

はじめに

(公財)日本水泳連盟は、国際オリンピック委員会 (IOC) および国際水泳連盟 (FINA) 等が主催するオリンピック競技会、世界選手権、ワールドカップ、アジア大会をはじめとする各種国際競技大会に競泳、シンクロナイズドスイミング、飛込、水球、オープンウォータースイミングの各選手を毎年派遣しています。

これらの檜舞台で日本代表選手の素質と実力が最大限に開花するよう、コーチ・指導者、競技役員もまた力を尽くしています。そして、われわれスポーツに携わる者は、スポーツそのものが健全に発展し、多くの人々から共感され、支援されることを願っています。

しかし、スポーツの世界においても、さまざまな弊害が指摘されているのも事実です。そのひとつがドーピングです。スポーツレベルが高くなればなるほど、どんな手段を使ってでも勝利を得たいという強い思いにかられる選手、そしてコーチ、指導者等がいます。実際、ソウル・オリンピック (1988 年) でのベン・ジョンソン (カナダ) の事例をはじめ、国内外の各種競技で、さまざまな禁止物質を使用した事例が多くみられます。また、残念ながら日本においても、近年、ドーピング陽性例が新聞等で話題になることも少なくありません。

ドーピングは、選手の肉体と将来をむしろ、スポーツそのものを害する反社会的行為です。(公財)日本水泳連盟は、他の国内競技団体に先がけて、アンチ・ドーピング委員会を立ち上げ、国内競技会でのドーピング検査を本格的に始動させました。これらは、競技と記録の公平・公正さを保ち、選手の権利と立場を守り、水泳を健全に発展させることを目標としています。

アンチ・ドーピング委員会では、『ドーピングってなに? Q & A』(1989年)、『これだけは知っておきたいドーピング』(1993年)、『新・ドーピングってなに?』(1996年)、『新²・ドーピングってなに?』(1997年)を作成し、長年にわたり教育・啓発活動を推進してきました。

本書は、アンチ・ドーピング意識の低下が課題になる昨今、2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を控え、選手・指導者の皆さんに改めてアンチ・ドーピングを理解し、「うっかりドーピング」によるドーピング違反者を出さないよう、最新の情報を入れつつ、「いろは」順に、わかりやすい形で構成・執筆いたしました。

つきましては、アンチ・ドーピングの高まりをより一層強化すると共に、スポーツの価値をさらに発展させるために、本書が多くの人に活用されることを期待いたします。

平成 28 (2016) 年 3 月

公益財団法人 日本水泳連盟
会長 青木 剛

Contents

はじめに 青木 剛 1

い	：いつ、「ドーピング検査だ！」といわれるかわからない	吉川茂樹	4
ろ	：ロンドンオリンピックなどであったこんなこと	元島清香	5
は	：はてなんだ？ バイオロジカルパスポート	半谷美夏	6
に	：2度目の違反は罪が重くなる！	渡部厚一	7
ほ	：ほんとうに身に覚えがない場合でも	清水 顕	8
へ	：へんな誘いにはのっちゃいけない	伊藤偵之	9
と	：ドーピングって、なに？ なんでいけないの？	塚越祐太	10
ち	：治療のため禁止されているクスリをどうしても使いたいときは？	大内 洋	11
り	：良心とほこりをもってレースにのぞもう	伊東三吾	12
ぬ	：「抜き打ち検査」(競技外検査)ってなに？	吉川茂樹	13
る	：ルールを知り、ルールを守る	福田裕次郎、武藤芳照	14
を	：～を飲んだか、食べたか？ 手帳に記録して自分のカルテを作ろう	能瀬さやか	15
わ	：私はこうしている～選手からの声～	入江陵介	16
か	：漢方薬もクスリはクスリ、“リスク”もある	丸一泰雄	17
よ	：用心するに越したことはない	元島清香	18
た	：大会期間中に風邪をひいてしまったら！	半谷美夏	19
れ	：レースが終わってからドーピング検査まで	辰村正紀	20
そ	：その薬、大丈夫？	辰村正紀	21
つ	：「常に禁止される物質と方法」とは？	遠藤直哉	22
な	：なにがドーピング違反になるの？	水谷和郎	23
ら	：楽しく勝てる方法はない	金岡恒治	24
む	：無知が最大の敵！ 選手だけではなく、コーチも家族もアンチ・ドーピング	渡部厚一	25
う	：「うっかりドーピング」ってどういうこと？	吉川茂樹	26
み	(い)：「居場所情報」ってなに？	岡田知佐子	27
の	：飲む育毛剤でもドーピング違反？	本城和義	28
お	：同じような薬でも、まったく違う！	朽津彩子	29
く	：「クロ(陽性)」の判定はどのように下されるか	伊藤偵之	30
や	：やましいことがなければ堂々、かつ慎重に	伊藤偵之	31

ま ：待っても待っても尿が出ないとき	吉澤 大	32
け ：月経痛のある選手はどうすればいいの？	能瀬さやか	33
ふ ：分析機開って、なにをどう分析するの？	塚越祐太	34
こ ：ごまかすこともドーピング	清水 顕	35
え ：栄養バランスで強いからだづくり	長谷川真帆	36
て ：点滴や注射でもドーピング違反？	大友謙太郎	37
あ ：RTPA（検査対象者登録リスト・アスリート）って、なに？	塚越祐太	38
さ ：サプリメントは大丈夫？	本城和義	39
き ：筋肉増強剤はドーピング！	大内 洋	40
ゆ ：油断大敵、飲み物は自分で管理しよう	奥田鉄人	41
め ：目薬でドーピング？	朽津彩子	42
み ：みんなで作る「クリーンな」ニッポン	辰村正紀	43
し ：「処分」について教えて！	福田裕次郎	44
ゑ（え） ：栄光を一瞬で奪うドーピング	清水 顕	45
ひ ：病気のときはどうすればいいの？	半谷美夏	46
も ：もしかして、ドリンク剤やコーヒーもドーピング？	丸一泰雄	47
せ ：ぜんそくの薬はどうすればいいの？	福田裕次郎	48
す ：水泳選手とドーピング（ドーピング事例）	伊藤偵之	49
ん ：ん？ これは？ と思ったら必ず確認・相談を！	長谷川真帆	50

*「伊呂波歌」では、末尾の「ん」を「京」とする説もあり、また「ん」も「京」もつけない説もあるが、ここでは最後に「ん」の項目を設けた。

ドーピングのヒヤリハット

- ①こんなこともありました！ 元島清香 51
- ②試合前日刃物で指を切った！ 桑井太陽 52

選手・コーチからのアドバイス

- 平井伯昌 ヘッドコーチ 53
- 寺川 綾 元選手 54

はしがき 武藤芳照 55

イラスト／桐井聖司

編集制作協力／編集工房ソシエタス（清家輝文、田口久美子）



いつ、「ドーピング検査だ!」といわれるかわからない

スポーツを行う競技者は、競技力向上をめざし日々トレーニングを行っています。

その過程で“薬物の力を借りればもっとよい成績が残せるかもしれない”、と考えることがあるかもしれません。しかし競技力を高めるために禁止物質を使用することは不正行為であり、ドーピングになります。その使用物質を隠蔽する行為もドーピングになります。

使用した禁止物質のために、現役中あるいは競技引退後に障害を起こす選手もいます。アンチ・ドーピング活動はスポーツの公平性・競技者の健康・安全性を守るために必要なのです。

その活動の一環としてドーピング検査、ドーピングに関する啓発・教育が行われます。ドーピング検査には競技会内検査・競技会外検査（抜き打ち検査、P.13 参照）があります。

◎競技会内検査

自分は決勝に残らないレベルだから禁止物質を使用してもみつからないから大丈夫、なんて考えていませんか？ ドーピング検査対象競技会では、すべての競技者が検査の対象です。ジュニアでも国際大会では必ずドーピング検査が実施されます。大会によっては予選から検査が行われることがあります。2014年ドーハで開催された世界短水路選手権では、リレー3種目の予選だけに出場した選手のドーピング違反が発覚しています。この選手は決勝には出て



いませんが、チームは決勝で優勝しました。この選手のドーピング違反が確定すればチームの金メダルは剥奪されます。

水泳は個人種目がほとんどですが、リレー絡みになると個人だけでなくチームにも影響があります。

あなたが検査対象者になっても落ち着いて検査が受けられるように、ドーピングとはなにか、どういうことをするとドーピング違反になるのか、などの知識をもっておきましょう。自分が食べたり、飲んだりする物に対して責任をもつ必要があります。日常手軽に使用する市販薬、栄養剤・サプリメントなども注意が必要です。禁止物質が含まれていないか、確認する習慣を身につけましょう。とくに大会前の1週間は注意が必要です。

大会前に医療機関を受診した際に、ドーピング検査対象大会に出場することを必ず医師に伝えておきましょう。医師の処方した薬剤に禁止物質が含まれていたためにドーピング違反になった選手もいます。「うっかりドーピング」(P.26 参照)を防ぐことも重要なことです。(吉川茂樹)

3

ロンドンオリンピックであったこんなこと

ロンドンオリンピック（2012年）では、大会期間中に約 5400 件のドーピング検査が実施されました。対象者は各種目の 1～5 位入賞者全員およびランダムに 2 名ということが事前に知らされていました。この他にアスリートバイオロジカルパスポート（ABP、P.6 参照）や選手村内での抜き打ち検査も行われました。全参加選手の 2 人に 1 人がドーピング検査を受けたこととなります。日本の競泳代表チームはメダリストが多かったため、全部で 21 件のドーピング検査を受けました。期間中に 1 人で 4 回も検査を受けた選手もいました。

ロンドンオリンピックではドーピング検査キットは特別仕様で、採尿カップの扱いが難しく、せっかく採取した尿をこぼしてしまう事態も発生してしまいました。

また、DCO（Doping Control Officer；ドーピング検査員）から手袋をつけるように指示され、選手たちは日ごろ使いなれないプラスチック手袋をつけることに手間取っていました。しかしながら、世界中から集まったトップ選手に対する DCO も、世界中から選ばれた人たちだったので、よい雰囲気なかでドーピング検査を受けることができました。（元島清香）



ロンドン五輪メドレーリレーのメダリストたち（前列左から、寺川綾、鈴木聡美、加藤ゆか、上田春佳、後列左から、入江陵介、北島康介、松田丈志、藤井拓郎）
（写真提供：共同通信社）

