

“からだ”について正しい知識を身に付けよう！

女子アスリートに 知っておいてほしいこと

第6回 「なんか疲れやすいな。これってなんだろ？」 隠れた貧血は見逃さない

貧血という言葉聞いたことがない選手はいないと思いますが、他人事だと思いませんか？ 練習中にふらついて息切れがしても、気のせいや練習がきついせいだと思ったことはないでしょうか？ 実は種目に関係なく、貧血というのは誰にでも起こり得ます。今回は2016年日本選手権100m 2位であり、ナショナルメンバーにも入っている齋藤愛美選手（倉敷中央高→大阪成蹊大）に彼女の経験のお話をうかがいました。

構成／日本陸上競技連盟医事委員会
塚原由佳（委員／早稲田大学スポーツ科学研究科）
難波 聡（委員／埼玉医科大学産婦人科）
鳥居 俊（副委員長／早稲田大スポーツ科学学術院）
山澤文裕（委員長／丸紅健康開発センター）
写真／BBM



▲貧血を乗り越え、U20日本選手権で優勝した齋藤は、最高の笑顔でゴールした

——齋藤選手が貧血と診断されるまでの経緯を教えてください。

齋藤 高校2年の3月ごろから練習でなぜかジョグがづらいな、息切れするな、もともと長距離選手だったので持久力には自信があったのにおかしいな、と思っていました。そして春に行われる陸連合宿で陸連ドクターから“様子がおかしくないか？”と言われ、織田記念のときに目を見てもらったら、真っ白だと言われて、貧血の検査をするように勧められました。

——それからすぐに病院に行ったのですか？

齋藤 はい。合宿後に検査をしたらヘモグロビン（貧血の指標）が（正常値最低ラインの）12しかなく、一番低いときは11.1まで下がっていました。

——どのような治療をされましたか？

齋藤 鉄のお薬を処方してもらいました。注射も勧められましたが、何となく怖くて内服だけにしました。そして

定期的な採血の検査をして1年弱かけて14台まで上がり、競技者としても復帰することができました。

——1年弱とはけっこう長いですね。

齋藤 はい、練習ができないなかでも頑張っていたのですが、体が追いつかず、アキレス腱まで痛めてしまったことも、さらに復帰まで長引いた原因の一つだったと思います。

——練習量は調整しましたか？

齋藤 私はきつい練習から得られる達成感が好きで、どうしても練習量は落とすしかなかったのですが、顧問の先生に、“まずは貧血を治してから練習しなさい”と言われて、3カ月くらいは部員のみなのメニューの半分しかしませんでした。そしてインターハイ前に合流したものの、今までのようには走れませんでした。また、合流し始めたあとの採血ではまたヘモグロビンが下がってしまい、練習量の調整に苦戦しました。

——その年の成績はどうでしたか？

齋藤 インターハイは残念ながら間に合わなくて8位でした。なかなか全国タイトルを取れず、やっと最後の秋のU20日本選手権で優勝することができました。

——ちなみに治療中、食事などはどのようにされていましたか？

齋藤 母が栄養士なので、ハウレン草をたくさん使ってくれたり、レバーが苦手なのでハンバーグにレバーを混ぜてくれたりしていました。サプリメントは一切摂取していませんでした。それに、私はもともと食が細く、また貧血と診断される前に自分が出場していたレースで、自分の姿を見て、“なんて太っているんだろう”と思って自分から食事を少なくし、炭水化物などを抜いていました。しかし、走れている先輩たちを見ると、ステーキ2枚をぺろりと食べていて、しっかり練習することも大事だけど、しっかり食べることも大事なんだと感じました。そして食事量も増やしたことで自然と疲れにくくなりました。

齋藤選手の採血結果の推移

	2016/12	2017/5	2017/6	2017/8	2017/11
ヘモグロビン (g/dL)	13.6	12.3	11.9	12.9	13.6
赤血球数 (x10 ⁴ /μl)	434	397	383	416	430
血清鉄 (Mg/dl)	129	104	100	96	108
フェリチン (hg/ml)	21.4	13	25	47	79.5
当時の100m	11秒66	12秒07	12秒43	12秒05	11秒70

*ヘモグロビン:赤血球内にあり酸素を運びます。貧血で低下します
*血清鉄:ヘモグロビンの構成成分である鉄が足りているかの指標になります
*フェリチン:体に蓄積されている鉄の指標で、鉄欠乏状態で最も早く低下します

