

2015年(平成27年)12月3日(木)掲載



高齢者編 ③

競技者を除くと、ほとんどの人は心と体の健康を維持するためにスポーツをします。一方、スポーツを安全に行うためには体が健康でなければなりません。今回は、高齢者の皆さんが安心してスポーツを続けるために、健康を示す指標の一つである「貧血」について説明します。

人の身体を流れる血液の成分には酸素を運ぶ赤血球、感染症と闘う白血球、血を止める血小板があります。このうち、赤血球数が減少するのが貧血です。貧血の症状には疲れやすい、ちよつとした動作での息切れ、頭痛、注意力低下などがあります。ゆっくりと進行する貧血の場合は、症状に乏しいこともあります。また、眼瞼結膜(あつかんべーをしたときに見える部分)に赤みがなくなったり、舌が荒れたり、氷などをむやみに食べたくなることがあります。高齢者の場合は活気がない、味覚がおかしい、食欲がない、認知症が悪化する、難聴や視力低下など、一見関係のないような多彩な症状が出ることもあります。

秋田大医学部付属病院助教

鵜生川 久美

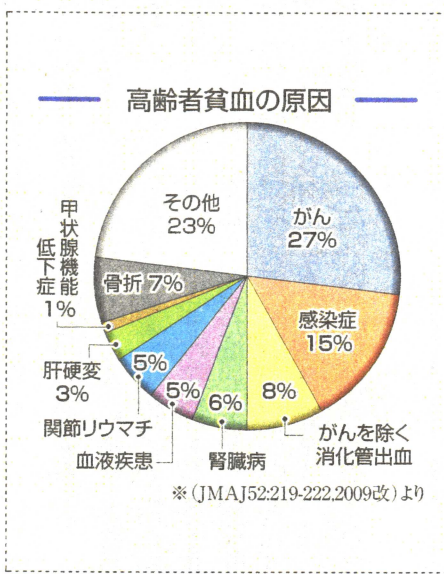
安全な運動のために 貧血の有無調べよう

血液検査では赤血球数を反映するヘモグロビン値をとります。

指標とします。成人は血液1デシリットルあたりのヘモグロビン量が12〜14g、高齢者では11〜12gを下回ると貧血と診断します。



うぶかわくみ 80年群馬県伊勢崎市生まれ。秋田大医学部卒。同大大学院修了。13年から同大医学部付属病院助教。日本内科学会認定医、日本血液学会血液専門医。



性が高いことが分かっています。他にも、図に示すようなさまざまな原因を検査する必要があります。運動時に以前より疲れやすかったり、息切れが強くなったと感じたりする場合は、もしかしたら貧血が隠れているかもしれません。かかりつけ医で調べてみましょう。

鉄欠乏性貧血の予防には、鉄分の多い食べ物(レバー、ホウレンソウ、小松菜、ヒジキ、大豆や、カツオ、マグロ、アカガイ、アサリといった魚介類など)を摂取します。ビタミンCと一緒に食べると鉄の吸収率が上がりますので、食卓に果物を追加するのが効果的です。

スポーツを安全に楽しく続けるためにも、健康診断や定期検査で貧血の有無をチェックし、バランスの良い食生活を心掛けましょう。

〈毎月第1木曜日掲載〉

くらし

けんこう