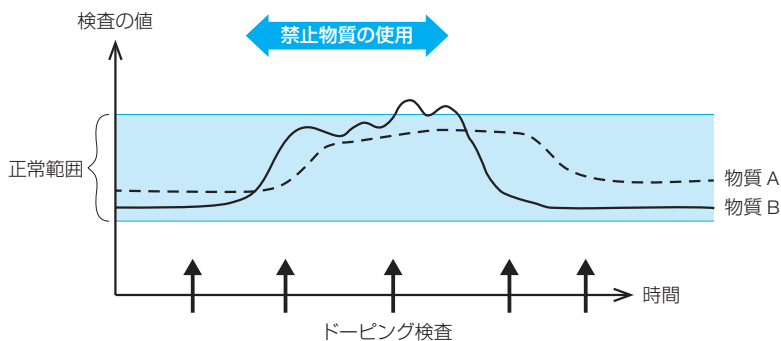
は はてなんだ？ バイオリジカルパスポート

アスリートバイオリジカルパスポート (Athlete Biological Passport : ABP) とは、同じアスリートから、何回か検体（血液や尿）を採取して、その成分や組成の変動を追跡することにより、これまで検出できなかった禁止物質や禁止方法の使用をみつけだそうとする検査方法です。これまでは、おもに1回の検体のなかに、違反物質がないかを分析する方法でした。しかし、その方法では、検査をすり抜けてしまう場合があることがわかってきたため、新しい発想に基づき ABP が始まりました。

もし、1回のドーピング検査の値のみでは、アンチ・ドーピング規則違反とならなかった場合でも、複数回の検査値をならべてみたときに、その変動が想定される範囲より大きくはずれ、その変動が禁止物質または方法の使用によることが証明されると、アンチ・ドーピング規則違反となるのです。

1回1回の検体を採取する方法自体は、これまでの検査と大きな変化はありません。

(半谷美夏)



1回1回の検査結果だけでは
違反かどうかわからない (ほぼ正常範囲)

ただ、何回かの検査結果をならべてみると

値の変動や物質 A、B の値変動の
タイミングのずれがおかしい

アンチ・ドーピング規則違反

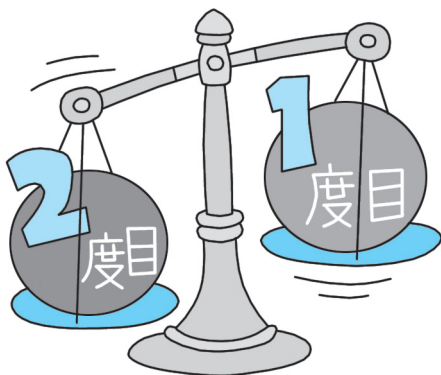
に 2度目の違反は 罪が重くなる！

試合中にルール違反で退場となったり、交通違反によって免許停止や反則金が課されたりするように、アンチ・ドーピング規則違反（ドーピング違反）が発生すると、ペナルティとしての制裁が課されることとなります。ペナルティにはおおよそ2種類あり、メダル剥奪や競技成績の抹消といった競技大会における成績の失効と、資格停止と呼ばれる事実上のスポーツ活動の停止です。資格停止の期間は違反や検出された物質の種類、過失の有無などによって異なりますが、4年がひとつの目安となっており、意図的な違反や重大な違反ほど重くなっています。

また、交通違反の場合、1回目の免許停止後は少ない違反点数で再び免許停止になってしまうのですが、ドーピング違反ではどうでしょう？

ドーピング違反には点数制はありませんが、そのかわりに2回目の違反では資格停止期間が長めにとられることになり、3回目のドーピング違反では通常少なくとも8年から永久資格停止の制裁が課されます。いくら優れたアスリートであっても8年間ピークパフォーマンスを維持するのはとても大変なことで、長期間の資格停止を課されることは、実質的にスポーツ界から追放されたと同然の意味をもつのです。

一方、1回の軽微な違反が即刻重いペナルティに結びつくかといえば、そういうわけでもありません。一般に手に入りやすいとされる特定物質や汚染された製品に由来



した場合などでは、資格停止期間の短縮が考慮されることももちろんあります。ただし、サッカー競技の“ラフプレー”によるイエローカードのように、制裁が課される前に注意のみが与えられることはありません。競技会外検査のために提出する居場所情報（P.27 参照）の届出についても同様で、不完全な居場所情報によって検査ができないことが12カ月以内に3回あるとドーピング違反となってしまいます。「1回くらいどうってことはない！」と考えがちですが、その1回のために追跡されることとなり、その後の1年間は常に検査を受けられるように気を張って準備しておかなくてはなりません。

2度目の違反はもちろんですが、ドーピング違反そのものをしないこと！ 心に余裕をもってトレーニングに取り組むために、ドーピング違反にならないようその仕組みを理解しておいてください。

（渡部厚一）



ほんとうに身に覚えがない 場合でも

身に覚えがないのに、先日受けたドーピング検査の結果が陽性だなんて…。

「身に覚えがない」のだから大丈夫でしょ！と思うかもしれませんが、検査での自分の尿や血液（これらを検体といいます）から禁止物質が出た、すなわち陽性結果になった場合は、基本的にその時点でドーピング違反になります。身に覚えがなくても！

実際の例。2010年、卓球中国オープンに参加したドイツ代表のドミトリ・オフチャロフ選手は、尿検査で塩酸クレンブテロールという禁止物質が検出され、2年間の出場停止処分を受けました。最終的には、「原因は中国で食べた豚肉にある」と結論づけられたため、選手生命を救われました。

塩酸クレンブテロールは気管支拡張薬として用いられる薬品ですが、興奮薬として用いられることもあり、ドーピング検査の対象となっています。豚に与えると、肉の赤身が増し、おいしそうに見えることから中国では20世紀末から広く用いられていますが、多量に摂取することで中毒症状を起こした人も多数いたようです。

オフチャロフ選手の頭髮からは塩酸クレンブテロールが検出されず長期利用した様子はないこと、帯同コーチからも同じ薬が検出され、中国での食事が原因である可能性が高いことを申し立てたことにより、処分は撤回されました。

では、身に覚えがない場合、どのような

経過になるのでしょうか。

2015年現在のルールでは、ドーピング検査は提出された検体を2本に取り分け、最初の検査に使うものをA検体、競技者側の希望などにより検査するものをB検体といいます。身に覚えがなければ、このB検体で再検査を行ってもらうこととなりますが、もしこの検査でも同じ結果になると聴聞会が開催されます。

聴聞会はJADA（Japan Anti-Doping Agency：日本アンチ・ドーピング機構）とは別の「日本ドーピング防止規律パネル」という組織が開催するもので、法律家、医師などの専門家が、競技者側とJADA側の双方から主張や意見などを聞いてくれる会です。

そして中立的な立場から、処分（資格停止、成績取消など）が決定されます。この決定に不服があれば（「身に覚えがない」のだから、当然納得できないと思いますが）、日本スポーツ仲裁機構（JSAA）に仲裁申立をする（「どうにかなりませんか？

身に覚えがないのですが、助けてください！」）こととなります。

先の例のように原因が証明されればよいのですが、「身に覚えがない」ので証明が難しいことのほうが多いかもしれません。

ですから、サプリメントなども含めて普段から口にするものすべて、使用する薬も本人がきちんと把握して、管理することがとても大切なのです。

（清水 顕）



へんな誘いに のっちゃんいけない

以下は、ある日のロッカールームでの選手どうしのやりとりからです（仮想）。

A：チョー不調なんだ。

B：こんなサプリ、いるかい？

C：この前もらって飲んだら快調、1.5秒も速かったんだ。

X：ネットで買えば簡単だよ。

A：なんて名前？ これ日本製？

Y：売ってる店、教えようか？

C：日本製じゃない、海外遠征中にもらった〇〇製、やばいかなー。

A：成分表示もないんだろ？ それってやばいよ。

C：この前、検査したDCOが外国製はやめとけって言った。

B：スポドクかファーマシストに聞けば？

Z：そんな手間かけなくても、これあげるよ。

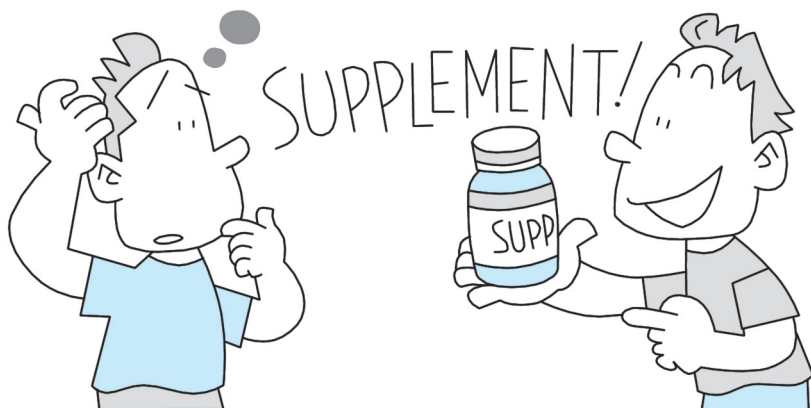
◎DCO (Doping Control Officer : ドーピングコントロールオフィサー) からの忠告

1. 海外で買ったりもらったりした薬やサプリメントは危険、決して使用しないこと。
2. 他人からもらうこともきわめて危険。
3. 日本製品には正確な成分表示がしてある。
4. 疑問があればファーマシストやスポーツドクターに聞こう。

また、ドーピング違反を起こさないように、以下を覚えておきましょう。

- 「付和雷同」して「朱に交われば赤くなる」
- 「赤信号、みんなで渡れば怖くない」が、「車はすぐに停まらない」
- 「お前の道を進め、人には勝手なことをいわせておけ」
- 「青春の夢に忠実であれ」

(伊藤偵之)





ドopingって、なに？ なんでいけないの？

ドopingとはフェアプレーの精神に反して、競技における運動能力の向上を目的として禁止物質を使用したり物理的な方法を用いたりすることです。また、チームスタッフ等が禁止物質の使用を企てたり支援したりする行為もドopingの一種とされています。

スポーツの価値の根幹にはフェアプレーがあり、それを遵守する姿勢をスポーツマンシップと呼んで称賛します。スポーツに参加する選手全員がフェアプレーをすることによってはじめて勝敗の意味が生まれ、勝者と敗者がともに相手を讃え合う気持ちが湧いてきます。スポーツの価値として、日本アンチ・ドoping規程（公益財団法人日本アンチ・ドoping機構）には以下のようなものが列記されています。

