

アスリートの心得！ うっかりドーピングには要注意！

## 1. ドーピングとは？

ドーピングとは、競技力を高めるために薬物や方法などを使用したり、使用を隠したりする行為です。

世界アンチ・ドーピング機構 (WADA) により、ドーピング防止規程(WADA Code「毎年1月1日に更新」)が策定され、世界統一された禁止行為が定められており、意図的ではなく不注意であっても、制裁の対象となる厳しい決まりとなっております。

## 2. なぜいけないのですか？

- ① 競技者の身体に悪影響を与える
- ② フェアプレーの精神に反する
- ③ スポーツ固有の価値を否定
- ④ 反社会的行為

つまり、「スポーツの精神」に根本的に背反するものであることから禁止されています。

## 3. 日本の取組はどうなっていますか？

日本アンチ・ドーピング機構 (JADA) が統一的な活動を展開しています。

2011 年度検査実績

72 競技 4493 件+国民体育大会 188 件

のべ 4681 件中 6 件の陽性摘発。陽性は、「うっかりドーピング」が多いことが特徴的です。

## 4. うっかりドーピングってなんですか？

競技者自身がドーピング防止規則などの薬に関する情報についての知識が不足していたことから、競技力を高めることを意図していないにもかかわらず違反してしまうことです。



## 5. どのような製品に入っているのですか？

### 1) 医薬品のリスク

#### ① 病院で処方される薬

喘息、高血圧、痛風など、他にも多くの薬には禁止物質が含まれています。

診察の際にアスリートであることを必ず知らせて下さい。

#### ② 薬局やドラッグストアで販売される薬

風邪薬 : エフェドリン

メチルエフェドリン (咳、鼻水)

鼻炎用薬 : プソイドエフェドリン (鼻詰り)

鎮咳去痰薬 : トリメトキノール (気管支拡張)、メトキシフェナミン (鎮咳)

胃腸薬 : ストリキニーネ (苦味健胃)

滋養強壯薬 : 蛋白同化薬、麝香、鹿茸、海狗腎  
代表的な禁止物質ですが興奮、筋肉増強作用を有しております。その他、ぬり薬、はり薬および目薬にも注意しましょう。

## 2) 漢方薬のリスク

漢方薬を構成する生薬には、たくさんの成分が含まれており、1つ1つの成分を禁止物質にあたるかどうか特定するのは困難です。

しかし、明らかに禁止物質を含むものがありますので使用しないことが無難でしょう。

## 3) 栄養補助食品 (サプリメント) のリスク

「食品」ですから、製品中に含有成分すべては表示されていません。しかし、禁止物質が含まれている場合もあります。

特に、インターネットなどで簡単に購入できる海外製サプリメントは要注意です。

筋肉増強 : テストステロン (蛋白同化)

脂肪燃焼 : シネフリン (交感神経亢進)

美容 : プラセンタ (胎盤エキス)

減量 : マジンドール、シブトラミン (食欲抑制)

等の禁止物質が含まれている場合があります。

また、興奮薬として禁止物質に指定されているメチルヘキサミンを含んだ製品として、ゼラニウム油、ゼラニウム根エキスなど、多くの別名で販売されており、近年、違反事例が多い成分です。

サプリメント摂取は自己責任！

## 6. 相談窓口はありますか？

「公認スポーツファーマシスト認定制度」により、県内には27名の認定スポーツファーマシストが相談に応じております。

青森県薬剤師会へご連絡いただければスポーツファーマシストを紹介します。もちろん直接相談も受け付けております。

TEL : 017-742-8822 (薬事情報センター)

受付時間 : 13~17時 (月~金曜日)

Mail : aoyaku\_di@aoyaku.or.jp

受付時間 : 24時間いつでもOK!

(県薬剤師会・川村 仁 (スポーツ・ファーマシスト))

