

## 女性スポーツ選手の貧血

### 1. スポーツ貧血とは？

貧血は、赤血球を構成する「ヘモグロビン」が減少し、体に酸素がうまく運べなくなった状態です。スポーツ選手では激しい運動が原因で貧血となり、スポーツ貧血といわれます。主な原因は「ヘモグロビン」の原料である鉄の不足です。鉄が不足するとまず“貯蔵鉄”が減少し、さらに鉄不足がすすむと「ヘモグロビン」が低下し貧血となります。スポーツ選手では貯蔵鉄が低下した“前貧血状態”でパフォーマンスが低下するといわれています。“前貧血状態”かどうかは“貯蔵鉄”を反映する「フェリチン」で判断されます。

### 2. 女性が貧血になりやすいのはなぜ？

通常的生活をしていても鉄は汗、尿、便から1日1mg排泄され失われています。女性では月経によっても鉄が失われます（月経時は1日1.5～2mg喪失）ので、男性よりも貧血になりやすいといえます。さらに、肝臓に蓄えられる貯蔵鉄が男性に比べて少ないため貧血に対する予備能力も低いといえます。

### 3. なぜスポーツ貧血になるの？

#### 1) 発汗による鉄排泄増加

スポーツ選手は汗を大量にかきますが、汗には鉄が含まれています。したがって発汗量が増加すれば鉄の喪失が増加します。発汗1リットルで、鉄0.5mgが失われるといわれています。

#### 2) 足底での赤血球の破壊（溶血）

足底に衝撃が加わることにより毛細血管で赤血球が機械的に破壊され、赤血球内の鉄

分が尿に排泄されてしまいます。マラソン、剣道、空手などの運動で起こります。

### 4. 鉄を補充するには？

#### 1) 食事

鉄は喪失分を食物から補充する必要があります。口から摂取した鉄は約10%しか吸収されないため、食物からは1日10～20mgの鉄分摂取が必要となります。ひじき、小松菜、大豆などの食物性食品にも鉄（非ヘム鉄）が多く含まれていますが、レバー、牛肉、いわしなどの動物性食品に含まれる鉄（ヘム鉄）と比べて吸収率が落ちます。詳しくはスポーツ栄養士にご相談ください。

#### 2) サプリメント

食物からの鉄補充が不十分な場合には、サプリメントで補充することもできます。ただし、ドーピング違反とならないためにも海外からのサプリメントではなく、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の認定マークのついたものを使用してください。



#### 3) 鉄剤

病院で貧血または前貧血状態と診断されれば、その程度に応じて鉄剤が処方されます。通常、鉄欠乏状態の改善には数ヶ月間の鉄剤内服が必要です。

### 5. まとめ

“疲れやすい”、“練習についていけない”、“スタミナがない”などの症状がみられればスポーツ貧血かもしれません。病院（内科、整形外科スポーツ外来）でご相談ください。

（弘前大学整形外科 山本祐司）