- 倫理観、フェアプレーと誠意
- 健康
- 卓越した競技能力
- 人格と教育
- 楽しみと喜び
- チームワーク
- 献身と真摯な取り組み
- 規則・法を尊重する姿勢
- 自分自身とその他の参加者を尊重する姿勢
- 勇気
- 共同体意識と連帯意識

このような素晴らしい価値をもつスポーツ活動はすべてフェアプレーの上に成り立っており、フェアプレーの精神に反する



ドoping行為は禁止されています。

ドopingが禁止される理由はもう1つあり、それは身体的な健康被害です。ドopingで禁止している物質の多くは競技力向上と引き換えに健康を害します。せっかくスポーツをとおして健康なからだ、健康な精神を培ってきたのに、ドopingによって両者ともはかなく崩れ去ってしまうのです。

ドopingが禁止されているのは、一部のトップアスリートだけではないのです。小学生だって中学生だって、趣味として活動している中高年のスポーツ愛好家だって、「ずるいこと」をして試合に勝っても、すがすがしい達成感は生まれません。

さあ、これを読んだあなたがスポーツの価値を高めていく主役なのです。スポーツ活動をとおして、自分とスポーツを取り囲む文化を磨き上げていきましょう。

（塚越祐太）



治療のために禁止されているクスリをどうしても使いたいときは？

アスリートが病気や突然のケガをして、禁止されている薬を使わないと治療できないという事態になることがあります。このような場合はドーピング検査で陽性になり、もう競技を続けることができないのでしょうか？

そんなことはありません。TUE (Therapeutic Use Exemption：治療使用特例) の手続きを事前に行い、TUE が認められれば、禁止されている薬や禁止されている投与方法であっても例外的に使用することができます。しかし、一方でTUE が認められなければ、いくら治療が必要といっても使用できません。もし、承認されていないのに使用してしまうとドーピングと判断されることがあります。

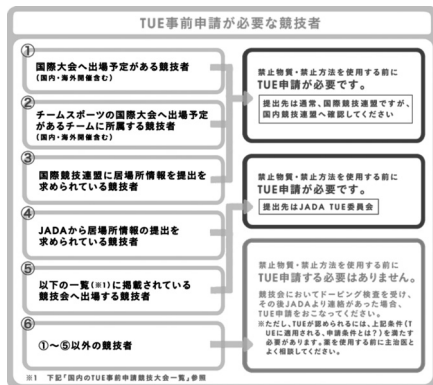
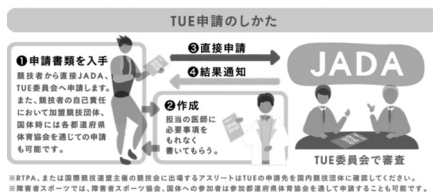
◎ TUE の申請条件

1. 治療上使用しないと健康に重大な障害を及ぼすことが予想される
2. 他に代えられる合理的な治療法がない
3. 治療上使用した結果、健康を取り戻す以上に競技力を向上させる効果を生まない
4. ドーピングの結果生じた副作用の治療ではない

TUE の申請は、国際競技連盟から指定されているアスリートは国際競技連盟にTUE 申請をし、それ以外のアスリートは原則 JADA (日本アンチドーピング機構) の TUE 委員会へ申請します。まず、TUE 申請書をダウンロードして、アスリートが

自身に関する情報を記入してから、医学的診断内容などを医師に書いてもらいます。これを申請すると審査が行われ、結果がアスリートへ通知されます。

なお、緊急を要する治療(救急疾患など)のために禁止されているクスリを使用したり禁止されている投与方法を行った場合は、事後に早急に TUE 申請をすることでドーピングとみなされない場合があります。これを「遡及的 TUE 申請」といい、この場合は緊急性を証明する医師の記録が必要になります。(大内 洋)



JADA のホームページ “Play True” より
www.realchampion.jp/process/tue



良心とほこりをもって レースにのぞもう

スポーツは、日ごろ鍛えた身体と技術を最大限に発揮することで競うものです。家族やコーチ、多くの水泳ファンの期待を胸にレースに臨み、手にした栄冠は素晴らしくほこれるものです。しかし、コンディションをレースに合わせ完璧に仕上げてきたつもりでも、直前になってなにかが足りないような不安に襲われることがあると思います。こんなときさらに大きな力を発揮させてくれるのは周囲の声援と常日頃の努力、そして養われた強い精神力ではないでしょうか。

よくサプリメントやビタミン類を使っている選手がいます。最初は軽い気持ちで使いますが、次第に筋肉増強剤などの禁止物質に手を出すようになります。なにかに頼りたいという心の迷いから禁止物質に手を出す選手があとを絶たないのも事実です。成分のわからない薬を選手に勧めてい

るという話をよく耳にします。不安になりにかに頼りたくなったとき、「この薬を使えば絶対に勝てる」と悪魔がささやき、迷っているあなたたちの心の隙間に入り込んでくるのです。しかし、薬物を使って勝利しても、ドーピング検査で禁止物質の使用が露見すれば、多くのものを失い社会的にも制裁を受けます。レースの記録は取り消され獲得したメダルは返還、長期間の資格停止処分が科せられることとなります。今日まで積み重ねてきた競技人生を台なしにするだけでなく、一生重い目を感じていくことになります。

また、薬を使わなければならない場合もあります。たとえば、気管支ぜんそくなどの病気をもってレースに参加している選手も少なくありません。これらの選手は、正規の手続きを取り公式に認められた薬を適切に使用し症状を抑えることで、レースに参加することができるのです。

不必要な薬物を不正に使用し、より高い競技力を発揮しようとするドーピング行為はフェアではありません。使用薬物によっては身体に後遺症を残し、あなたたちの将来を壊す結果になります。時には命の危険すら招きかねません。

禁止物質を安易に使用することは良心とほこりを捨てることとなります。トレーニングに勝る妙薬はありません。薬物使用の誘惑をはねのける強い意志、そして良心とほこりをもってレースにのぞんでもらいたいと願っています。
(伊東三吾)





「抜き打ち検査」ってなに？ (競技会外検査)

◎抜き打ち検査の必要性

従来は競技会内だけのドーピング検査が行われていましたが、競技会の期間以外に競技力向上作用のある物質（筋力増強剤・持久力増強剤）を使い、競技会が近づくと競技会中に検査されても違反物質が出ないように隠蔽する操作が行われることがあります。この操作は年々巧妙化しており、競技会の期間以外に抜き打ち検査することがより重要になっています（競技会外検査）。

そのために上位ランキングの競技者は検査対象者登録リストに登録された選手（RTPA:Registered Testing Pool Athlete、P.38 参照）となり、抜き打ちの競技会外検査を受けることになります。

RTPA になったということは日本のみならず世界を代表する競技者になったということですが、RTPA 以外に対しても競技会外検査は実施されることがあり、すべての競技者は注意が必要です。

RTPA は、自分の居場所を特定できる居場所情報を 3 カ月ごとに提出する義務があります。これはインターネット上でアンチ・ドーピング管理システム（ADAMS: Atniti-Doping Administration and Management System、P.38 参照）を使用して行います。1 日のなかで午前 5：00 ～ 午後 11：00（5：00 ～ 23：00）の間で検査に対応できる 60 分間を 60 分の時間枠として指定することができます。これらは常に最新の情報に更新する必要があります。

ただし、競技会外検査はこの提出した 60 分の時間枠で必ずしも実施されるわけではなく、その時間以外で実施されることがあるため、注意が必要です。抜き打ちのため、当然ですが、あらかじめ電話連絡などはありません。

WADA（世界アンチ・ドーピング機構）または JADA（日本アンチ・ドーピング機構）から派遣された検査員が複数で、練習会場・自宅などにあらかじめ提出された居場所情報（P.27 参照）に基づいて検査に来ます。プライベートな時間に入り込む可能性もあります。検査自体は競技会内検査と同様ですから落ち着いて対応しましょう。

◎居場所情報関連義務違反

下記違反が 12 カ月の間に 3 回累積したら規則違反となるので注意が必要です。

a. 提出義務違反

- 提出期限までに居場所情報を提出しなかった場合
- 提出された情報に不備があった場合
- 更新を行わなかった場合

b. 検査未了違反

- 60 分の時間枠に指定した時間と場所で検査に応じなかった場合

（吉川茂樹）



ルールを知り、ルールを守る

スポーツは、それぞれ特有のルールの下、公正・公平な状況で、フェアプレーを行うからこそ、その勝負・競技はおもしろく、勝者は讃えられ、敗者には惜しめない拍手が送られます。ドーピングは、こうしたスポーツの公正さと公平さをはばむものです。

たとえば、水泳の競技において、スタートの不正（フライング）、泳法違反、ターンの不正、リレーの引き継ぎの違反があれば、審判・監察官により、ルール違反として即座にあるいは競技直後に失格がいわれたされます。

それは、そうしなければ、公正な競技・記録が保たれないからです。それと同じように、ドーピング検査は、禁止物質などを使った不正行為をなくし、公正な競技・記録を確立しようという目的で行われます。

ただし、フライングや泳法違反とちがって、ドーピングについては、不正の証明と判定が容易ではないので、競技のあと、尿もしくは血液を採取し、化学的分析によって禁止物質の検出を行うあるいは採尿が正しく行われているかを観察するなどの手続きを用いるのです。

2015年世界アンチ・ドーピング規程（WADA Code）によると、「アンチ・

ドーピング規則は、競技規則と同様、スポーツを行ううえでの条件を規定するスポーツの規則」であり、「禁止物質が体内に入らないようにすることは、各競技者が自ら取り組まなければならない責務である」と明言されています。それゆえに、選手各個人がこれらのルールを知ることは非常に大切なことです。

ドーピング検査は、不正行為を行った選手を摘発するために行うのではなく、懸命に練習・トレーニングし続け、ルールを守る真面目な選手たちの権利を守り、その努力と苦勞に報いるために、そして、そのスポーツが健全になされていることを証明するために行われます。つまり、「スポーツの健康診断」（古橋廣之進元日本水泳連盟会長）なのです。

