



第3章

# 競技スポーツをする人が注意すべきこと

—医薬品とサプリメント—

## 1

## 競技スポーツをする人が注意すべきことは？

ドーピング防止規則違反になるもので、最も一般的な例は、体内からアンチ・ドーピングに関するルールで禁止された物質が検出されるケースです。この規則に従えば、ドーピングを意図して医薬品を使用したわけではなくても、禁止されている物質がアスリートの体内から検出された場合には、違反を問われることになります。

たとえば、用法用量を守って医薬品を使用したとしても、禁止物質が体内に入ってしまうと、ドーピング防止規則違反となり、大会の成績抹消や、資格停止などの罰則が課せられるおそれがあります。そのため、病気やけがの治療などで医薬品を使用する場合には、事前にその医薬品にどのような物質が入っているかを医師や薬剤師に確認することが重要です。

また、医薬品の正しい使用方法を間違えると、身体に健康被害を引き起こす可能性があります。それだけに、医薬品を使用する際には、自分がどのような物質を体内に入れているのか、それに伴う危険はないのかなどについて、正



競技能力を高めようと意図的に禁止物質を飲む



禁止物質を確認せずに、うっかり薬を飲んでしまった！

しい知識や専門家の助言を踏まえて判断することが必要になります。

医薬品の正しい使用法は、健康的な生活を送るためにアスリートだけではなく、誰もが知っておくべき知識といえます。

## 1 医薬品とサプリメントって違うの？

医薬品とサプリメントは、使用する目的も分類も根本的に異なります。

病気の治療や、予防を目的として処方されるものが医薬品です。医薬品には、病気の原因を除く、症状を緩和する、病気を予防するなどの役割があり、適切な使用方法に従って医薬品を服用することで期待される効果を発揮します。

これに対しサプリメントは、「健康食品」「栄養補助食品」ともいわれるように、「食品」に分類されます。食事だけでは不足してしまった場合の栄養素を補給するために摂取することが、サプリメントの本来の役割です。そのため、サプリメントは、医薬品のように特定の病気の治療や予防に対して効果を発揮するものではありません。あくまでも、食事の補助として使用するものです。また、サプリメントは食品に分類されるため、医薬品とは異なり、含まれている成分をすべて表記することが法的に求められているわけではありません。

このように、医薬品とサプリメントには明確な違いがあるのです。

医薬品の種類



## 2 医薬品が体に害を及ぼすこともあるの？

病院で医師から処方され、薬剤師が調剤する医薬品も、薬局で自身の判断で購入する医薬品も、体に悪影響をもたらすことがあります。そのため、医薬品は適切な使用方法に従って服用することが求められます。

### \*1 医療用医薬品

効き目が強く、時に重大な副作用を起こす危険性があるため、医師が患者の症状に応じて使用を指示する。



### \*2 一般用医薬品

医師の処方箋がなくても薬局・薬店で買えるもの。一般薬、大衆薬、市販薬などと呼ばれ、医療用に比べて効き目は穏やかで、副作用の心配も比較的少ない。

たとえば、「医療用医薬品<sup>\*1</sup>」は、医薬品本来の効果を十分に発揮し、副作用を最小限におさえるため、医師が処方を行い、服用に際しては医師や薬剤師の指示に従うことになります。また、「一般用医薬品<sup>\*2</sup>」は、適切な使用方法が説明書に記載されています。

医薬品を乱用し、健康被害が生じる例としては、スポーツにおけるドーピングがあります。医薬品を治療のためではなく、その効果のみに着目し、競技力を向上させることを目的として使用することがドーピングです。そのため、摂取する医薬品の分量や飲み方が適切ではないため、副作用によって、アスリートの人生を狂わせてしまうような、健康被害を引き起こす場合もあります（表1参照）。

表1 ドーピング禁止物質の副作用例

禁止物質	副作用の例
興奮薬	精神症状、血圧上昇、不整脈、心停止
たんぱく同化ステロイド	肝障害、男性の女性化、女性の男性化
利尿薬	脱水、痙攣、血圧低下
糖質コルチコイド	骨粗しょう症、白内障、糖尿病

### 3 アスリートは医薬品を使用できないの？

すべての医薬品にドーピングとして禁止されている物質が含まれているわけではありません。禁止物質を含まない医薬品も多数存在します。したがって、アスリートは、病気やけがの時には、ドーピングとなることを恐れて医薬品を使用しないのではなく、症状に応じて使用できる医薬品を医師や薬剤師などの専門家に相談することが大切です。

しかし、すべての医師や薬剤師がドーピングとして禁止されている禁止物質や方法について精通しているわけではありません。今日では、ドーピングに関わる禁止物質は膨大な数にのぼります。そのため、アスリートは、病院で治療を受ける際や薬局で医薬品を購入する際に、自分がアスリートであり、ドーピング検査の対象となる可能性があることを明確に伝えておくことが重要となります。

もし、自身の病気やけがの治療のために、禁止物質を含んだ医薬品を使用しなければならない時には、アスリート自身が所属するドーピング防止機関に申請をし、許可を得る制度<sup>\*3</sup>もあります。



