

陸上競技のメディカルに関する質問に対し、日本陸連医事委員会ドクターがお答えします。(その2)

<内科>

Q. 私が通っているクリニックでは、血液検査で貧血があった場合、症状があれば鉄剤注射をされます。もちろん経過を見るための血液検査も実施し、貧血症状が回復すれば内服の鉄剤に切り替えています。このようなケースもやはり鉄剤注射は控えた方が良いでしょうか？

→A. 鉄欠乏性貧血の治療としては、鉄剤の投与を行います。静脈内投与（鉄剤注射）は鉄過剰のリスクを伴うため、たとえ貧血が高度であっても、日常生活に支障がない限り第一選択は経口鉄剤です。経口鉄剤でも、投与開始後には比較的速やかに自覚症状は改善します。症状の有無で投与方法を決めるのではなく、副作用が強く経口鉄剤が使用できない場合、吸収が極めて悪い場合、鉄損失が多く経口では間に合わない場合など、重症かつ緊急の場合に限って鉄剤注射が治療の選択肢になります。医師とよく相談することをお勧めします。

(参考資料：鉄剤の適正使用による貧血治療指針 改訂第3版)

<メンタル>

Q1. 走るのが嫌になって、辞めたいけど辞められず、気持ちが切れてしまっています。どうすれば気持ちが元に戻るでしょうか？

→A. 辞めたいけど辞められない状況とのこと、とてもつらい状況にあることと思います。そのような状況で無理に競技を続けることは健康的とは言えませんし、心身の不調にもつながるかもしれません。

陸上競技は誰かに強制されて取り組むものではありません。無理に気持ちを戻そうとしなくても良いのではないのでしょうか。

多くのアスリートにおいて、自分がなぜ競技に取り組むのかを考えるタイミングが何度か訪れます。自分はなぜ走るのか、自分の心と向き合って考えてみてはいかがでしょうか。そしてまた走りたいと思えたら、その時に走り始めてはいかがでしょうか。

あなたから、親、友人、先生などにじっくりと話を聞いてもらいましょう。なぜ辞めたくなったのか、気持ちが切れたのか、の原因を見つけることも成長していくうえで大切なことです。

※ 特にジュニア世代の競技現場では、周囲が気づかないうちに本人に競技を強いてしまっている状況が生じることがあります。そのような状況になっていないか、周囲の大人が注意を払っていくことも大切だと思われま

Q2. ストレスがたまると過食してしまうのですが、避ける方法がありますか？

→A. ストレスへの対処法が、いまは過食になっているのですね。過食をしている時だけは嫌なことを忘れられても、あとでつらくなってしまいう状況があるのだろうとご質問から想像します。

簡単ではないかもしれませんが、過食以外のストレス対処法をなるべくたくさん見つけていけると良いかもしれません。誰かに話を聞いてもらったり、自分の好きなCDを聴く、ゆっくりハーブティーをいれる、お風呂の中で雑誌を読む、など、ささやかな事でもいくつか自分なりの方法を持っておくと、つらい時の助けになります。また、誰かと連絡を取ったり、話を聞いてもらうことで、自分の考えやいろいろなストレスを整理することができる場合もあります。一人で悩まず、まずは身近な人に相談してみましよう。また、精神科医や心療内科医、臨床心理士などの専門家を利用することが助けになるかもしれません。

Q3. 体重が増えるのが嫌で、炭水化物を食べるのが怖くなり、ほとんど炭水化物を食べなくなりました。そのせいか生理が1年程きておらず、不安になっています。食べないといけないのはわかっていますが、太るという恐怖が強い為、吐いてしまうこともあります。普通にご飯を食べたいです。でも太りたくないです。どうしたら良いでしょうか。

→A. 月経が1年も止まっているということは、エネルギー不足の状態が続いている可能性が高いと思われま

※これまで寄せられたご質問に対する回答はこちらをご確認ください。

<http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/20181214-1.pdf>

※メディカルに関する質問はメディカル質問箱（下記 URL または QR コード）
へお寄せください。

<https://goo.gl/forms/3fpAw2zGJ9XE8fiu1>