（福田裕次郎、武藤芳照）



ルールにそって堂々と戦ってこそスポーツ（写真は入江陵介選手）
（写真提供：共同通信社）



～を飲んだか、食べたか？ 手帳に記録して自分のカルテを作ろう

アスリートのパフォーマンスおよびコンディションの維持・向上には、食事が大きくかかわっています。現状では、アスリートが栄養士のサポートを受けられる機会は少なく、食生活の自己管理が必須となります。

とくに、成長期である10代の食生活は、今後の発育を考えるうえで重要です。バランスのとれた食事を摂れているか、運動量に見合ったエネルギーが摂れているかを振り返るためにも、普段から食事記録をつけることをお勧めします。

また、食事だけでなく薬やサプリメントを服用しているアスリートは、普段から、いつ、なんの薬やサプリメントをどれくらい摂ったかも記録しておくとういでしょう。毎日服用している薬がある場合は、記録をつけることで飲み忘れ防止にもつながります。

◎7日以内の薬やサプリメント

また、ドーピング検査では、7日以内に使用した薬やサプリメントについて尋ねられます。検査の際、いつ、なんの薬やサプリメントを服用したか覚えていないアスリートがいますが、「身体に摂り入れるものすべてに対する責任」はアスリート自身にあるのです。

服用した薬、サプリメントを十分に把握していないと、不注意で禁止物質を使用してしまう「うっかりドーピング」につながる可能性があります。うっかりドーピング

を防ぐためにも、使用した薬やサプリメントの種類や量をきちんと記録しておきましょう。

◎海外のサプリメントに注意！

とくに、海外のサプリメントは、禁止物質が含まれていることがありますので要注意です。

最近では、インターネットで海外のサプリメントを購入できるようになっています。国際オリンピック委員会が2000年10月～2001年11月に行った調査では、ドーピング禁止物質である蛋白同化ホルモンが含まれていることが記載されていない634個のサプリメントや健康食品のうち、約94個（14.8%）に蛋白同化ホルモンが含まれていたことがわかりました。

サプリメントや健康食品のなかには表示されていない成分もあり、その成分が禁止物質であるケースもありますので、摂取する前に必ず専門家に確認するようにしましょう。

おそらく、多くのアスリートが練習日誌をつけていると思います。練習日誌に食事内容や、服用した薬、サプリメントを一緒に記録することで、うっかりドーピングの防止だけでなく、コンディションチェックや時には専門家から適切なアドバイスをもらうことができます。また、購入した一般用医薬品やサプリメントについては、解説書や外箱を捨てずに保管しておきましょう。（能瀬さやか）



私はこうしている

～選手からの声～

ドーピングのことはいつも気をつけています。時々、風邪をひいたりしたときにも市販薬とかを不用意に飲むと禁止物質が入っていることもあるらしいので注意しています。塗り薬などにも禁止物質が入っていることもあるので、初めて使うものはアンチ・ドーピング担当の方に電話等で聞いたりしています。病院に行く場合もあらかじめドーピング検査の対象になっている旨をドクターに伝えて誤ってドーピング違反をしないようにしています。

また競技会外検査で自宅に検査員が来ることもあるのですが、先日は外国の方が一人でドーピング検査に来ることがありちょっと驚きました。FINA(国際水泳連盟)からの検査ではそういうこともあるとのこと。薬や検査などで不安に思うことがあればすぐ電話する機関やドクターを日頃から確認しておくことも大切だと思います。

また、いろいろな人から「サプリメントとかいろいろ摂っているんじゃないですか」と聞かれますが、僕は種類しか摂っていません。ビタミンをはじめ栄養はきちんとした食事を摂っていれば十分に足りると聞いていま

すし、実際にそれで十分足りているように思います。具体的にはタンパク質と糖質とビタミンのバランスのとれた食事に心がけて、とくに不足しがちなビタミンを野菜やフルーツでしっかりと摂るようにしています。食べている食事が自分のからだのなかでどのような働きをするのか考えながら食べると楽しいです。この肉や魚が今日トレーニングしたこの筋肉の材料になるんだとか、今食べている野菜が神経の栄養になったり免疫力を高めてくれているんだとか、このお米やパスタが明日のレースのときの最後の5メートルの大切なエネルギーになっているんだとか。これからもしっかり栄養を摂って、薬に頼らないようにしていきたいと思います。(入江陵介)



ロンドン五輪男子200m背泳ぎで銀メダルを獲得した入江陵介選手
(写真提供：共同通信社)

か

漢方薬もクスリはクスリ、“リスク”もある

漢方薬は効果がゆるやかだからドーピングにはならないと思ってはいませんか？
実は漢方薬にもドーピング違反となる成分が含まれているのです。

まず西洋薬と漢方薬の違いについて簡単に説明します。西洋薬は有効成分が単一で、切れ味が鋭く感染症の菌を殺したり、熱や痛みをとったり、血圧を下げるなど一つの症状や病気に対して強い効果があります。一方、漢方薬は、複数の生薬（木の根や皮など天然物）を組み合わせた薬です。それぞれの生薬が、多くの有効成分を含んでいるので、1製品でもさまざまな作用をもっています。

明らかに禁止物質に該当する成分を含む生薬・注意すべき生薬はあります。「麻黄」と「麻子仁」、「半夏」です。これらの生薬には競技会（時）に禁止される興奮薬である「エフェドリン」が含まれてい

ます。このように明らかに禁止物質を含む漢方薬の例を以下に示します。

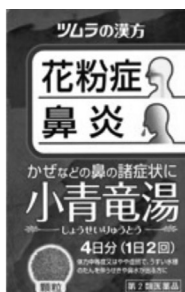
◎明らかに禁止物質を含む漢方薬の例

- 葛根湯（かっこんとう）
- 小青竜湯（しょうせいりゅうとう）
- 防風通聖散（ぼうふうつうしょうさん）
- 半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）

また、上記の通り西洋薬と異なり、漢方薬は複数の生薬を組み合わせているため、含まれているすべての成分を明確にすることは困難です。したがって漢方薬は、「まったくドーピングにならないので安心して飲んでください」といい切れるものではないのです。

競技会（時）には、不必要な漢方薬は服用しないのが賢明です。

（丸一泰雄）





用心するに 越したことはない

ドーピングコントロールではどの場面においても用心しすぎるということはありません！ほかの項目でも述べられていることと重複しますが大切なことです。

◎薬剤・サプリメントについて

自分が服用する薬については慎重に対応してほしいところですが、いまだに注意力の足りない選手をみかけます。とくに「サプリメントは大丈夫！」と思っている選手もいるのではないのでしょうか？

残念ながら病院で働いている医師でドーピングについてよく知っている割合はとても低いのが現状です。診察の結果処方された薬は大丈夫といわれても、実は禁止物質や投与方法である可能性があるのです。不安を感じたら日本水泳連盟のホームページにアクセスして確認し、さらにスポーツファーマシストに問い合わせるくらいの慎重さがが必要です。

◎居場所情報について

みなさんはトレーニングに疲れたり、学校の試験など忙しい毎日を過ごしていると思いますが、うっかり申請を忘れてたり、スケジュールの変更を怠っていませんか？検査未了の状態(違反1～2回)ではトレーニングやレースにも集中できなくなってしまう。

◎口にするものすべて

大事な試合の前には家族や友人から頑

張ってほしいと差し入れがあるかもしれませんが、そんななかに禁止物質を含むもの(サプリメントが多いでしょう)があるかもしれません。

大切な人たちの気持ちを信じたいところですが、心を鬼にして一度は疑いの目で調べてみましょう。

◎検査用紙の氏名、着順のチェック、海外では国籍も

競泳は1大会での実施件数が多い競技なので、検査室やシャペロンの混乱が起きていることもありえます。泳ぎ終わった結果や、次のレースのことなどで余計なことに気をまわしたくない状況で通告を受けると思います。しかしながら、通告の際に確認を怠ると最終的に時間を要してしまうこともありうるのです。

◎尿比重について

いざ、検査の通告を受けました。明日の朝いちばんでレースがあるから早く終わらせたいけど、尿意が……。こんなときに大量のドリンクを摂取する選手は多いと思います。

もちろん自分の責任で摂取することに問題はありませんが、検体の尿が薄すぎる(尿比重<1.005)と正式な検体として扱うことができなくなるのです。そう、取り直しになってしまいます。

「急がばまわれ」、です。

(元島清香)



大会期間中に 風邪をひいてしまったら！

「薬局で売っている風邪薬（総合感冒薬）には、ドーピング禁止物質が入っていることが多い！」なんて言葉を耳にしたことはありませんか？ この答えは、「Yes」です。市販の総合感冒薬や咳止め（鎮咳去痰薬）には、興奮薬などのドーピング禁止物質が**含まれていることが多い**ため注意が必要です。ただし、「含まれていることが多い」のであって、すべての薬に含まれているわけではありません。ですから、禁止物質を含まない薬を使用すればなにも問題はないのです。

大会期間中ともなると、病院に行く時間もなく、「薬局で薬を買ってどうにかしよう」という気持ちになるのはよくわかります。では、そのときにはどのようにすればよいのでしょうか。まず、**薬を購入する前**に、スポーツファーマシスト、薬剤師会ドーピング防止・ホットライン、スポーツドクターなどに連絡して、使用可能な薬を確認したうえで、購入してください。もしくは、日本水泳連盟のホームページ、アンチ・ドーピングの項目内にある、「間違いやすい医薬品」（2015年1月現在掲載あり）や信頼できるところから発行されている最新の**使用可能医薬品リスト**から、使用可能と記載されている薬を購入するようにしましょう（似たような名前で、使用可能な場合と禁止物質を含んでいる場合があるので注意してください）。

もし、医療機関に受診した場合は、医師に診断をしてもらい薬を処方してもらうこ

とになります。その場合も、担当医師に、自分がアスリートであり、ドーピング禁止物質や禁止方法は使用できないことを伝えて、アンチ・ドーピング規則違反とならない薬を処方してもらうようにしましょう。

日本水泳連盟では、ホームページ内に「主治医先生へのお願い」という書式を設けていますので（2015年3月現在）、病院を受診する際には、その用紙を持参することをお勧めします。もちろん、なにか不安や心配なことがあれば、**薬を使用する前に**スポーツファーマシストやスポーツドクターに確認してください。アスリートのみなさんより、薬を飲んでしまったあとで、「この薬大丈夫でしょうか？」という質問を受けることがあります。禁止物質を使用してしまったあとでは、どうしてあげることもできません。**薬を使用する場合は、不安な点がなくなってから使用するようにしましょう**。最終的には、アスリートのみなさんの自己責任です。

