

アンチ・ドーピング Q&A



Q1. ドーピングとは、何ですか？

A. 競技力を高めるために禁止物質を使用したり、物理的な方法を用いたりまた、それらの使用を隠したりする行為です。

Q2. ドーピングが禁止されている理由は？

- A.
- ・スポーツの価値を損なう
 - ・フェアプレイの精神に反する
 - ・競技者の健康を害する
 - ・反社会的行為

といった理由からです

Q3. うっかりドーピングとは、何ですか？

A. 医薬品や市販薬、サプリメント、ドリンク剤などに禁止薬物が含まれていることを知らずに使用してしまうことです。

Q4. 禁止物質や禁止方法は、どのように決まっているのですか？

A. 世界ドーピング防止機構（WADA）が策定した世界アンチ・ドーピング規程（World Code）の禁止表国際基準に定められています。
この禁止表は、年に1回以上更新されることになっているので定期的に確認することが必要です。

Q5. 薬を飲む時は、何に気をつければよいですか？

- A.
- ・病院を受診した時は、必ず自分がアスリートであることを医師に伝え薬を処方してもらうようにしましょう。
 - ・市販薬を購入する時は、その薬に禁止物質が含まれていないかどうか必ず薬剤師（できれば、スポーツファーマシスト）に確認するようにしましょう。

Q6. 漢方薬は、作用がゆるやかなので使用しても大丈夫ですか？

A. 確かに漢方薬は、即効性がないイメージがありますが中には、即効性が期待できるものもあります。ただ、作用の速さとドーピングとは、全く関係ありません。成分に禁止物質が含まれているかどうかが重要です。よく耳にする漢方薬の中にも禁止物質が含まれているものが数多くあります。また、禁止物質を含んでいなくても漢方薬は、複数の生薬を組み合わせている薬なので「禁止物質がまったく含まれていないので安心です」とは、言えないので漢方薬をお勧めすることは、できません。

Q7. サプリメントは、ドーピング違反になりますか？

A. サプリメントは、医薬品と違いすべての成分を表示する義務がありません。特に海外製のサプリメントについては、何が含まれているか明確ではなく常に同一成分の製品であるかどうかははっきりしていないのでドーピング違反になる可能性があるということを覚えておいて下さい。

Q8. ドリンク剤は、ドーピング違反になりますか？

A. ドーピング違反になるドリンク剤もあります。生薬由来成分が含まれているドリンク剤は、禁止物質を含むことがあるので成分をしっかりと確認する必要があります。


Q9. エナジードリンクやコーヒーは、ドーピング違反になりますか？

A. エナジードリンクやコーヒーに含まれているカフェインは、禁止物質ではないのでドーピング違反には、なりません。ただ、飲みすぎると大量のカフェインを摂取することになり頭痛や手の震えなどの症状が出ることもあるので注意する必要があります。

Q10. 検査対象者登録リスト (RTR) に登録されているトップアスリート以外は、ドーピング検査を受けないのですか？

A. ドーピング検査対象競技会であれば、(例えば、国体など) すべての競技者が検査の対象となります。

Q11. 禁止物質かどうかを自分でも調べる方法は、ありますか？

A. 日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の HP にある  から調べることができます。

「自分がアスリートである事を医師に伝える」、「薬についてスポーツファーマシストに確認してもらう」、「自分でも調べる」ことが自分を守るために大切なことです。

Q12. 月経痛の時は、薬を飲んでも大丈夫ですか？

A. 大丈夫です。月経痛は、コンディション不良やパフォーマンスの低下につながります。病院から処方される鎮痛剤であるロキソニンやカロナール（それ以外にもあります）は、禁止物質を含んでいないので痛みが出たらなるべく早く服用することをお勧めします。個人差がありますがロキソニンの副作用で眠気が生じることがあります。服用し何か気になることがあるときは、薬剤師に相談してください。また、月経が重要な試合と重なってしまいそうな時は、薬を使用して月経をずらすこともできるので婦人科を受診して医師と相談することをお勧めします。禁止物質を含んでいない薬での治療が可能です。

女性アスリート健康支援委員会の HP (<http://f-athletes.jp/>) から近くの産婦人科医が検索できます。

今回のアンチ・ドーピング Q&A は、試合会場で開設している「お薬相談ブース」でアンケート時にお話していることやその時に質問されたことを載せてみました。アンチ・ドーピングのことや自分が服用している薬で何か聞いてみたいことがありましたら、お気軽にお問い合わせください。