

今回のおはなし



「スポーツと貧血」  
「新型コロナ 浦安情報」



## スポーツと貧血

運動部活動などで激しいトレーニングを積むと、貧血になりやすくなるので注意が必要です。有酸素の能力が落ち、すぐに疲れてしまうなど様々な症状が表れることがあります。血液中の赤血球には、ヘモグロビンという物質があり、体の隅々まで酸素を運ぶ役割を担っています。

ヘモグロビンが減ると、体内に酸素が行き渡らず、酸欠状態になります。これが貧血です。

一般的に、めまいや息切れなどの症状が出で、疲れやすくなったり、顔色が青白くなったりします。スポーツ選手の場合、日常生活で自覚症状がなくても、練習をきつく感じ、集中力が続かなくなることがあります。

貧血の主な原因は、体内の鉄が不足する「鉄欠乏」です。この状態になると、ヘモグロビンを合成できなくなります。鉄不足になる原因は、①必要量の増加 ②摂取不足 ③喪失量の増加です。このほか、赤血球が破壊される「溶血」も貧血に関わります。素足で床を強く踏み込む剣道などでは、足底への衝撃で血管内の赤血球が壊れてしまいます。

治療は、鉄剤の服用が基本です。症状が軽ければ、トレーニング中の運動の強度を落とすだけでもかまいません。

普段から、鉄が多く含まれている食品を積極的に摂取するなど、食生活の見直しが必要です。鉄のうち、「非ヘム鉄」と呼ばれるものは吸収率がよくないので、吸収を助けるビタミンCなども取り入れましょう。

### スポーツと貧血

**貧血の原因**

鉄欠乏	溶血 (赤血球破壊)
<ul style="list-style-type: none"> <li>必要量の増加</li> <li>摂取不足</li> <li>喪失量の増加</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>足底への繰り返しの衝撃</li> </ul>

**貧血になりやすい主な競技**

体操・新体操	レスリング	バスケットボール	剣道
フィギュアスケート	陸上 (長距離)	バレーボール	

### 貧血の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 息切れ
- 疲れやすい
- 顔色が悪い など

**スポーツ選手の場合**

- 記録の低下・伸び悩み
- 集中力が続かない
- 練習についていけない
- 試合での運動量低下

**治療は…**

- 鉄剤の服薬が基本
- 安易な鉄剤注射はNG

**食生活の改善も重要**

ヘム鉄 (吸収率が高い)	非ヘム鉄 (吸収率が低い)
<ul style="list-style-type: none"> <li>肉: レバー、赤身牛肉</li> <li>魚: カツオなど</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>野菜: ホウレンソウなど</li> <li>海藻: ヒジキなど</li> <li>乳製品、大豆、卵</li> </ul>

鉄の吸収を助けるビタミンC    赤血球をつくるたんぱく質

ヘモグロビン合成を助けるビタミンB群

**令和3年2月2日、国が緊急事態宣言について、3月7日まで延長したことを受け、千葉県は、新型インフルエンザ等特別措置法に基づき、県民に対して引き続き、協力要請を行っています。地域医療提供の維持のためにも、不要不急の外出や移動は自粛していただきますようお願いいたします。**

#### 新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言の期間延長及び区域変更

新型インフルエンザ等対策特別措置法（平成24年法律第31号）第32条第1項の規定に基づき、令和3年1月7日、新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言をしたところであるが、下記のとおり、緊急事態措置を実施すべき期間を延長するとともに区域を変更することとし、令和3年2月8日から適用することとしたため、同条第3項の規定に基づき、報告する。

#### 記

1. 緊急事態措置を実施すべき期間 令和3年1月8日（岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県及び福岡県については、同月14日）から3月7日までとする。ただし、緊急事態措置を実施する必要がなくなったと認められるときは、新型インフルエンザ等対策特別措置法第32条第5項の規定に基づき、速やかに緊急事態を解除することとする。
2. 緊急事態措置を実施すべき区域 埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県及び福岡県の区域とする。
3. 緊急事態の概要 新型コロナウイルス感染症については、・肺炎の発生頻度が季節性インフルエンザにかかった場合に比して相当程度高いと認められること、かつ、感染経路が特定できない症例が多数に上り、かつ、急速な増加が確認されており、医療提供体制もひっ迫してきていることから、国民の生命及び健康に著しく重大な被害を与えるおそれがあり、かつ、全国的かつ急速なまん延により国民生活及び国民経済に甚大な影響を及ぼすおそれがある事態が発生したと認められる。

花粉症のシーズンに突入しました。

花粉飛散ピーク時期予想（ウエザーニュースより）

関東地方のスギ花粉の飛散は、3月上旬にかけて増加し3月末頃までが飛散のピークになると予想されます。また、3月中旬から5月上旬頃には、ヒノキ花粉の飛散が多くなる見通しです。



## （一社）浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812（月～金：10～15時）

Fax 047-355-6810

メールアドレス [toiawase@urayaku.jp](mailto:toiawase@urayaku.jp)

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>