本来、風邪をひいてしまったときの一番の治療は、「休養」です。おいしいものを食べてゆっくりしていれば、自然と風邪は治ります。また、本当に体調が悪いときに大会に出場してもよい結果は出ませんし、抵抗力が弱っているときに、無理に活動してしまうと、他の病気をもらってしまうこともあります。最終的に大会に出場するかは、自分のからだとよく相談して決めましょう。

（半谷美夏）



レースが終わってから ドーピング検査まで

競技会検査ではレース終了後ほどなく看視役のシャペロンもしくは検査員から検査対象である旨を告げられます（ファーストコンタクト）。この時点から検査が完了するまで看視の対象となります。

ファーストコンタクト後、検査に対する選手の権利と責務を確認したあとに検査に同意することへの署名を求められます。18歳未満であれば保護者（指導者、チームドクター、両親、先輩など）の同席の下で説明を受けてから署名をすることになります。

必要に応じて着替えやダウンスイムなどを行ってから速やかに検査室に向かいます（18歳未満の場合は保護者も）。次のレースや表彰など優先しなければならないイベントがある場合はシャペロンに相談しましょう。検察室に向向いてからも一時退室が可能ですので、次のレースが迫っていなければ検査室に向向いましょう。

検査室では検査ができそうになるまで（尿意を催すまで）待機となります。通常は

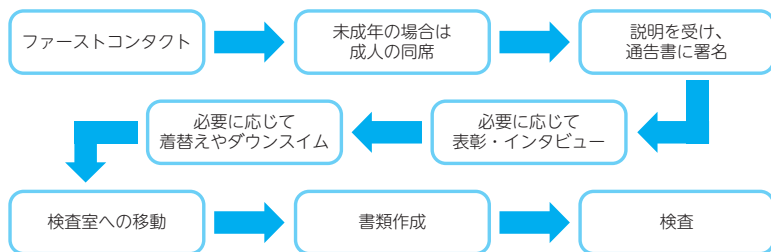
この待機時間に書類を作成することになります。先に尿検体をとってから書類作成も可能ですので、そのときのからだの状態にあわせて検査員に申し出てください。

早く検査を終わらせたいために飲料を過剰に摂取する選手がいますが、時として検体の尿比重が低くなることがあります。低比重尿（薄い尿）は検査として不適当となるため、再度とり直しとなりかえって時間がかかります。飲料の摂取は適度をお願いします。

また通告後から検査終了までは、敵対する関係者が検査対象者を陥れるために禁止物質を盛る「パラドーピング」という行為にも注意が必要です。摂取する物すべてが自己責任となりますので、確信がもてないものは口にしないようにしましょう。

検査への流れは時と場合により変わることがあります。わからないときは必ずシャペロンもしくは検査員に相談しましょう。

（辰村正紀）



注意点 ※上記の流れは変化することがある
※水分の過剰摂取をしない
※パラドーピングに気をつける

図 競技終了後の検査までの流れ



その薬、大丈夫？

——生命をもおびやかすドーピング

◎水泳に限らず、死亡例等発生

ドーピングに使用されている薬物には命に関わるような恐ろしい薬品も存在します。古くは1886年に興奮薬の過剰摂取により死亡した自転車競技選手が最初の死亡例といわれています。オリンピックでは1960年のローマオリンピックで自転車競技のEnemark Jensen選手が興奮薬にて、陸上のDick Howard選手がヘロインにて相次いで死亡しました。これらの事件を受けアンチ・ドーピングの活動が盛んになってきました。

近年でも死亡例は減ってはいません。日本国内の水泳関係者にはピンとこないかもしれませんが、蛋白同化ステロイドの使用による心臓肥大でボディビルやウェイトリフティング選手が突然死するという報告は

医学論文として多数報告されています。

また薬物の直接作用でなくとも間接的な作用として、増血剤、血液ドーピング、副腎皮質ホルモン、成長ホルモン、血小板由来製剤、コカインなどは静脈血栓や肺塞栓の危険性があります。とくに肺塞栓は飛行機のエコノミークラス症候群（ロングフライト血栓症）同様の病態であり、死に至ることもある怖い疾患です。

医療で使用される医薬品であっても使用方法・投与量を誤れば致命的となることもあります。またサプリメントだから薬よりも安全ということもありません。「クスリ」は使用を誤ると「リスク」となることを十分に認識しなければなりません。

(辰村正紀)

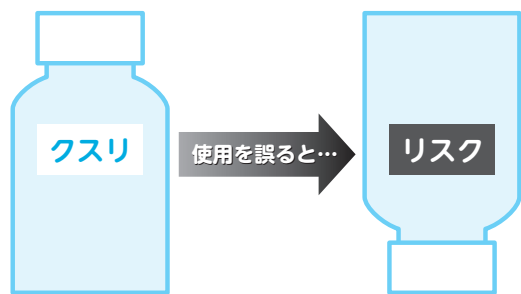


図 「クスリ」は使用を誤ると「リスク」に



「常に禁止される物質と方法」 とは？

ドーピングとして禁止されている物質や方法は、世界アンチ・ドーピング機構(WADA)が、「禁止表国際基準」を策定してそこに定めています。この項では、簡単に「禁止表国際基準」の内容を紹介します。なおこの禁止表は年に1回以上更新されることになっているので、定期的に日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のホームページまたは日本水泳連盟のホームページで確認するようにしてください。

禁止されている物質や方法は、それが**競技力向上を助ける可能性のあるものや、ドーピングを隠蔽する可能性のあるもの**が対象になっています。ドーピング検査の方法(競技会および競技会外)によって異なり、また特定競技でのみ禁止されるものもあります。

まず**検査方法**による違いとしては、下記の2つのパターンがあります。

①常に(競技会および競技会外検査において)禁止対象となる物質・方法

禁止物質：無承認薬、蛋白同化ホルモン、エリスロポエチン受容体作動薬(造血剤です)、成長ホルモン、ホルモン調節薬、 β 2作用薬、利尿薬(隠蔽薬になります)など

*承認されていない薬や造血薬、男性ホルモンなどと、隠蔽薬としての利尿剤になります。

*ベータ2(β 2)作用薬は喘息の薬として、利尿薬は高血圧の内服などに含まれることがあるので注意が必要です。ベータ2

作用薬でも、一部の吸入薬は使用が認められています。

禁止方法：検体の操作やすり替え、血液・血液製剤の投与(自己血を含む輸血)、医療機関以外の6時間で50ml以上の輸液など

*点滴は医療機関を受診して、必要と認められたときしか行えません。

②**競技会検査において禁止対象となる物質**
上記①に加えて、興奮薬や麻薬、糖質コルチコイド(いわゆるステロイドです)など

*興奮薬のなかの**プロソイドエフェドリン**や**メチルエフェドリン**は市販の総合感冒薬に含まれることが多く、注意が必要です。

***ステロイド**は関節内や吸入などの非全身的使用は禁止されていません。

さらに**特定競技で禁止される物質**としては、下記の2つがあります。どちらも原則競技会でのみ禁止されます。

1. アルコール

航空スポーツ、アーチェリー、自動車、モーターサイクル、パワーボート

***アルコール**運転になるような競技や、危険を伴う競技です。

2. **β 遮断薬(脈をゆっくりにする薬)**：アーチェリーや射撃は競技会外でも禁止
アーチェリー、射撃、自動車、ゴルフ、スキー、スノーボードなど

***脈を遅くすることで緊張のドキドキを鎮めると、有利になる可能性のある競技**です。

(遠藤直哉)



なにがドーピング違反になるの？

2015年1月1日から新しいWADA code（世界アンチドーピング機構の規定）が始まり、全部で10のドーピング違反となる行為が示されました。

1. とった尿や血液に禁止物質があること
* あなたの尿や血液から禁止されている物質やそれに関わるもの、目印になるものが発見されると違反になります。

2. あなたが禁止物質や禁止されている方法を使用すること、その使用を企てること
* 禁止されている薬や方法に関して、あなたがそれを使おうとしようとしたことがみつかり、たとえ使わなかったとしても違反になります。

3. ドーピング検査から逃げたり、拒否をすること
* あなたがドーピング検査を受けることを、いやがってしなかったり、逃げたりすると違反になります。

4. 居場所情報を報告義務に関しての違反
* トップレベルの選手には、今どこにいるかという居場所を報告する義務のある人（RTPA：検査対象者登録リストに含まれるアスリート）がいます。その人は、必ずADAMS（アダムス）などで自分の今いる場所を報告する義務があります。それを忘れて報告をしなかった場合には違反になってしまいます。

5. ドーピング・コントロールの妨害をしたり、妨害しようとしたりすること
* ドーピング検査のときに、あなたがなに

かを隠したり、嘘をついたり、怪しい行動をすると違反になります。

6. 禁止物質または禁止方法を正しい理由がなく持つ、あるいは行うこと

* ドーピングで禁止されているような薬品は、あなたがただ持っているだけでも違反になってしまいます。病気の治療に必要な場合など、きっちりとした理由がある場合には、必ずTUE（治療使用特例）を申告しましょう。

7. 禁止物質、あるいは禁止方法を売ったり、買ったり、お金を取って教えたりすること

8. 周りの人が、選手に対して禁止物質や禁止方法を使用したり、計画したりすること

9. アンチ・ドーピングの違反に関わるような行動を選手に促したりすること（2015～）

* 選手以外のスタッフが、アンチ・ドーピングの規則違反に関して、知っていて隠していたり、「これがいいよ」などと教えたり、手伝ったりすることは許されません。

10. アンチ・ドーピング違反に関わった人と関係をもつこと（2015～）

* アンチ・ドーピング違反で資格停止になっている先生やスタッフと、今までお世話になっていたからという理由で一緒に活動したり、教えてもらったりすると、あなた自身が違反になってしまいます。

（水谷和郎）

5

楽しく勝てる方法はない

スポーツで“勝つ”ためにはいろいろな能力が求められます、筋力、持久力、技術、精神力などなど。その総合力が競技会で試され、競泳では一番速くゴールタッチした選手のみが勝利者です。求められる能力がほんのちょっと欠けただけでも一番にはなれません。自分のもっている能力のなにかがちょっとだけ他の選手より劣っていて、一番に手が届きそうだけど届かない……。このような状況で人はなにを頼りに戦うのでしょうか？

