

青森県高校陸上競技連盟に所属する 65 校の指導者のうち、4 月 13 日の総会に出席した 46 校の先生方に回答をいただきました。ご協力いただいた先生方に感謝申し上げます。

集計結果を含め、選手の競技力向上にむけて必要な情報を簡単にご報告させていただきます。

### 1. スポーツ貧血について

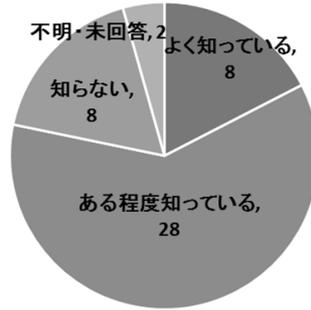
貧血とは、血液に含まれる「ヘモグロビン」が減り、体に酸

アンケート結果

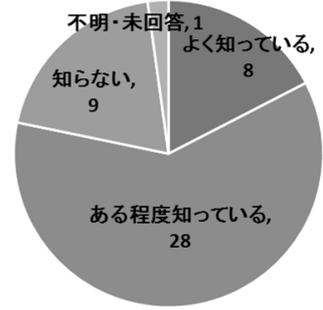
素がうまく運べな

くなることをいいます。この原因の多くは、ヘモグロビンの原料である「鉄」の不足であり、鉄が体の中で不足するとパフォーマンスが落ちることがあります。このため、日本陸上競技連盟では、パフォーマンスの維持・向上には男性では 14.0g/dl、女性では 12.0g/dl 以上必要としています。さらにヘモグロビンが低下する前に体内の貯蔵鉄が減少し症状が現れることがあります(前貧血状態)。選手が以前のように走れない、記録が出ないなど右下の表のような症状があれば、一度病院(内科、小児科、整形外科)受診を勧めるようにしてください。

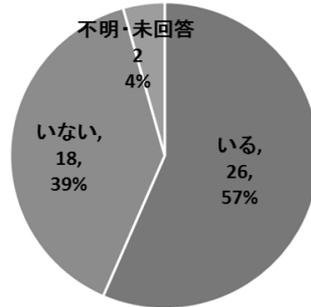
貧血の症状を知っているか



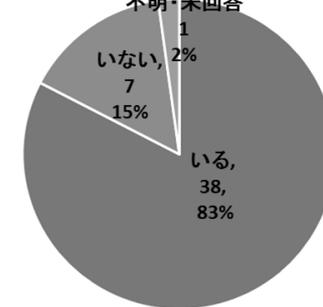
貧血の治療を知っているか



貧血検査を勧めているか



鉄剤注射が原則禁止となったことを知っているか



治療・予防方法は基本的には栄養管理です。十分な栄養を取っているにもかかわらず、貧血がある場合は病院で鉄剤が処方されることがあります。この場合、定期的な採血を要します。

ここ最近、陸上競技連盟で問題視されているのが鉄の静脈注射です。以前は大会前などに鉄の静脈注射をすることで、簡単に確実に鉄を補充することができ、記録の向上が期待できると安易に使われることがありました。しかし、鉄が過剰になりすぎると、肝臓や心臓など内臓の細胞に蓄積され、細胞が壊れたり、発がんにも関与するといわれています。つまり、過剰すぎる鉄は身体に悪さをすることがわかっています。

- めまい、たちくらみ
- 疲れやすい、だるい
- 頭痛、頭がぼーっとする(集中力の低下)
- 食欲不振
- 息切れ、動悸
- 記録がのびない
- 今までできた練習がこなせない

したがって、鉄剤の静脈内注射が選手の健康を害する危険性を理解した上で、安易に鉄剤の静脈内注射の使用を医師に求めることなく、医師の診断に基づき適切に治療を受けることが重要です。

## 2. Female athlete triad (女性アスリートの3主徴: FAT)について

女性スポーツ選手には女性特有の健康管理上の問題として、「エネルギー不足」、「無月経」、「骨粗鬆症(こつそしょうしょう)」の3つがあり、“女性アスリートの三主徴”といわれています。

特に女子陸上競技選手では、過度の練習や体重制限などにより、エネルギーの取り込み量より消費量が多くなり、エネルギー不足をきたしやすいとされています。この状態が続くと女性ホルモンの分泌が悪くなり、無月経や月経不順を生じるばかりでなく、骨の丈夫さにも影響します。

骨は人生の中で思春期の間に強くなり、20歳前後でピークに達します。この時期に栄養不足や月経異常があると、骨が十分に強くならず、競技生活においては疲労骨折を生じやすく、将来的には骨粗鬆症になりやすくなります。陸上競技の中でも特に長距離選手では、練習量も多く「エネルギー不足」になりやすく、無月経の割合が高く疲労骨折も起こしやすいとされています。

実際の現場ではなかなか女子生徒の月経状況まで把握するのは困難だとは思いますが、FATの存在を頭の片隅にいられておいていただき、疲労骨折をした選手などにこのような情報を提供してもらえればよいと思います。また基本的には、①練習メニュー管理(練習のし過ぎに注意)、②食事管理(十分な食事量と栄養バランス)、③体重・体脂肪管理(健康的に適正な体組成の維持)、といったような点に日ごろから注意してサポートする必要があります。

## 3. 毎年7月にむつ市で開催される国体予選大会でのメディカルチェック(MC)について

アンケートの結果MCの存在を約7割の先生方に周知していただいております。2割の先生方は選手を受診させると回答、約半数の先生は選手にまかせているとのことでした。検査の希望項目は、「貧血」「整形外科の診察」「問診」の順に多く、みられました。

今年度も同大会で同じようにMCを開催予定です。検査項目は貧血簡易検査、骨密度、体組成、ほかに食事相談や整形外科・婦人科的な相談も受け付けています。健康を維持して競技力を向上させるために、大会の間に簡単な検査をうけるよう勧めてもらえれば幸いです。昨年同様、大会要項と一緒に案内させていただきたいと思っています。

**青森県陸上競技協会医事部、青森県スポーツドクターの会**  
**岡村良久、津田英一、藤田有紀**

詳細なアンケート結果や上記などについてさらなる情報がほしい方は以下に連絡ください。

### 【お問い合わせ連絡先】

弘前大学大学院医学研究科リハビリテーション医学講座 津田英一

〒036-8562 弘前市在府町5 Tel & Fax: 0172-39-5473 E-mail: [eiichi@hirosaki-u.ac.jp](mailto:eiichi@hirosaki-u.ac.jp)

