

貧血と鉄について

スポーツに多い貧血の原因

1. 鉄欠乏 ……これが最も多い
 - 1) 摂取の不足 偏った食事、体重減少目的の食事
 - 2) 消費の増大 出血(月経、胃十二指腸潰瘍、痔核など)、大量の発汗
 - 3) 吸収障害 胃腸の病気
2. 溶血 ……貧血の一因となる
ランニング、剣道、体操 など、足の裏で血球が破壊 (溶血)

貧血の診断

医療機関で血液検査 など。 勝手な判断は禁物

貧血の対処方法

1. 食事で鉄分を摂取



…これが基本

2. 医療機関での治療

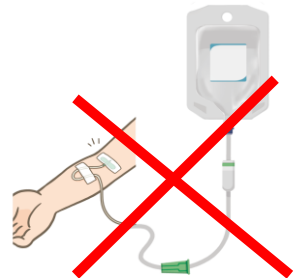
- 1) 飲み薬
- 2) 注射(点滴)

医療機関で定期的な検査が必要

3. サプリメント



鉄分の **取り過ぎ** に注意



特に注射は、量が多くなりすぎる …… 安易な注射は危険！！

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 → **競技不能、後遺障害** など起こす可能性