大きな大会で優勝した選手がインタビューを受けるとき、「今まで支えてきてくれた方々に恩返しができた」というコメントを聴きます。自分一人の努力だけではなく、周りの人に支えられて、その期待に応えられるようによりいっそう努力して、自分のためにではなく、愛する誰かのために戦っているときに、人はもっている力以上のものを出せるのでしょうか。でも一番つらく、苦しいときにはなにかに頼りたくなるものです。「この薬を使えば自分の欠けているところが補える」といわれたら使いたくなくなってしまうのも人間の自然な気持ちでしょう。

薬を使って勝利した人のコメントは、本当の喜びからくる言葉ではなく、つらく苦しいコメントになってしまうのではないのでしょうか。有名な自転車競技選手が持久力を高めるために赤血球数を増やすエリスロポエチンを使っていたことを涙ながらに告白した報道がありました。一度手を出して

しまつてよい成績が出たので、そのあとも周りの期待を裏切ることができずに使いつけてしまったそうです。たとえ勝利しても、とてもつらく苦しいインタビューを受けてきたことでしょう。かつての東ドイツのように国威発揚のために泳がされていた選手たちは勝つための機械として、ドーピング違反薬という違法なエネルギーを注入されていたのです。スポーツをしてきたことによる本来の恩恵を味わうことができず、本当の勝利を味わえなかった選手たちは被害者です。

自由な社会で、親に与えられた自分の身体の機能を、いろいろな人に指導されて、最大限に出し切ることができたときの喜び、それを味わうためにスポーツを行えることは幸せなことです。その幸せを犠牲にすることのないようにしましょう。

(金岡恒治)





無知が最大の敵！ 選手だけではなく、 コーチも家族もアンチ・ドーピング

ドーピング違反は、必ずしも本人にその意思がなくても成立することがあります。たとえば、市販の風邪薬の多くにはエフェドリン類という興奮薬 (S6) が含まれます。また、ぜんそくはアスリートの 10 人に 1 人が罹っているありふれた病気ですが、治療にはベータ 2 作用薬 (S3) が使われます。

トレーニングとともに栄養強化のためサプリメントを摂取する人も多いでしょう。サプリメントの 7 つに 1 つは禁止物質が含まれているという調査結果があります。このようにドーピング禁止物質は意外に身近なところに存在します。

最近の日本におけるドーピング違反の事例を実際にみてみましょう (下の表)。サプリメントや漢方薬で違反となった例、医師から処方された例などがあることがわか

ります。日常よく使っているから大丈夫とか、病院に行ったから安心というわけではなく、からだに含んでいるかいないかで違反が決まるのです！

また、禁止物質を含んでいると知っていても、競技会で試合やレースに気持ちを集中していると、なぜか無意識のうちに薬を飲んでしまい、飲んだあとに気づいたりドーピング違反に問われたりすることがあります。このような意図せず生じてしまったドーピング違反を“うっかり”違反 (うっかりドーピング、P.26 参照) などと呼んでいる人もいます。しかし、車の運転による人身事故と同じように、“うっかり”であっても違反は違反、あとになっては取り返しがつかないのです。

(渡部厚一)

	種目	分類	禁止物質	カテゴリー	入手経路	
2012	ハンドボール	S4	クロミフェン	くすり	医師	
	ハンドボール	S6	メチルエフェドリン	くすり	薬局	
	ボディビル	S5	フロセミド	漢方	インターネット	
	ボディビル	S1	19-ノルアンドロステロン	サプリメント	インターネット	
	体操競技	S6	メチルエフェドリン	くすり	医師	
	ウエイトリフティング	S1	19-ノルアンドロステロン、19-ノルエチコラノロン	サプリメント	不明	学生
	陸上競技	S2	エリスロポエチン	くすり	医師	
2013	ボディビル	S1、S6	クレンブテロール、メチルヘキサミン	サプリメント	?	
	ボディビル	S1	クレンブテロール	くすり	インターネット	
	フィギュアスケート	S5	フロセミド	サプリメント	薬局	
	ボディビル	S1	2 α メチル 5 α アンドロスタン 3 α オール 17 オン			
	ボディビル	S1	クレンブテロール			
	障害者スキー	S6	メチルエフェドリン	くすり	薬局	
2014	バレーボール	S5	カンレノン	くすり	医師	学生
	パワーリフティング	S6	メチルエフェドリン	くすり	薬局	
	ボディビル	S1	メチルテストステロン	くすり	トレーナー	



「うっかりドーピング」って どういうこと？

日本選手の場合、過去の違反事例では意図的にドーピングを行ったものより、市販の風邪薬を服用し、禁止物質が見つかった例が多いのが特徴です（うっかりドーピング）。漢方薬を含む市販の風邪薬には禁止物質の興奮剤：エフェドリン・プソイドエフェドリン・フェニルプロパノールアミンなどが含まれる製品があります。不注意により服用した場合、検査で陽性反応が出てドーピング違反となります。通販で購入可能な海外のサプリメントには禁止物質が入っているにもかかわらず、成分記載のない製品があり、正確な成分表示のある、違反物質が含まれない製品を選ぶ必要があります。

過去には下記の事例がありました。

- オリンピック大会：男子バレーボール選手

風邪症状があり、トレーナーから漢方薬の葛根湯をもらい、服用。競技後にドーピング検査を受け、葛根湯に含まれる禁止物質の麻黄（エフェドリン）が検出された。

- ハーフマラソン大会：女子選手

競技後のドーピング検査で風邪のために服用した葛根湯に含まれる麻黄が検出された。

最近の2年間でも同様なことが起こっています。

- パワーリフティング男子選手

競技会後のドーピング検査で競技会直前まで服用した市販の風邪薬に含まれる



禁止物質のメチルエフェドリンが基準値を超えて検出された。

- スキー競技 男子選手

風邪症状があったため、市販の風邪薬を競技会直前まで服用して出場。競技会後のドーピング検査で禁止物質のメチルエフェドリンが基準値を超えて検出された。

いずれも風邪症状の治療目的に使用し、「競技力の向上または競技力を向上させる物質の使用の隠蔽を目的」ではなかったが、その風邪薬に禁止物質メチルエフェドリンが含まれていることを確認しなかった、ことがドーピング違反となっています。

意図的でなく“ついうっかり”で禁止物質が含まれる製品を服用・摂取した場合もドーピング違反となることを覚えておきましょう。いずれも注意・知識があれば防げた事例です。（吉川茂樹）



(い)

「居場所情報」ってなに？

「居場所情報」の提出は、世界アンチ・ドーピング防止規定により定められているルールのひとつです。

◎なんのために必要？

競技会外検査では、予告なしに検査員が選手の練習場所や宿泊場所などに出向いて実施されます。そのために、競技者が「いつ」「どこにいるのか」という居場所情報を提出するのです。

◎具体的にはどんなもの？

居場所情報は、3カ月ごとに3カ月分提出する必要があります。居住地、宿泊地、トレーニング場所、競技会などの詳しい情報を提出します。また6時から23時までの間で競技者本人が確実に検査を受けることができる60分/日の時間帯と場所を呈示しなければなりません。提出した居場所情報に変更があった際には、すぐに更新をする必要があります。競技から引退する場合は、引退届の申請などが必要です。

◎どう申請するの？ ADAMSとは？

インターネット上のドーピング防止管理運営システムであるADAMSを通じて居場所情報を提示します。ADAMS (Anti-Doping Administration and Management System) とはアンチ・ドーピング活動に関わる世界中の情報を管理、調和させる目的でWADAによって制作されたシステムで、ドーピング検査の履歴、

検査分析結果、居場所情報、TUE 関連情報などが管理されています。対象となるアスリートにはADAMSへログインするためのユーザーIDがJADAより発行されます。

◎対象となるアスリートは？

自己の国際競技連盟（水泳の場合はFINA）や国内アンチ・ドーピング機関（日本の場合はJADA）により検査対象者登録リスト（RTP）に挙げられたアスリート（RTPA、P.38 参照）が対象となります。

◎違反したらどうなるの？

提出しなかったり、間違った情報を提出した場合、居場所情報義務違反となる可能性があります。違反には「検査未了」と「未提出」があります。ドーピング検査員が向いたところ60分/日で指定した時間と場所になかった場合は「検査未了」となります。また、居場所情報が期限までに提出されていなかったり、アップデートされていない場合は「居場所情報未提出」となります。これら居場所情報不備の警告が18カ月間で累積3回になると「ドーピング防止規則違反」となり、1～2年間の資格停止になる可能性があります。意図的ではなくうっかり忘れていても違反となりますから、注意が必要です。

「居場所情報」を正確に提出し、いつドーピング検査を受けても問題ない選手であることを示しましょう。（岡田知佐子）



飲む育毛剤でも ドーピング違反？

アスリートのみなさんが薬を飲むのはどんなときでしょう？ ケガの痛み止め？ 風邪薬？ それだけではないですよ。このページは、競技と関係のない、思わぬところで使った薬でもドーピング違反となる可能性がある！というお話です。

2015年1月現在、「飲む育毛剤」としてプロペシア®（成分名：フィナステリド）という錠剤があります。医師の処方が必要な、男性型脱毛症に効果がある飲み薬です。この薬は、かつては「筋肉増強剤の使用を隠す効果がある」として世界アンチ・ドーピング規程の禁止表国際基準の禁止物質リストに入っていました。現在では検査技術が進歩し、プロペシアを使用したとしても筋肉増強剤の使用を判別できるようになったため、2009年に禁止物質リストから外されました。

したがって、現在は「飲む育毛剤＝プロペシア®」でドーピング違反にはなりません。このように競技力向上を目的とせず飲んでいた薬が禁止物質であり、「うっかりドーピング」してしまった場合でも制裁の対象になります。

以下に過去の「うっかりドーピング」の事例を記載します。（それぞれ対象となった禁止物質および発生した時期が異なります。あくまでも参考として読んでください。）

【事例1】

【経緯】

- ・当該選手は、フィナステリドを医師の処方によって服用していた。

- ・当該選手は、フィナステリドがドーピング禁止物質であると知らなかったと述べている。
- ・当該選手は、チームのトレーナーにフィナステリドを服用していることを申告していた。
- ・チームはフィナステリド服用について、競技団体医事委員会に照会すべきであったがしなかった。
- ・当該選手は、ドーピング検査時に「過去3日間に摂取した薬物はないか」と問われ、フィナステリドを毎日服用しているにもかかわらず、「ない」と回答した。