\*3 治療目的使用に係る除外措置 (TUE) 治療のために禁止物質・方法を用いる必要がある場合に申請する。

## 4 サプリメントを摂ることのリスクって何？

\*4 これまでの国内の違反事例を見ても、インターネットを通じて海外製のサプリメントを購入し、そこに禁止物質が入っていたケースが多くあるため注意が必要です。



インターネットなどを通じて、海外からも多くのサプリメントを購入できるようになりました\*4。そのようなサプリメントの中には、禁止物質を含んだ製品もあります。

さらに、ドーピングとして禁止されている成分を含まないサプリメントであったとしても、栄養補給と称して過剰に摂取し続けると、体に大きな負担をかける場合もあります。

そのため、製品に記載されている効果だけに目を奪われて、サプリメントを安易に摂取することは、アスリートに限らず、すべての人にとっても大きな危険が伴うことになります。アスリートも一般の人もバランスのとれた食事から栄養を適切に摂取し、サプリメントに過剰に頼らない健康な生活を送ることが重要です。

サプリメントを使用する際には、そのサプリメントが本来の使用目的に沿って本当に自分にとって必要なのか、また、確実に禁止物質を含まない安全なものなのかを常に意識しておく必要があります。

サプリメントの摂取は、あくまで補助的な栄養補給にすぎません。決して食事を抜いて、サプリメントだけで栄養補給をすませたりしないようにしましょう。



# 2

## スポーツファーマシスト

JADA は、アンチ・ドーピングに関するルールについて、正確で最新の情報や知識をもち、JADA の講習を受けた薬剤師に「スポーツファーマシスト」という資格を付与しています。スポーツファーマシストの資格をもつ薬剤師は、身近にいるアスリートやコーチ、サポートスタッフなどに対して、アンチ・ドーピングに関するルールに基づいた医薬品の正しい使用方法の指導や、使用する医薬品に禁断物質が入っていないかどうかの確認などを主として行っています。

スポーツファーマシストという資格制度は、アスリートが「うっかり」と禁断物質を含んだ医薬品を摂取し、ドーピング防止規則違反となることを防止するために作られた制度です。スポーツファーマシストの資格をもつ人は、



JADA のスポーツファーマシスト認定マーク

日本全国の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  
北海道  
東北  
九州  
沖縄  
中部  
四国  
近畿  
北陸・信越  
関東  
関西

■住所から絞り込み  
郵便番号:  郵便番号を選択 (クリックして)  
住所入力:   
入力例: 東京都 豊田 市

■勤務先名で絞り込み  
入力例:  市  
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  
 大学勤務  その他

■その他で絞り込み  
 土・日 / 祝日 対応  産科(産科 117 番-1)  
 学校薬剤師  薬剤師志望  
 言語聴覚士

スポーツファーマシストに関する検索ページ  
<http://www.playtruejapan.org/sportsp pharmacist/index.html>



2012年現在、全国に約4,000人います。各地域の薬局の薬剤師や、学校における学校薬剤師としても活動しています。

スポーツファーマシストに関するホームページでは、身近な薬局にスポーツファーマシストの資格をもつ薬剤師がいるかを検索す

ることができます。また、アスリートなどに対するサポートを行うために、各都道府県の薬剤師会では医薬品の使用に関するホットラインも設けられています。このホットラインに問い合わせることによって、禁止されている物質が、医薬品に入っていないかをスポーツファーマシストに確認してもらうことができます。

このように、現在、全国規模でアスリートをサポートする体制が整えられています。医薬品を使用する時や、使用する医薬品について不安を感じた際には、スポーツファーマシストに相談してみましよう。

[監修]

公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構 (JADA)

[編集]

友添 秀則 (早稲田大学スポーツ科学学術院教授)

岡出 美則 (筑波大学体育系教授)

[執筆]

岡出 美則 (筑波大学体育系教授)

山本真由美 (企画・IR室シニアマネージャー, JADA)

小林 大祐 (教育・情報グループシニアマネージャー, JADA)

(所属・役職名は平成 25 年 3 月現在)

## アンチ・ドーピングを通して考える

—スポーツのフェアとは何か—

Anti-Doping: Play True, Play Fair

発行日—平成 25 年 3 月 20 日 発行

Published Date: 2013. 3. 20

発行者—公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構

Publisher ————— Japan Anti-Doping Agency

〒 115-0056 東京都北区西が丘 3 - 15 - 1

3 - 15 - 1 Nishigaoka, Kita-ku

国立スポーツ科学センター内

Tokyo, 115 - 0056 JAPAN

TEL : 03 - 5963 - 8030 (代表)

TEL : + 81 (0) 3 5963 - 8030

FAX : 03 - 5963 - 8031

FAX : + 81 (0) 3 5963 - 8031

編集協力—明和出版 (和田義智)

Editorial Support— Meiwa Shuppan (Yoshitomo Wada)

装丁・デザイン／持丸和夫

Design, Kazuo Mochimaru

イラスト／齋藤芳枝

Illustrator, Yoshie Saito

写真提供／フォート・キシモト

Photo credit to PHOTO KISHIMOTO

印刷—壮光舎印刷株式会社

Print — Sokosha Insatsu Ltd.

文部科学省委託事業

Funded by Ministry of Education, Culture, Sports, Science  
and Technology (MEXT)

© Japan Anti-Doping Agency  
Printed in Japan

