

“うっかりドーピング”の防止について

(公財)長野県体育協会 体力向上・スポーツ医科学専門委員会委員
(一社)長野県薬剤師会 副会長
公認スポーツファーマシスト
長谷部 優

1. “うっかりドーピング”とは？

オリンピック等、大きな競技会でドーピング検査が実施されているのは知られていますが、2003年の静岡国体から国内でもドーピング検査が実施されているのをご存じですか？

医薬品（医師が処方する医療用の医薬品や薬局・ドラッグストア等で購入できる市販薬）の中には、ドーピング禁止物質を含むものがあるため、選手が使用する際には注意が必要です。

過去には、国内の協議会でドーピング禁止物質を含む医薬品等を知らずに使ってしまったこと等によるドーピング違反事例が報告されており、選手が制裁を受けるという悲しい現実があります。（治療目的で医療用の医薬品が必要な場合は、申請手続をして承認されればドーピング違反にはなりません）

このような意図しないドーピング違反、選手の“うっかりドーピング”を防止するため、薬剤師がサポートしています。



2. ドーピングについて

(1) なぜドーピングはいけないのか？

ドーピングとは、競技能力を高めるために薬物などを使用することで、下記のような理由からスポーツにおいて厳しく禁止されています。

- ① スポーツの価値を否定する
- ② 選手の健康を害する
- ③ フェアプレーの精神に反する
- ④ 反社会的行為である

このような「ずる」くて、「危険」な行為を容認することは、スポーツの健全な発展を妨げるものです。



(2) ドーピングとは？

- WADA（世界ドーピング防止機構）が策定する禁止表に示された物質や方法を使用すること
- ドーピング検査で禁止物質が検出されれば、たとえ意図したドーピングでなく治療目的の使用であっても、制裁が課せられることもある

このような“うっかりドーピング”はとても悲しいことです。
したがって、選手がドーピングのルールを正しく理解しておくことはとても重要なことと言えます。

※ドーピング禁止物質は毎年変更になりますのでご注意ください！



“うっかりドーピング”になりやすいお薬には、次のようなものがあります。

- ◆ **医療用医薬品**：喘息の薬（咳止め）、花粉症の薬、高血圧の薬（利尿薬）、ホルモン剤 等
- ◆ **OTC（一般用医薬品）**：風邪薬、咳止め、花粉症の薬 等

3. お薬には種類があることを知っておきましょう

- ◆ **医療用医薬品**：医師の処方せんにより調剤する薬
- ◆ **OTC（一般用医薬品）**：街の薬局・薬店等で消費者が購入する薬（市販薬）



※いずれもドーピング禁止物質を含むものがあるので注意が必要です！

4. お薬を使う必要がある場合は？

お薬を使う必要がある場合は、医師、薬剤師に相談しましょう。

(1) 治療目的で病院を受診するとき



治療に使用する医薬品の中には、ドーピング禁止物質を含むものがあります。医師に選手であること（ドーピング検査を受ける可能性のあること）を必ず伝えましょう。

医師にドーピングに抵触しない医薬品を処方してもらったり、たとえドーピングに抵触する医薬品を使う必要がある場合でも、「TUE（治療目的使用に係る除外措置）」の申請をすることで継続して使うこともできます。

(2) 処方せんを持って薬局に行くとき



病院で発行してもらった院外処方せんを持って薬局に行くときにも、店頭の薬剤師に選手であること（ドーピング検査を受ける可能性のあること）を必ず伝えましょう。

医師の処方した医薬品がドーピングに抵触しないかどうか、薬剤師が確認することができます。

(3) 薬局・薬店等で市販薬を購入するとき



ちょっとした体調不良やケガなどで、薬局・薬店等に行くことがあると思います。市販薬の中にも、ドーピング禁止物質を含むものがありますので注意が必要です。

薬局・薬店で市販薬を購入する際には、店頭の薬剤師に選手であること（ドーピング検査を受ける可能性のあること）を必ず伝えましょう。

薬剤師が相談に応じて、ドーピングに抵触しない市販薬等を選んでお勧めすることができます。

(4) ネット等で市販薬を購入するとき



現在、ネット等でも市販薬を購入することはできますが、薬剤師による直接対応は難しい環境です。できるだけ、薬局・薬店等で薬剤師に相談の上、購入していただくことをお勧めします。

5. ドリンク剤やサプリメントを使いたい場合は？・・・ネット購入は要注意!!

(1) ドリンク剤にも種類があります

- ◆ **OTC (一般用医薬品)** : 街の薬局・薬店等で販売しているドリンク剤
- ◆ **医薬部外品** : 薬局・薬店のみならず、コンビニ等でも販売しているドリンク剤



※栄養摂取は食事が基本です。まずはドリンク剤摂取の必要性を判断しましょう!