【裁定】

- ・20日間の出場停止処分。

【事例2】

【経緯】

- ・当該選手は、禁止物質（メチルテストステロン）の含まれる塗り薬を口ひげの生育促進目的で使用した。
- ・当該選手は、競技力向上の目的で使用していないと主張し、競技団体に認められた。
- ・しかし、競技団体は、所定の2年間の資格停止処分を軽減する事情等は認められないと裁定した。

【裁定】

- ・2年間の資格停止処分。

2015年1月1日に改定された世界アンチ・ドーピング規程では、ドーピングをしていないクリーンなアスリートの保護を目的として、アスリートやサポートスタッフ（トレーナー、監督、チームスタッフ、医療従事者など）への厳格制裁および、それぞれの役割と責務が強調されています（サポートスタッフも制裁の対象です）。

自身のスポーツへの参画、自身の権利を守るため、アンチ・ドーピングに精通したスポーツドクターやスポーツファーマシスト（薬剤師）などの医療従事者に、『薬を飲む前に』相談してください！（本城和義）



同じような薬でも、 まったく違う！

現在多くの薬が発売されていますが、一文字違うだけでドーピング違反になる薬もたくさんあります。曖昧な記憶で判断せず、きちんと記録をして確認ができるようにしましょう。

とくにドラッグストアや薬局では、似たような名前でたくさんの薬が売られています。よく似た名前でも、なかに含まれている成分にドーピング違反となる禁止物質を含むものと含まないものがあるので、注意が必要です。

薬の名前ははじめに「新」がつくかどうか、あるいは末尾に「顆粒」やアルファベットがつくかどうかによって、さらには製薬会社が違うだけでもなかに含まれている成分が違うことがあります。たとえば、ドラッグストアや薬局で買うことのできる鼻炎薬（くしゃみ、鼻みず、鼻づまりの薬）の「パブロン鼻炎カプセルZ」は禁止物質を含まないので使用可能ですが、「パブロン鼻炎カプセルS」には禁止物質のプソイドエフェドリンが含まれています。また、総合感冒薬（風邪薬）の「ストナイビー」は使用可能ですが、「ストナイビージェル」には禁止物質のメチルエフェドリンが含まれています。

また、病院で医師により処方される薬とドラッグストアや薬局で買うことのできる薬では、名前が似ていても、なかに含まれている成分が違う場合があります。「ビソルボン」は、病院で医師から処方される薬の1つであり、痰の切れをよくする薬とし

て使用され、禁止物質は含まれていません。しかし、ドラッグストアや薬局で売っている「ビソルボンせき止め液」には禁止物質であるメチルエフェドリンが含まれています。風邪のときに病院で処方された薬と同じような名前だから大丈夫、と考えるのは危険です。似たような名前でも、病院で医師により処方される薬とドラッグストアや薬局で買うことのできる薬ではなかに含まれている成分や含まれている量がまったく異なる場合があることを認識しましょう。

一文字違いの薬として、医師により処方される薬でも、たとえばアレルギーの薬である「レスタミン」は使用可能ですが、「セレスタミン」は禁止物質の糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）が含まれていません。

ほかにも、おもな成分が同じである薬として、アレルギー症状を抑える薬で花粉症の薬としても使われることの多い「アレグラ」は禁止物質を含まないので使用可能ですが、「ディレグラ配合錠」は禁止物質のプソイドエフェドリンが含まれています。

このように、同じような薬でもなかに含まれる成分が違うことがあるので、正確な販売名で確認することが必要です。

薬を使う場合には、ドラッグストアや薬局で買うことのできる薬、病院で医師により処方される薬にかかわらず、なかに含まれる成分を確認し、問題ないことを確認してから使用しましょう。

（朽津彩子）



「クロ（陽性）」の判定は どのように下されるか

ドーピング検査の際、尿検査にしる、血液検査にしる、検体を2本に分けて提出していると思いますが、通常A検体のみを最初の分析に使用します。そのA検体から禁止物質が検出された場合（陽性と判断されます）、公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構（Japan Anti-Doping Agency: JADA）から書面で違反が疑われる分析報告が通知されますが、その後、残りのB検体の分析を要求することができます。

B検体の分析結果も陽性だった場合、またはB検体の分析を放棄した場合、通知日から原則として14日以内にJADAとは別組織の「日本ドーピング防止規律パネル（規律パネル）」が開催する非公開の聴聞会が開催されます。

聴聞会では、規律パネルが指名した法律家、医師、現役のスポーツ関連団体の役職員またはアスリートの3名が、陽性反応が出たアスリートとJADAから主張や意見などを聞きます。そして、中立的な立場から、制裁措置（資格停止、成績取消など）が決定され、対象者および対象者の所属する国内競技連盟に通知されます。この一連の流れは国際大会においても同様です。

もしその処分に納得がいかない場合は、国内水準の競技者の場合は公益財団法人日本スポーツ仲裁機構（Japan Sports Arbitration Agency: JSAA）に申し立てすることができます。国際大会の場合もしくは国際水準の競技者（検査対象者登



録アスリート、Registered Testing Pool Athlete: RTPA）の場合はスポーツ仲裁裁判所（Court of Arbitration for Sport: CAS）にのみ不服申し立てができます。

この不服申し立ては、ここで決定した制裁措置またはこの決定に基づく競技団体からの制裁措置に不服がある場合の紛争がおもな対象となります。またドーピング問題は世界の関心事項であるため、規律パネルによる制裁措置が不適切であると考えられた場合に、世界ドーピング防止機構（World Anti-Doping Agency: WADA）や国際競技連盟（International Federations: IF、水泳の場合はFINA）が検察官のように不服申し立てをすることができ、このような場合の紛争も対象となります。

より詳しく知りたい場合は以下のサイトも参照してください。（奥田鉄人）

<http://www.jsaa.jp/guide/doping/p03.html>

<http://www.realchampion.jp/process/procedure>



やましいことがなければ 堂々、かつ慎重に

ドーピング検査を受けることは、以下のことを意味します。

1. 一流選手だから検査を受けられる、光栄なことだ。
2. このスポーツが公平、公正に行われている証明になる。
3. 悔いのないフェアプレーの結果が正當に評価される。

「パンドラの箱」を開けてはならず「ローマは一日にして成らず」

「天知る、地知る、我知る、人知る」

「青春の夢に忠実であれ」

「この道より、われを生かす道なし、この道をゆく」

(伊藤偵之)



ロンドン五輪の練習前に円陣を組む競泳代表（円陣中央は萩野公介選手）

(写真提供：共同通信社)



待っても待っても 尿が出ないとき

緊張すると用を足したくなるけれど、いざとなったら出ない。焦れば焦るほど出なくなるドーピング検査での採尿時には、初めて会う同性の DCO(Doping Control Officer) と呼ばれる検査員が正しく尿を採取できているか監視(?)しているのだから、誰でも緊張するものです。競技前にトイレで用を済ませていれば膀胱に尿は溜まっていないので、出るはずない！わけです。そもそも尿検体の採取対象に誰が対象になるかは DCO しか知らない所以对策の取りようがないですね(ここが、検査の公平性においては重要なのです)。

人間は1時間あたり大体60ml程度の尿を生成しており、膀胱内に尿が溜まって膀胱の壁に圧力がかかると神経がその圧の変化を感知して、「尿が溜まったので出せ」というサインを脳に送ります。これが尿意です。一方で脳はこの尿意を信号として受けると、「尿を出すな」という信号を出して、筋肉を収縮させて尿が出ないようにしています。これは常に尿を垂れ流すのを防ぐためです。

人間が緊張するときは大体生命に危機があるときであり、からだは体内の水分を保とうとします。つまり尿を「出すな」という反応が起きるわけです。これが緊張すると尿が出ない理由のひとつでもあります。

では、どうしたら尿検体の検査対象になったときに、過度の緊張をせずに尿検体を採ることができるのでしょうか。大まかに考えれば、水分を補給することがもっと

も簡単かつ生理的に正しい方法です。原則的には好みの飲料でかまいません。

次は、体内に水分が入ってから腎臓でろ過されて膀胱に溜まるまで待つのが実際の対策です。緊張することなくリラックスできる環境で尿意を感じるまで待つわけです。尿意を感じるための尿量はおおむね150～200ml程度ですので、2時間から3時間で尿意自体は出てきます。実際には他の生理的な作用も関係していますが、こうしたからだの仕組みを知っていれば無用な緊張もなくなります。

結論として今回の題目に対する回答は、「出るまで待つ」といえるでしょう。試験のときに先生に「緊張するな」、といわれてもよけいに緊張するものです。つまり、「誰でも緊張するんだから自分も緊張して尿が出なくなるのは当然！」くらいに思って、尿が出るまで待つのが実は解決までの早道だったりするのかもしれませんが。

徳川家康のように「鳴かぬなら、鳴くまで待とうホトトギス」と腹をくくるか、あるいは豊臣秀吉のように「鳴かぬなら鳴かせてみせようホトトギス」とするか。どっちがよいかは人それぞれですが、検査経験の少ない選手のみなさんには、「人間は、いつかは尿が出るさ」くらいの大らかさで待っていればよいのかもしれませんが。検査員も選手のみなさんが緊張して採尿できなくとも決して怒ったり、不機嫌になったりはしません。むしろ一緒に悩んでくれるのです。(吉澤 大)



月経痛のある選手は どうすればいいの？

月経困難症（月経痛）は、コンディション不良やパフォーマンス低下につながります。月経痛で練習や大会に参加できなかった経験のあるアスリートや、月経中はコンディションが悪いと感じているアスリートは少なくありません。月経困難症には、2つの分類があります。10代～20代前半の若い女性に多く子宮や卵巣に異常がない機能性月経困難症と、子宮内膜症や子宮筋腫等が原因で起こる器質性月経困難症があります。10代に多い機能性月経困難症は、年齢とともに痛みは改善していくことがほとんどですが、逆に年齢とともに痛みが強くなっている、痛み止めの量が増えている、月経時以外でも痛みがある場合は、なにか病気が隠れている可能性があるので、一度婦人科で診察を受けましょう。

月経困難症は、決して我慢する必要はありません！ とくに10代に多い機能性月経困難症に対しては、痛みが出たらなるべく早く痛み止めを服用することを勧めます。痛みの期間や感じ方は個人差がありますが、月経1～3日目の痛みが強い期間は約6時間おきに1日3回きちんと痛み止めを服用しても大丈夫です。病院で処方されるロキソニンやボルタレン、カロナール、ポンタール、バファリン等はドーピング禁止物質を含んでいませんので使用可能です。薬局で購入する一般用医薬品については、必ずドーピング禁止物質が含まれていないか確認する必要があります。また、痛み止めで対応しているアスリートは、普

