石二鳥の食材を摂ることがお勧めですね。

④ 摂ってはいけないものもある

ビタミンCやたんぱく質とは反対に鉄吸収を妨げる成分もあります。それは、**タンニン**です。タンニンとは**コーヒー**、**紅茶**、**緑茶**などに含まれています。食後30分はタンニンが含まれていないものをチョイスしましょう。

何を食べる？「食事をトレーニングする」具体的なガイドライン

(1) 主食をしっかり取る

エネルギー源となる主食は、毎食しっかりととりましょう。主食の主な成分は「糖質」です。糖質といっても砂糖のような甘いものではなく、「ごはん」、「パン」、「めん類」などの「でんぷん質」のものにとりましょう。また、「おにぎり」、「バナナ」、「パン」などの間食をとってエネルギーを確保しておくといいでしょう。



(2) おかずも十分にとる

「肉」、「魚」、「卵」または「豆腐」や「納豆」など豆類の「たんぱく質」を中心としたものです。たんぱく質は、日々のトレーニングによって壊された筋組織の修復や、成長段階でのからだづくりなどに欠かせないものです。



(3) 野菜料理をとる

選手の中でもっとも不足しやすいのが「野菜類」です。野菜は「ミネラル」や「ビタミン」を多く含み、体調を整え、便秘を予防し、腱や靭帯を強化するために欠かせない食品です。できるだけたくさん食べられるよう意識してとりましょう。特に、「にんじん」、「ほうれん草」、「ピーマン」などの「緑黄色野菜」を積極的に食べましょう。



(4) 牛乳を飲む

「牛乳」は成長に必要な「カルシウム」や「ビタミン」を豊富に含んだ食品です。毎日コップに2~3杯は飲むようにしましょう。牛乳が飲めない人は、「チーズ」や「ヨーグルト」などの代用でもOKです。



(5) 果物をとる

「ビタミンC」をたっぷり含んでいる「柑橘類（みかんやグレープフルーツ）」、「いちご」、「キウイフルーツ」などがおすすめです。



血液検査で自分の“貧血状態”を知る

貧血の検査では、ヘモグロビンだけでなく、血清鉄、フェリチンなどの値も大事な検査項目です。血清鉄とは血液の中を流れる鉄分の量、フェリチンは体の中に予備として蓄えられている鉄分の量を表します。身体が鉄欠乏状態になってもいきなりヘモグロビンが低下するわけではなく、まず身体に蓄えられている鉄、すなわちフェリチンの値が低下します（前潜在性鉄欠乏）。それが枯渇すると、次に血清鉄の値が低下してきます（潜在性鉄欠乏）。さらに鉄欠乏状態が続くとヘモグロビン値が低下し、貧血になるのです。正常→前潜在性鉄欠乏→潜在性鉄欠乏→鉄欠乏性貧血と進むわけですが、血液検査によって、今どの状態であるかをおおむね判断することができます。「現在は貧血ではないけれど、この状態が続いたらそのうち必ず貧血になるよ」ということを推測できるのです。



	正常	前潜在性鉄欠乏	潜在性鉄欠乏	貧血
ヘモグロビン	正常	正常	正常	低下
血清鉄	正常	正常	低下	低下
フェリチン	正常	低下	低下	低下