※カフェインを含むものが多いので、コーヒーやお茶等の過剰摂取に注意しましょう!

※特に価格の高いものは、滋養・強壮成分として配合されている 生薬にドーピング禁止物質が存在する可能性があることから、注意が必要です!

(2) ネット等通販でサプリメント等を購入するとき

購入や使用は原則自己責任となります。



※サプリメントはあくまでも食品であることを忘れない
てください! 栄養摂取は食事が基本です。摂取の必要
性を判断しましょう。

※サプリメントは医薬品のように製造・販売の規制が厳
しくない点から、成分表示が信頼できるものばかりと
は限りません。特に、海外製の商品は注意が必要で
す!

※成分のよくわからないサプリメントは使用しないこと
が身を守ります。

※ドーピングに抵触しない JADA 認定商品があります。



JADA認定商品マーク

6. 使ったお薬やサプリメントの記録をつけましょう

ドーピング検査を受けた場合には、過去7日間に使用したお薬やサプリメントの申告が求められます。いざというときに慌てることのないよう、普段から常に意識しておくことが重要です。

- 慢性疾患をお持ちの選手は「お薬手帳」*の活用をお勧めします。
- 慢性疾患をお持ちでない選手でも、普段からお薬やサプリメントを使ったときには手帳や練習帳等に記録する習慣をつけましょう。



*「お薬手帳」とは、今まで服用したり使ったりしたお薬の名前や量、そして過去に経験した副作用などを継続的に記録するための手帳です。処方された医薬品だけに限らず、市販薬やサプリメントを使ったことを記録しておくことも可能です。「お薬手帳」は薬局でお薬をもらう際に、お渡ししています。どうぞお気軽に薬剤師にご相談ください。



7. “うっかりドーピング” 防止に関する相談先

選手のみなさんの“うっかりドーピング”を防止できるよう、薬剤師が相談に応じています。お薬等を使ってよいかわからないなど困ったときには、どうぞお気軽にご相談ください。

(1) 薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン

全国の薬剤師会では、選手の方々の“うっかりドーピング”防止を目的とした「アンチ・ドーピングホットライン」を開設し、担当の薬剤師（公認スポーツファーマシスト）が相談に応じています。どうぞ、お気軽にご相談ください。

(一社)長野県薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン

※ドーピングのお問い合わせは、原則としてFAXで受け付けています。

【FAX番号】0263-34-0075 (代)

【住所】〒390-0802 松本市旭 2-10-15

(一社)長野県薬剤師会医薬品総合研究センター内

【受付時間】月～金曜日 9:00～17:15(土・日・祝祭日除く)

(2) 公認スポーツファーマシスト



公認スポーツファーマシストとは、最新のドーピング防止規則に関する正確な情報・知識を持ち、選手や指導者からのドーピング禁止薬等の相談に応じる他、薬の正しい使い方の指導・普及活動を行う薬剤師のことです。所定の課程を修めた薬剤師が、(公財)日本アンチ・ドーピング機構より認定される資格制度です。平成29年4月現在、全国で7,894名、長野県内では128名の薬剤師が公認スポーツファーマシストの認定を取得しています。

スポーツファーマシストホームページ (<https://www.sp.playtruejapan.org/>)では、お住まいの近く、遠征先や競技会場等、条件に合わせて公認スポーツファーマシストを検索することができます。どうぞ、お気軽にご利用ください。

Sports Pharmacist スポーツファーマシスト

お薬に関するお問い合わせは全国のスポーツファーマシストがお答えします。

■マップから絞り込み

北海道 東北 九州 沖縄 中国 四国 近畿 北陸・信越 関東 東海

■住所から絞り込み

都道府県: [郵便局を選択] 郵便番号: []

住所入力: []

入力例: 渋谷区 等

■勤務先名で絞り込み

入力例: 〇〇薬局 等

業種:

病院・診療所勤務 薬局勤務

ドラッグストア勤務 製薬企業勤務

大字勤務 その他

■その他で絞り込み

土・日/祝日 対応 夜間対応可(17時～)

学校薬剤師 英語対応可

手話対応可

※認定スポーツファーマシストのうち、資格届出にご期間、いたした方のみ掲載しています。※本ページを営業や勧誘等の宣伝目的でご利用することはご遠慮ください。※掲載内容に関する責任は掲載者にあります。いかなる場合もスポーツファーマシスト事務局では責任を負いませんので、予めご了承ください。※本ページに関するお問い合わせは[こちら](#)から

検索

<参考資料>

- 公益社団法人 日本薬剤師会 <http://www.nichiyaku.or.jp/>
(薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック)
- 公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構 <http://www.playtruejapan.org/>