

くらし



ジュニア編 ⑩



うぶかわ・くみ 80年群馬県生まれ。秋田大医学部卒、同大学院修了。13年4月から現職。日本内科学会総合内科専門医、日本血液学会血液専門医。

小、中、高校生の皆さん、

スポーツや部活を中心に連日スポーツに親しんでいることと思います。

監督やコーチ、保護者の皆さんは指導に、応援に熱が入りますね。頑張っているのに成

果が出ない、徐々に成果が落ちてきた、そんなお子さんはいませんか。

ジュニアスポーツ選手に意外と多い貧血について紹介します。

貧血は、血液の中で酸素を運ぶ「赤血球」が減ることによって起こります。疲れやすさ、少しの運動で息切れするようになり、頭痛や集中力の低下、眠気などの症状が出る、周囲からは「怠けている」などと思われる場合もあります。

スポーツ選手の貧血には大きく分けて鉄欠乏性貧血と、溶血性貧血があ

ります。

鉄欠乏性貧血は、赤血球の材料である鉄が不足するために起きるもので、スポーツ選手の貧血の大部分を占めます。特に成長期の場合、鉄は血

液だけでなく筋肉をつくるのにも使われるため、より多く摂取する必要があります。また、汗をか

貧血

鉄分不足、食事で予防

く微量ながら鉄が失われます。女子の場合は、月経でも血液中の鉄が失われるため、不足しやすいといえます。

次に、溶血性貧血は赤血球が壊れることにより引き起こされる貧血で

す。足の裏に繰り返す強い衝撃を受けることにより、足裏の血管内で赤血球が壊れ、溶血性貧血を起こします。剣道、空手、マラソン、バレーボール、バスケットボールなどの競技で発症しやすい、大会前など練習量が多い時期は特に注意が必要

です。

鉄欠乏性貧血を予防するには、バランスの良い食

を心掛けましょう。魚、肉、貝など動物由来の鉄分は吸収が良く、タンパク質も同時に取ることができます。鉄分が強化された牛乳やヨーグルト、菓子類も市販されています。溶血性貧血対策としては、足裏の衝撃を和らげるため、底が厚くクッション性の高い靴や、衝撃を吸収するインソールを活用しましょう。

症状から貧血が疑われるときは、医療機関を受診して採血検査や治療を受けてください。鉄のサプリメントなどを自己判断で過剰に摂取すると、心臓や肝臓、すい臓などを痛める恐れがあります。

(鶴生川久美・秋田大医学部付属病院助教)

第1、3月曜日に掲載

載

県内の中学生スポーツ強化選手のヘモグロビン値(g/dl)