2017年5月より治療開始

日本陸連「アスリートの貧血対処7か条」

1	食事で適切に鉄分を摂取	質・量ともにしっかりとした食事で、1日あたり15～18mgの鉄分を摂れます。普段から鉄分の多い食品を積極的に食べましょう。
2	鉄分の摂りすぎに注意	鉄分を摂りすぎると、体に害になることがあります。1日あたりの鉄分の耐容上限量は男性50mg、女性40mgです。鉄分サプリメントを摂りすぎると、この量を超えますので、注意しましょう。
3	定期的な血液検査で状態を確認	年に3～4回は血液検査を受けて、自分のヘモグロビン、鉄、フェリチンの値を知っておきましょう。フェリチンは体に蓄えられた鉄分量を反映するたんぱく質で、鉄欠乏状態で最も早く低下する敏感な指標です。ヘモグロビン値は最後に低下しますので、貧血では体の鉄分量は極度に減っています。
4	疲れやすい、動けないなどの症状は医師に相談	疲れやすくパフォーマンスが低下する時は、鉄欠乏状態や貧血がかもしれません。早めに医師に相談しましょう。
5	貧血の治療は医師と共に	鉄欠乏性貧血の治療の基本は飲み薬です。医師に処方してもらいます。ヘモグロビン値が正常に回復してからも3ヶ月間は続けましょう。
6	治療とともに原因を検索	鉄欠乏性貧血には原因が必ずあります。治療を受けるだけではなく、消化器系、婦人科系、腎泌尿器系などの検査を受けましょう。
7	安易な鉄剤注射は体調悪化の元	鉄剤注射は投与量が多くなりがちで、鉄が肝臓、心臓、脾臓、甲状腺、内分泌臓器や中枢神経などに沈着し、機能障害を起こすことがあります。体調不良とかパフォーマンスが悪い通りでない、といった理由で、鉄剤注射を受けることはもってのほかです。鉄剤投与が注射でなければならないのは、貧血が重症かつ緊急の場合や鉄剤の内服ができない場合です。

——現在、治療はどうしていますか？

齋藤 必要に応じて鉄剤を服用しますが、定期的には飲んでいません。

——周りに貧血の選手はいますか？

齋藤 はい、けっこういます。高校生の場合は定期的に採血することなどないと思いますが、病院を受診した選手は短距離でもヘモグロビンが9～11台の選手が周りにもいました。

——貧血の疑いがある選手に対して最

後にメッセージをお願いいたします。

齋藤 私は貧血を軽く見ていましたし、貧血になっても走れなくなることはないだろうと思っていました。しかし、それは間違っていました。また、一度治療を開始すると、鉄剤を飲まないといけないになってしまう選手もいます。しかし、まずは食事からしっかり栄養を取って、病院できちんと検査・治療を受けることが大切だと思います。決して



▲貧血になる前はインターハイで三冠を獲得するなど、日本のトップにいた。その輝きを取り戻す日も近い

●対談ゲストProfile

さいとう・あみ◎1999年8月26日、岡山県生まれ、162cm・56kg、O型。高梁中→岡山中央高(以上、岡山)→大阪成蹊大1年在学中。バレーボールやサッカーにも取り組みながら、小2で陸上を開始。中1からジュニアオリンピックに出場すると、中3全日中で200m 8位に。高校入学後に、その才能が一気に開花し、高1で24秒17(高1歴代6位)をマークすると、世界ユース日本代表に。2年時には日本選手権で100m、200mで2位になると、地元の岡山インターハイでは100m、200m、4×100mRの三冠を達成。日本ユースでは23秒45の高校記録を樹立した。高3時は貧血に苦しんだが、復活傾向に。今季から大阪成蹊大に進学した。

自己判断でサプリメントなどを内服しない方がいいと思います。また採血が苦手という選手もいると思いますが、私も一度、採血のときに気分が悪くなって倒れてしまったことがあります。ですが寝て採血するなどの選択肢もあるので、検査は受けるべきです。ケガと同じで、練習を一時的にやめる勇気も大切だと思いますし、きちんと早めに検査・治療してほしいと思います。

対談後記...

～スポーツドクターからのアドバイス～

難波 聡(婦人科)ドクターの解説

一般人の正常範囲でも注意を

ヘモグロビン値の低下（貧血）はオーバートレーニングの大事な指標の一つです。高校生で定期的にコンディションチェック目的の採血を行っている学校は少ないので、ゆっくりと進行する貧血はなかなか発見するのが難しいでしょう。またヘモグロビン値が一般人の正常範囲にぎりぎり入るくらいの低下でも、練習量の調整や内服治療をしたほうが良いことがあるので、よくドクターと相談してください。月経の出血量の多い女子選手ほど、貧血になりやすいので、特に注意が必要です。

山澤文裕(医事委員長)の解説

早めの受診を

トップアスリートにおける鉄欠乏状態や鉄欠乏性貧血の頻度は近年低下してきました。しかし、少し油断をすると誰でも鉄欠乏状態に陥ります。鉄欠乏状態の最終段階は貧血で、十分量の酸素を筋肉へ運搬することができず、体のさまざまな機能が低下します。特に、体を動かすための高エネルギー物質であるアデノシン3リン酸（ATP）の産生が低下するため、筋力は低下し疲労感が強くなります。また、風邪などの感染症にかかりやすく、治りにくくなります。女性アスリートのヘモグロビン濃度は最低でも12g/dLが必要です。日本陸連医事委員会は、体調が悪い、走れない、などと感じるアスリートに対して、その対処法を「アスリートの貧血対処7か条」で示しています。早めにドクターを受診し、適切な診断と治療そして原因検索をうけてください。