

スポーツ貧血って？原因は？

貧血と聞くと、女性に多いというイメージが強い症状の一つです。しかし、体調をコントロールしているスポーツを頑張る人こそ気を付けなければならないのです！

スポーツ貧血とは、その名の通り、スポーツ（運動）が原因となって起こる貧血のことです。

身体を使うことが多いハードなスポーツを行っている人に多くみられます。

血液の中の赤血球の色素、ヘモグロビンは酸素を結びついて全身を流れることで全身に酸素を送り届ける大切な役割があります。

この重要な役割を果たしているヘモグロビンの量が基準値よりも少ないと「貧血」と判断されます。中でもスポーツ貧血は運動によって赤血球の数やヘモグロビンの濃度が低下した状態です。

スポーツ貧血の原因の種類

貧血の種類は大きく分けて3つあります。

1) 鉄欠乏性貧血

赤血球を作る材料である「鉄」が不足することが原因で起こる貧血です。

運動すると汗を大量に書きますが、このとき鉄も一緒に排出されてしまうので夏場は特に注意が必要となります。

2) 溶血性貧血

赤血球は足裏にも多く存在していますが、その衝撃によって赤血球が壊されて起こる貧血です。

ジャンプの衝撃などは足裏への負担が大きく、バレエやフィギュアスケート、新体操、マラソンなどの足裏に負担が大きくかかる種目で起こりやすい傾向にあります。

3) 希釈性貧血

私たちの血液は体の血漿成分と固体の血球成分からできています。

運動時は一時的に血漿を増やすことで血流を良くするため、ヘモグロビンの濃度が下がります。長時間の運動で血流が良くなると陥りやすい貧血です。

このように運動の種類や状況によってさまざまな理由から貧血に陥りやすいのですが、特に成長期でスポーツを頑張る子どもたちはさらに体の成長や運動に必要な筋肉の成長も加わることで、より鉄の喪失量が増えます。

また、女子では月経により毎月鉄が喪失されていきますので、男子に比べるとより貧血に陥りやすい傾向にあります。

スポーツ貧血の症状は？

スポーツ貧血の症状は、一般的な貧血と大きな違いはありません。疲れやすくなる、食欲がなくなる、倦怠感などが主な症状として挙

げられますが、さらにトレーニング中の息切れや集中力の低下なども貧血によるものです。

また、顔面蒼白や目の粘膜が白い、爪がスプーンのように反っているとといった状況も貧血のサインです。

これらの不調が重なると、トレーニングが効率よくできないだけでなく、記録や結果の伸び悩みにつながり精神的にもつらい状況へと陥ることがあります。

スポーツ貧血を治療・予防するためには？

まずは自分の身体の状態を把握しましょう。なんだか疲れやすい、体がずっとだるい、ふらふらする・・・といった状態は練習のし過ぎだから仕方がない、というのではなく、体からのSOSです。

貧血がひどくなる前に、血液検査などで体の状態を把握し、あまりにも貧血がひどい場合

は鉄剤を服用するのも一つの手段としてあります。その場合は担当の医師と相談しながら摂りましょう。

食事や食べ物でスポーツ貧血対策をするには？積極的に摂るべき栄養素

スポーツ貧血を予防するためには普段の食生活を意識して質の高いものにしましょう。

まずは赤血球の材料となる「鉄」を十分に摂ること。鉄の中でも動物性食品に多く含まれる「ヘム鉄」と植物性食品に含まれる「非ヘム鉄」があります。

身体への吸収はヘム鉄の方が良いため、野菜中心の生活をしている方は、鉄分補給のためにも動物性の食品を摂りいれることをおすすめします。ヘム鉄を多く含む食品はレバーや牛肉やラム肉などの赤身の肉、マグロやカツオなどの赤身の魚です。

次に鉄の吸収を助けるビタミンCを十分に摂りましょう。ビタミンCは野菜や果物に多く含まれます。赤パプリカにも特に多く含まれていますので、サラダや炒め物などに活用するとよいでしょう。

また、意外と知られていないのですが、レンコンやさつまいも、ジャガイモにもビタミンCが含まれており、これらに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているために加熱しても壊れにくいという特徴があります。そのため、赤身の肉類と一緒に炒めたり煮たりすることでボリュームもアップしてスタミナをつけるためのメニューとしてオススメです。

果物を食べる習慣を！コーヒー・緑茶には要注意！

果物はイチゴやオレンジなどに多く含まれますが、運動した後や食後のデザート、間食としてさっぱりといただけますので毎日食べる

習慣があるとよいでしょう。その他には、赤血球の合成を助けるたんぱく質やビタミンB6、ビタミンB12などを十分に摂りましょう。これらは鉄を含む食材でもご紹介した、赤身の肉や魚に多く含まれます。

また、コーヒーや緑茶などに含まれる苦み成分「タンニン」には鉄の吸収を妨げる働きがあるため、食事中は控えることをおすすめします。

成長期の女の子はとくに「鉄分」を意識しよう

成長期の女性は特に鉄の喪失量が多くなります。貧血は1度食事を改善したからと言って急に回復するものではありません。毎日の食事で積極的に鉄を補給しましょう。

最近ではたくさん汗をかくとナトリウムが失われてしまうことから、塩分の補給も大事であることは良く聞かれるようになりましたが、

スポーツを頑張る人にとっては鉄分補給も重要です。

毎日の食事で鉄の補給に意識を向けるとともに、必要であればサプリメントや錠剤の助けも借りながらコンディションを整えていきましょう！

