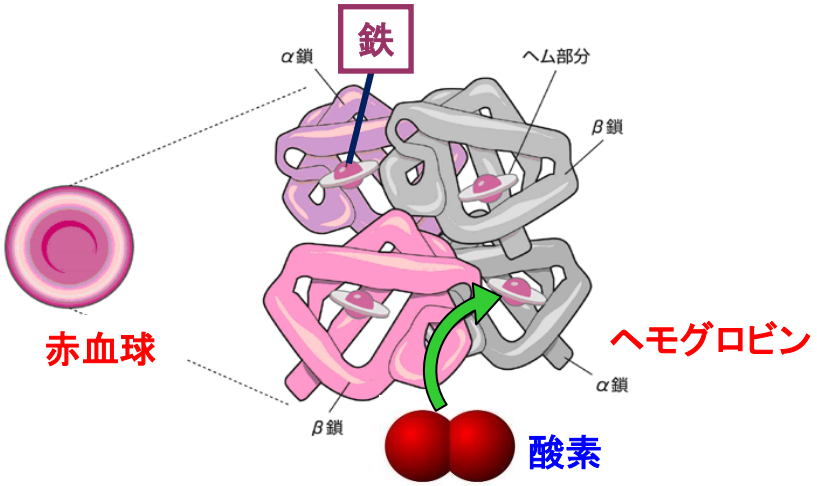
# スポーツ貧血

ゆうき内科・スポーツ内科
2022年9月更新

ヘモグロビンは赤血球の中にあり、全身に酸素を運ぶ働きがあります。鉄はヘモグロビンの重要なパーツですが、それ以外のタンパク質、ビタミン、ミネラルなども必要です。




ヘモグロビンが減少することを『貧血』と言い、運動・スポーツが原因で生じる貧血を『スポーツ貧血』と呼びます。スポーツ貧血になると、全身の筋肉へ運ばれる酸素が減り、パフォーマンスの低下（持久力・筋力などの低下）を引き起こします。また、息切れや疲れやすさ等の症状を認めたり、記録が伸び悩んだりします。

スポーツ貧血の主な原因は、**『鉄欠乏』**です。アスリートでは、成長や筋肉の肥大に鉄がたくさん必要となったり、汗から鉄を失ったり、月経で血を失ったり、様々な原因で鉄欠乏となりやすいです。

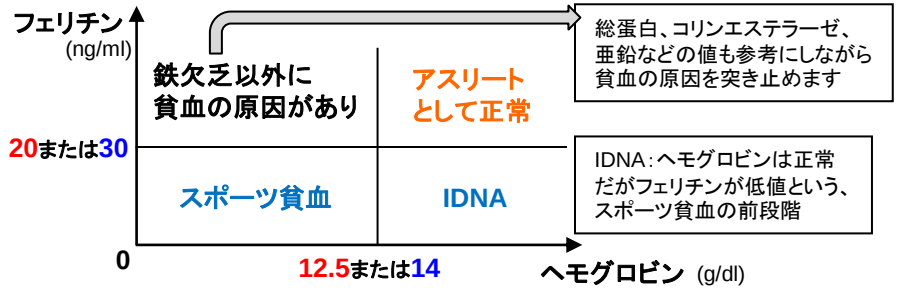
一方、鉄欠乏の他に**『エネルギー不足』『亜鉛欠乏』『溶血』**なども貧血の原因になりえます。

エネルギー不足：成長やトレーニング量に見合った分だけエネルギー摂取量を確保しよう
亜鉛欠乏：亜鉛は血を造る過程にも溶血の予防にも必要
溶血：足の裏への繰り返す衝撃による赤血球のつぶれ（ランニングやジャンプで起こる）

スポーツ貧血は、血液検査でヘモグロビン（Hb）、鉄（Fe）、フェリチン（貯蔵鉄）等を測定し診断します。スポーツ貧血になる時は鉄よりも先にフェリチンがなくなり始めるため、フェリチンは早期に鉄欠乏を発見出来る便利な指標です。

高い運動負荷がかかるアスリートでは、一般人の鉄欠乏性貧血の診断基準では不足と考えられ、当院では以下の診断基準・治療目標を採用しています（個人差あり）。

| | | 望ましい値 |
|---|---|---|
| ヘモグロビン（Hb） | 男性 | 14.0g/dl以上 |
| | 女性 | 12.5g/dl以上 |
| フェリチン（貯蔵鉄） | 男性 | 30ng/ml以上 |
| | 女性 | 20ng/ml以上 |




治療としては、第一に食事療法です。エネルギー摂取量が十分か確認しましょう。そしてレバー、赤身の肉、ほうれん草等の鉄を多く含む食品や、鉄利用を高めてくれるビタミンCを多く含む食品を意識して摂取しましょう。食事療法だけでは早期の回復が見込めない場合、鉄欠乏がひどい場合などには、鉄剤やビタミンC製剤を処方します。