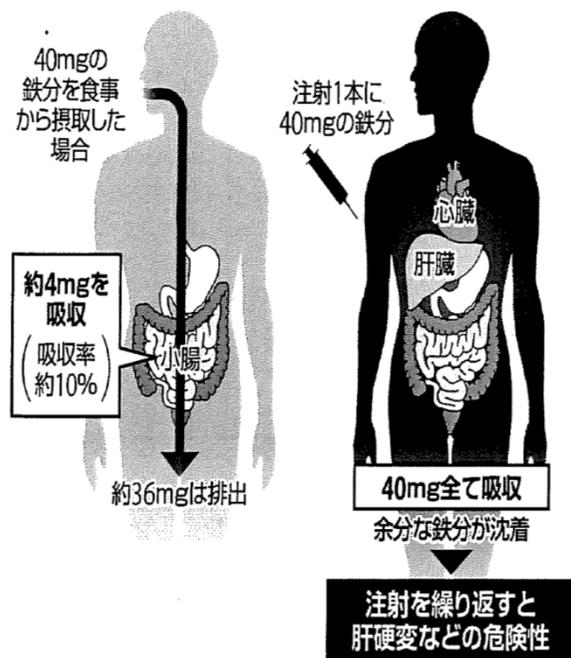


# 鉄剤の注射について・注意喚起

## 日本陸連「アスリートの貧血対処7か条」

1. 食事で適切に鉄分を摂取
2. 鉄分のとりすぎに注意
3. 定期的な血液検査で状態を確認
4. 疲れやすい、動けないなどの症状は医師に相談
5. 貧血の治療は医師と共に
6. 治療とともに原因を検索
7. 安易な鉄剤注射は体調悪化の元

## 内服と注射の違い



## 【鉄剤注射の問題点】

1. 直接血管内に入るため、**鉄過剰**になりやすい
2. 肝臓、心臓などの臓器に沈着する ⇒ 臓器障害を引き起こす
3. その後の鉄吸収障害を招く可能性がある
4. 血液中のリンが減少し、骨が弱くなる ⇒ 疲労骨折しやすくなる
5. ドーピング違反に問われる可能性がある

アスリートの競技者生命にかかわる

文責： 公益社団法人日本学生陸上競技連合 医事委員会委員長 蒲原一之

## 【鉄剤の注射について】



### 【貧血に対する鉄剤投与の現状】

最近、アスリートに対する鉄剤の注射が大きな問題となっています。2016年4月に日本陸上競技連盟が「アスリートの貧血対処7か条」を発表し、安易な鉄剤注射を行わないよう警告を出しましたが、読売新聞の記事によると、その後も鉄剤注射はかなり行われていたらしく、「全国高校駅伝大会」の2016年～2018年の女子出場校76校に対するアンケート調査において、鉄剤注射を行ったことがあると回答した学校が17校で2割超に上りました。

### 【鉄欠乏性貧血に対する治療の原則】

一般に貧血の原因として最も多いのは鉄血欠乏性貧血であり、これはアスリートにおいても同様です。対処として、まずは食事から鉄の摂取量を増やす食事療法が行われることが原則ですが、それだけでは改善が不十分な場合は、治療として鉄剤を投与することはよく行われます。しかし、その場合でも経口薬（飲み薬）の投与が原則です。消化管の疾患があって吸収が極端に悪い場合や、消化器系の副作用で経口薬が使用できない場合、あるいは多量の出血によって鉄分の喪失が顕著な場合などは鉄剤の注射（点滴）が行われることがありますが、その必要があるケースはごく稀です。

### 【鉄剤注射の問題点】

鉄剤の注射が減多に行われないのは、次のような問題があるからです。

- ① 直接血管内に入るため、鉄過剰になりやすい。
- ② 鉄過剰になると、鉄は肝臓、心臓、すい臓などの臓器に沈着し、臓器障害を引き起こす恐れがある。
- ③ 鉄過剰になると、その後の鉄吸収障害を招く可能性がある。
- ④ 血液中のリンが減ることになり、その結果として骨が弱くなり、疲労骨折しやすくなる。
- ⑤ ドーピング違反に問われる可能性がある。

以上のようなことから、アスリートの競技者生命にもかかわってくると考えられます。

### 【今後の動向】

日本陸上競技連盟では鉄剤注射を原則禁止にするガイドライン（指針）を2019年春までにまとめる方針で、一部の大会では選手の血液検査結果報告書の提出や、鉄剤注射をした場合は理由を明記した申告書の提出を求められることとなります（「全国高校駅伝大会」では2019年の大会から出場校に実施されることになったようです）。また、指導者や医師に対する啓発活動も行っていくことになっています。

日本学生陸上競技連合の主催大会では、血液検査の結果報告書の提出などは今のところ考えていませんが、今後の展開次第では変更があるかもしれません。