

平成27年12月10日(金)

老球の細道186

「球血鬼」は貧血になってはいけない

会津バスケットボール協会 室井 富仁

3年前東欧ブルガリアで、胸に鉄杭を打ち込まれた人骨が続々と発見された。教会跡を発掘中、胸に数十センチの鉄杭が突き刺さっていた人骨2体が出てきた。いずれも13～14世紀の男女とみられる。調査団は「死後、吸血鬼としてよみがえらないよう儀式が施された」と発表した。同国では古くから、生前に悪行を重ねた人は死後、吸血鬼となり人々を襲うという信仰が広まっていた。吸血鬼になるのを防ぐため、遺体を鉄杭などで地中に固定する習慣が20世紀初めまで続いていたという。(朝日新聞より)

吸血鬼ドラキュラ伯爵のモデルになったブラド・ツエペシュ公は、15世紀に実在した隣国ルーマニア人だったが、ブルガリアにも吸血鬼がいたのだろうか。吸血鬼は貧血になる心配はなかつたろう。思う存分他人の血を吸っていたのだから。

現役コーチの時は猛練習をさせると選手の貧血が心配だった。特に猛暑の中での練習はどうしても発汗量が多くなる。汗には水分だけでなくミネラル類も含まれている。必然的に鉄分も流出(汗1リットル中に0.5mg)し、貧血になりやすくなる。鉄は酸素を運ぶヘモグロビンを作るから、鉄が対外へ流出すれば血液中のヘモグロビン量が少なくなり貧血となる。それにバスケットボール部員は「球血鬼」である。球を追い、血と汗と涙を流す。やはり貧血になりやすいかもしれない。

スポーツ選手が圧倒的になりやすいのは「鉄欠乏性貧血」である。体内の鉄分が不足することによって起こる。汗の流出だけではなく食生活にも原因はある。外食やインスタント食品などの多用による食生活の乱れ。また、好き嫌いの激しさ(偏食)や食事量の少なさ(欠食)。特に肉や魚を食べないと吸収率の高い「ヘム鉄」が十分摂取できない。また、女子は月経によっても鉄を損失することが多くなるので男子以上に要注意である。

貧血になると、息切れ、動悸、めまい、頭痛、倦怠感などの症状がでる。さらにスポーツ選手の場合は「なんとなく調子が悪い」「練習についていけない」「いつもと同じようにやっているのに記録が伸びない」などの状態になる。バスケットボールのようなスタミナを要するスポーツでは、貧血であることは競技パフォーマンスに大きな悪影響を与えてしまう。「バテやすい」「シュートの成功率が低下している」「パスミスが多くなった」などという人は貧血が影響しているかもしれない。貧血は集中力や判断力を鈍らせてしまう。私はどちらかというと「金欠」である。金欠は夢を萎ませ、決断力を鈍らせる。

貧血によって「なんとなく調子が悪い」ということは、それだけ栄養が不足しているということ。栄養状態が改善すれば自ずと良い結果はついてくる。貧血予防5原則がある。

- 1・食事は1日3食規則正しく食べる。
- 2・毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせ、栄養素をバランス良くとる。
- 3・良質のタンパク質を含む食品を選ぶ(タンパク質もヘモグロビンの成分)。
- 4・鉄分を十分にとる(赤身の肉や魚、ほうれん草、小松菜などの緑色野菜)
- 5・造血効果のあるビタミン類(特にビタミンC)を十分にとる。

蛇足：忘年会シーズンである。これから私は「鉄の意志欠乏性金欠」という情けない生活習慣病に苛まれる。大好きな飲み会にあちこちから誘われ断れないために発症する。