

～ ジュニア 期からのアンチ・ドーピング～

「ドーピング」ってなに？

本来、“病気の治療”のために使用される薬物を、“競技力向上”のために不正に用いることや、それらを隠蔽する薬物や方法を用いることを、「ドーピング」と呼びます。

「アンチ・ドーピング」とは？

ドーピングのないスポーツに参加するというアスリートの権利や、スポーツの価値を守るための教育活動や検査などの活動を、「アンチ・ドーピング」と呼びます。

「ドーピング」は、なぜいけないの？

- ① ドーピングは、勝つためにズルをすることであり、“スポーツ精神・フェアプレー精神に反する行為”です。
- ② 薬物が、“選手自身の健康を害する恐れ”もあります。
- ③ ドーピングは、スポーツを通じて得られる感動、達成感、協調性など、“スポーツ固有の価値を損なう行為”でもあります。

→ ドーピングは、スポーツ界全体で禁止されています!!



11 のアンチ・ドーピング規則違反

1. 採取した尿や血液に禁止物質が**存在**すること
2. 禁止物質・禁止行為を**使用**する、使用を**企てる**こと
3. ドーピング検査を**拒否・回避**すること
4. ドーピング検査を妨害すること
5. 居場所情報関連の**義務を果たさない**こと
6. 正当な理由なく、禁止物質・禁止方法を**所持**すること
7. 禁止物質・禁止方法を**不正取引**により、**入手**しようとする
8. アスリートに対して、禁止物質・禁止方法を**投与・使用**すること
9. 規則違反を**手伝い、促し、共謀し、関与**すること
10. 規則違反に関与していた人と、スポーツの場で**関係を持つ**こと
11. ドーピングに関する通報者を**阻止**したり、通報に対して**報復**すること



ドーピング検査には、

尿検査 と **血液検査**



の2つがあるよ。

トップアスリートは**練習期間中**にも検査が実施されるよ。

ジュニアの選手でも、国際大会では検査が実施されるよ。



日本アンチ・ドーピング
機構 (JADA)

アンチ・ドーピング機構によって、アンチ・ドーピングに関する様々な規則が定められおり、検査等でドーピング行為が明らかになると、**アンチ・ドーピング規則違反**とみなされ、**競技成績の取り消し、大会への出場資格停止、罰金**などの厳しい制裁が課されます。

STOP

ちょっと待って、その薬、そのサプリ!!

- 市販薬や処方薬には、ドーピングの禁止物質が含まれていることがあります。特に、**喘息薬**、**漢方薬**、**市販の風邪薬**や**胃腸薬**には要注意です。
- 医師から処方された薬が原因で、検査で陽性となった事例も少なくありません。薬を使用する前に、その薬に禁止物質が入っていないか、必ず確認しましょう。
- サプリメント** や **健康食品** にも、禁止物質が含まれていることがあり、実際に、それらの使用による陽性事例も多発しています。スポーツ栄養の基本は食事ですので、**サプリを摂る前にまずは食事を改善しましょう**。
- 人から勧められたり、気づかずに「うっかり」飲んでしまった場合でも、検査で陽性が出れば、違反として扱われます。
- 自身の口に入れるものには十分な注意を払い、分からないことがあれば、以下のサイトで調べたり、**スポーツドクター**や**スポーツファーマシスト**に相談しましょう。



日本スポーツ協会
使用可能薬リスト 2024



Global DRO
(薬の名前で検索)



日本薬剤師会
アンチ・ドーピング
ホットライン

注意

～ドーピングの落とし穴!!～

- 医学的に適応のない**“点滴”**は、ドーピングになる恐れがあります。安易に**“点滴”**を受けないようにしましょう。
- 2022年から、**糖質コルチコイド**のルールが変更となり、競技会時には、**関節注射を含む、全ての注射経路での糖質コルチコイドの使用が禁止**されています。競技会前や競技会中に該当する治療を受けた場合は、**治療使用特例(TUE)**の申請につき、主治医と相談しましょう。
- 2024年からは、鎮痛薬として処方される**“トラマドール”**が、競技会時の禁止物質に指定されたので、十分に注意してください。



陸上競技者のための アンチ・ドーピング情報



クリーンアスリート
をめざして
2024



Anti-3D
&
One Dreams



日本陸連のドクターが、 あなたの質問にお答えします!!



アンチ・ドーピングに限らず、
病気やケガ、コンディショニングのこと、
栄養やサプリメントのことなど、
スポーツドクターに質問がございましたら、
「**メディカル質問箱**」までお寄せください。

<メディカル質問箱>

