

## コラム

### 「ランナー貧血って？動悸、息切れ、パフォーマンスが上がらない……なら疑って」



9月に入り、いよいよマラソンシーズン到来！ランナーにとってエキサイティングな時期を迎えますね。

みなさんは今年参加予定のマラソン大会はありますか？

これから本格的にランニングに励むランナーが増えてくると思います。

楽しいはずのランニングですが、実は、ランナーが発症しやすい疾患があります。意外と知られていない「ランナー貧血」です。ランナー貧血とは？一般的な貧血とはどんな違いがあるのでしょうか？

大正製薬株式会社（以下、当社）が運用する健康情報サイト「大正健康ナビ（<https://www.taisho-kenko.com>）」では、季節やトレンドに合わせて、あなたのお役に立つコラムを随時更新しています。

9月18日に新着公開したコラム「ランナー貧血って？動悸、息切れ、パフォーマンスが上がらない……なら疑って」では、ゆうき内科・スポーツ内科 院長の田中 祐貴先生監修のもと、「ランナー貧血」の原因や特徴、ランニングを楽しむためのコツなど、今すぐ知りたいお役立ち情報をたくさん紹介しています。

◆新着情報 コラム「ランナー貧血って？動悸、息切れ、パフォーマンスが上がらない……なら疑って」

<https://www.taisho-kenko.com/column/134/>

## 目次

- ・ランナー貧血ってどんなもの？
- ・ランナー貧血はどんな症状が起こる？
- ・ランナー貧血は治療や予防が可能？
- ・ランナー貧血を予防し、ランニングを楽しむためのヒント
- ・ランニングを楽しむ皆さんへ

ランニングを楽しむためには、ランナー貧血の正しい知識を得ることが大切です。リスクやその原因を知り、予防に努めながら、これからのマラソンシーズンを楽しみましょう！

大正健康ナビは、生活者の日常生活に寄り添い、「人生 100 年時代をサポートする健康情報発信基地」として、みなさまの健康の維持・増進にお役立ていただけるサイト運営を目指しております。当社は、これからも健康と美を願う生活者に納得していただける優れた医薬品・健康関連商品、情報及びサービスを、社会から支持される方法で創造・提供することにより、社会へ貢献してまいります。

### 【監修者プロフィール】

ゆうき内科・スポーツ内科 院長

田中 祐貴（たなか・ゆうき）先生

1986 年生まれ。神戸大学医学部卒。内科医・スポーツドクター。兵庫・大阪・京都の医療機関でスポーツ内科外来を開設した後、大阪府枚方市で「ゆうき内科・スポーツ内科」を開院。一般社団法人日本スポーツ内科学会の理事長も務める。内科だけでなくスポーツに関連する心理学、薬学、栄養学などにも精通し、全国的に珍しいスポーツ内科医として、スポーツ貧血、運動誘発性喘息、女性アスリートの無月経、オーバートレーニング症候群などの予防・治療に取り組んでいる。

### ■ご参考

- 大正健康ナビ

<https://www.taisho-kenko.com>

大正健康ナビでは、お悩みの原因、症状、対策や治療・予防法などをご紹介します。いろいろな疑問に専門家が分かりやすくお答えしています。