

元気予報

上都賀郡市医師会北部地区医師会幹事(今市地区) 英静会 森病院 もり 森 りょうぜん 亮善

スポーツ貧血

貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンの濃度が減少した状態のことで、「スポーツ貧血」とはその名の通り、スポーツが原因となつて引き起こされる貧血のことです。

スポーツ選手にとつて、貧血は競技におけるパフォーマンスの低下の原因となるだけでなく、将来にわたつて健康を害する危険性があります。症状は頭痛やめまいなど脳の低酸素状態によるものや、眠気・倦怠感などが起きるほか、慢性的な疲労から集中力の低下、トレーニングや競技に対するモチベーションの低下を招く要因にもなります。

スポーツ貧血が起こる原因は大きく分けて次の3つがあります。

- ①鉄欠乏性貧血：消費量に見合った鉄分やタンパク質を食事から摂取できていない場合や発汗によつて鉄分が失われている状態。
- ②溶血性貧血：足の裏に強い衝撃が加わることで赤血球が物理的に破壊されて起こるもので、硬

いアスファルトの上を長時間走るマラソン選手や跳躍を繰り返すバレーボール選手、はだしで強く踏み込むことのある剣道や空手の選手などに起こります。

- ③希釈性貧血：心肺機能の強化や筋肉量の増加に伴い、血液中の水分量(血漿量)が増加する場合に相対的に赤血球やヘモグロビンの濃度が低下する状態で、特に対策は必要ありません。
- 貧血の治療としては、意識的に鉄分やタンパク質の多い物を食べることが基本ですが、鉄剤の服用が必要な場合もあります。ただし、鉄分を取り過ぎると体に害になることがあるので、定期的に血液検査を行いながら治療することが望ましく、安易な鉄剤注射やサプリメントの取り過ぎは要注意です。

また、ビタミンCやクエン酸は鉄分の吸収を高めてくれるので、柑橘類の果物はお勧めです。反対にコーヒーや緑茶は鉄分の吸収を阻害するので避けましょう。

運動部に所属する若い学生の方々は、特にスポーツ貧血に注意することが大切だと考えます。



川柳

選者

大橋芳明

片付けたストロブ出すか迷う朝

矢野和子

趣味二つ持つて傘寿を迎え撃つ

佐藤美貴子

忘れてた朝日を浴びて深呼吸

山田芳子

猛暑日の温度を上げる草刈り機

吉新勝夫

熱帯夜月を団扇に夕涼み

渡邊清

課題句「暑い」

広報9月号の川柳課題句の題目は「雨」です。締切は7月20日(水)です。一般の句とあわせてご応募ください。

俳句

選者

本間睦美

花咲けど瓦礫の国の春何処

大橋和子

筍や自分を批判出来ぬ人

沼尾紫朗

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または内容や定員の変更、利用者数の制限などをする場合があります。最新情報は市ホームページまたは各問合先でご確認ください

講…講師 定…定員 ¥…費用 持…持ち物 申…申込期間 問…問合先

場所	開催日時	内容
地域子育て支援センター 「ぽかぽか」 (日光ランドマーク3階) ☎0288-22-2299	7月13日(水) 午前10時15分～11時	◎ぽかぽかひろばの夏まつり 支援センターの広場でゲームや、お買い物を楽しみながら過ごしましょう 定…20組(先着順) 申…7月12日(火)まで
	7月20日(水) 午前10時～11時	◎ヤギさんのメ～メ～健康栄養相談 離乳食のことなど食事や健康管理などで気になっていることを相談してください 講…保育課管理栄養士
	7月21日(木) 午前11時～11時20分	◎えいごであそぼう 親子で触れ合いながら、英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…10組(先着順) 申…7月20日(水)まで
日光親子ふれあいひろば (日光福祉保健センター内) ☎0288-54-3001	7月13日(水) 午前10時30分～11時	◎えいごであそぼう 親子で触れ合いながら、英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…5組(先着順) 申…7月12日(火)まで
	7月14日(木) 午前10時30分～正午	◎小さい子のいる家庭の防災について 乳幼児のいる家庭の災害時の避難や備蓄品などについて話し合い、防災意識を高めます 講…松本真由美氏(TOCHICO 日和編集長) 申…7月12日(火)まで ※託児定員8名
	7月19日(火) 午前10時30分～11時	◎音楽であそぼう わらべうたや親子のふれあいあそび、簡単なリズムあそびなど、大人のひざの上や抱っこ、おんぶでも楽しめます 講…川出朋子氏 定…親子5組(先着順) 申…7月15日(金)まで
鬼怒川親子ふれあいひろば (清流保育園内) ☎0288-25-6413	7月6日(水) 午前10時～正午	◎簡単デコパージュ ミニバッグをデコパージュしましょう 定…6組(先着順) ¥…1,000円 持…飲み物 申…7月1日(金)まで ※託児あり
	7月11日(月) 午前11時～11時30分	◎えいごであそぼう 親子で触れ合いながら、英語の歌やダンスを楽しみます 講…ポーセン・ミシェル市国際交流員 定…6組(先着順) 申…当日朝まで
	7月中 午前10時～午後2時	◎7月の制作あそび うちわづくり
	8月5日(金) 午前10時～正午	◎オピニオンリーダーのひだまりサロン 夏まつり 講…家庭教育オピニオンリーダー連合会藤原支部 定…6組(先着順) ¥…50円 持…飲み物 申…当日朝まで



作品を募集しています
氏名(ふりがな)、住所、電話番号を明記して、郵送またはFAX、メール(hishokouhou@city.nikko.lg.jp)で応募ください(二重投稿不可)。
※締切は毎月20日。投稿は1カ月に1人各5句(首)まで。漢字にはふりがなを明記してください
応募先…秘書広報課シティプロモーション係
〒321-1292 日光市今市本町1番地
☎0288(21)5135・FAX(21)5137

朝もやの中の一閃鮎掛かる
福嶋理陽

五月雨に霞む緑樹生命水
植竹勝

豊作の願ひ込むるや半夏生
君島昭平

短歌

選者 川田美佐男

早朝の窓を開きて今日の風からだいっばい家に心に
神戸光江

水涸れの用水堀に魚捕る狸棲む里友は忘れず
阿久津年秀

地球蹴り宇宙見上げたブランコはまだあるだろうか
松井佐都未

山の牧場
青木照雄

回覧に添えて木の芽のお裾分け老いの独居に春の香り満つ
植竹勝

さわやかな思いが通る五月風緑樹の奥に小鳥も鳴いて
植竹勝