段から月経周期（前の月の月経が始まった日から次の月の月経が始まる前日までの日数）を把握し、重要な試合があるときは、事前に月経と試合があたらないか必ず確認する習慣をつけましょう。月経が試合とあたりそうなときは、婦人科を受診し事前に月経をずらすことも可能です。

また、毎月痛みがあるアスリートではLEP製剤（いわゆる低用量ピル）が有効です。低用量ピルと聞くと、「ドーピングにひっかかる」、「避妊の薬」、「将来子どもを産めなくなる」、「太る薬」というイメージをもっているアスリートが多いですが、現在、LEP製剤は月経困難症の薬として認められています。将来的に妊娠できなくなることもありませんし、ドーピング禁止物質も含んでいません。

また、月経痛の改善だけでなく、同時に月経前の体調不良や月経をずらすことも可能ですので、長期的に痛みをコントロールしたい場合はお勧めです。副作用が出ないアスリートのほうが多いですが、一時的に吐気、頭痛、不正出血、体重増加等の副作用が出る場合もあり、もし薬が合わない場合には服用を中止したり種類を変更することも可能です。副作用が出た場合を考慮し、試合直前に初めて使用することは勧めませんので、重要な試合の2～3カ月前に婦人科を受診し、副作用や試合・練習日程を考慮したうえで使用するか相談して決めましょう。

（能瀬さやか）



分析機関って、 なにをどう分析するの？

ドーピング検査の対象になると尿検体や血液検体の提供が求められます。国内で検体採取が行われた場合、それらの検体は株式会社 LSI メディエンスで検査・分析が行われます。

LSI メディエンスは国内唯一の WADA(世界アンチ・ドーピング機構)公認のドーピング分析機関で、アジアで最初に公認されました。2013年6月現在、WADA 公認の分析機関は世界に 32 カ所あります。

ドーピング検査が実施されると、アスリートの個人情報や検体採取時の状況、採取した検体の管理番号などを記載した書類がその場で作成されます。この書類は複写式になっており、そのうちの 1 枚が分析機関に検体とともに届けられます。検査の

現場で説明されることもありますが、分析機関に届く書類にはアスリートの個人情報は一切複写されていません。分析機関では検体の管理番号によってのみ分析結果が管理されます。

実際のドーピング検査では同時に 2 セットの検体採取が行われます。このうち 1 つめの検体 (A 検体) で禁止物質が検出されると、同じ A 検体で再検査が行われます。再度禁止物質が検出されると「陽性の疑いのある分析結果」として検査主催機関に報告されます。そこから選手に対して結果が通知され、選手本人・選手関係者・検査主催機関関係者および分析機関責任者の立ち会いのもと、封印・保管しておいた 2 つめの検体 (B 検体) で分析試験が行われます。
(塚越祐太)



ロンドン五輪にて、各国の選手が練習を行った競泳会場（水泳センター）

(写真提供：共同通信社)



ごまかすことも ドーピング

ドーピング違反にはいくつかの種類があります。禁止物質を使うことはもちろん、検査を受けた結果、身に覚えがないのに陽性であった場合もドーピング違反になります。「な：なにがドーピング違反になるの?」の頁(P.23)にも書いてありますが、2015年現在、10の行為がドーピング違反になります。

このドーピング違反の項目のなかで「4. ドーピングコントロールを妨害または妨害しようとする事」が、「こ：ごまかすこともドーピング」に当てはまります。たとえば、禁止物質を使用していて、検査で陽性とならないようにそれを隠すように違う薬を使うことや、正しい検査ができないように検体に薬品を混ぜてしまうことなどで

2004年アテネ五輪男子ハンマー投げで次のようなことがありました。日本がほこる室伏広治選手とハンガリーのアドリアン・アヌシュ選手が激戦の末、わずか28cmの差で、アヌシュ選手が優勝しました。表彰式でのメダリストの顔立ち、競技を終えた清々しさとはほこらしさを思わせ、お互いを称えあっているかのようでした。しかし、競技後のアヌシュ選手の行動は関係者からするとおかしく、競技中にもトイレに行っていたのに、競技直後の検査には誰よりも早く再びトイレに行き検査を終えました。また、この際の尿検体から禁止物質は出てきませんでしたが、過去に行ったアヌシュ選手の尿と成分が違う様子があり（他人の

尿?）、国際オリンピック委員会が再び尿検査を求めたところ、アヌシュ選手はこれを拒否しました。正当な理由がないにもかかわらず検査を拒否すること自体がドーピング違反（「3. ドーピング検査を拒否または避けること」に該当）で、結果的にこのことが原因で金メダルは剥奪、室伏選手が真の金メダルを手にするようになりました。

その後、調査の過程でアヌシュ選手がやはり別人の尿検体を提出していたことが判明しましたが、その方法は袋付きの細い管にあらかじめ他人の尿を入れて栓をして、からだに忍ばせていたということです。なんと大胆にもその栓をこっそりと外して、検査官立会いの場で、あたかも自分が尿を出しているかのようにしたようです。

禁止物質を使用していたからこそ、他人の尿を使って検査をごまかし、ごまかしがきかなくなったために、検査拒否をしてドーピング違反になったケースです。

(清水 顕)



アテネ五輪男子ハンマー投げ表彰式。アヌシュ選手(右)と室伏広治選手 (写真提供：共同通信社)



栄養バランスで 強いからだづくり

正しい食事をし、自分の体調を整えることはドーピングを防止するためには大切なことです。また試合で十分な結果を出すためにも基本となるからだをつくらなければなりません。運動・睡眠と並んで大切な栄養のきちんとした知識を身につけ病気や怪我の少ないからだづくりを目指しましょう！

強いからだをつくるためには、特別なものを食べたり飲んだりすることではなく、かたよりにくいろいろな食材を適度に食べることが大切です。バランスのいい食事とは、5大栄養素、つまり炭水化物・脂質のようにエネルギー源となるもの、タンパク質のように筋肉・血液をつくるもの、ビタミン・ミネラルのようにからだの調子を整えるものをまんべんなくとる食事のことです。

エネルギー不足になっても運動に必要な筋肉は作れません、タンパク質量が少なくても必要な筋肉は作れません。サプリメントやプロテインに頼るのもいいですが、基本となる食事がしっかりしていないと意味がありません。

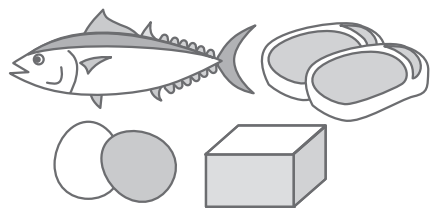
たとえば、プロテインを練習後に飲んでいる人が多いですが、自分に必要なタンパク質量はわかっていますか？ $\text{体重} \times 1.1 \sim 2$ （成長期は2、大人でたくさん運動している人は1.5）＝1日に必要なタンパク質量です。

★魚 100 g、肉 100 g、卵 2 個、豆腐 1 丁。これだけ食べても体に吸収されるタンパク質はたった 30 g なのです。日常生活でお菓子やカップラーメンばかりの生活

をしていたのではいくらプロテインを摂ったって一日に必要なタンパク質は摂れないのです。しっかり食事を気をつけていきましょう。

また、正しい食事の知識を身につけることは強くたくましいからだをつくるだけではありません。何を選び何を食べるか、自分で管理できるようになることはドーピング違反を防げることにもつながります。とくに海外での食事には十分な注意が必要です。飼育をするときにドーピング禁止物質を使っている場合もあります。日本で気管支の薬として使われているクレンプテロールという物質は筋肉を増強する作用もあり中国とメキシコで食肉から見つかっています。指定された場所以外での食事はしない、もしくは必ず大人数で食べることに注意が呼びかけられています。何名もの選手が食品に含まれていた、このクレンプテロールという物質でドーピング違反になっています。食べ物だから大丈夫というわけではありません。自分がどんなものを、どこで食べるのか、どれだけ食べるのか、しっかり考えて過ごしていきましょう。

（長谷川真帆）





点滴や注射でも ドーピング違反？

ドーピング違反というと、違反になる薬(物質)の種類に注意が及びがちですが、薬(物質)の投与方法にも気をつける必要があります。

ここでのポイントは注射の「方法」と注射をする「薬(物質)」に気をつけないとドーピング違反になることです。

まず、注射といっても薬を点滴ボトル(点滴バッグ)や注射器などから身体の静脈に注入する静脈注射、インスリン(糖尿病の治療薬)などの皮下注射、関節腔内注射などさまざまな方法があります。

2015年禁止表国際基準では、静脈内注入および/または6時間あたりで50mlを超える静脈注射は禁止されドーピング違反になります。ただし、医療機関の受診過程(救急搬送中の処置、外来および入院中の処置をすべて含む)、外科手術、臨床的検査において正当に受ける静脈内注入は除くとされています。

では、静脈内注射(点滴を含む)以外の方法であれば、どのような薬を注射しても大丈夫なのでしょうか？ また、医療機関の受診過程であればどのような薬でも静脈内注射(点滴を含む)して大丈夫なのでしょうか？

答えはどちらも「いいえ」です。

それは、注射をする薬(物質)に禁止物質が含まれている可能性があるからです。

注射をする薬がドーピング違反(禁止物質)にあたる場合は、それらに対するTUE申請が必要です。



たとえば、糖尿病治療薬のインスリンは常に禁止される物質であるため治療目的で使用する場合は注射の方法に限らずTUE申請が必要になります。

また、競技会(時)に禁止される物質の糖質コルチコイド(炎症を抑える作用)の関節腔内注射は禁止されていませんが、静脈内注射は禁止されています。

糖質コルチコイドを含む薬を静脈内注射した場合は、救急搬送中の処置であってもドーピング違反になりますので^{そきゅうてき}遡及的TUE申請が必要になります。(2015年1月1日現在)

これを読むと注射に関するルールは難しいと感じる方も多いと思います。一方で、ドーピング違反を恐れて注射薬の使用を控えた結果、症状を悪化させてはそれまでの努力が無駄になるかもしれません。注射をする際は自身で判断せず、スポーツドクターやスポーツファーマシストなどアンチ・ドーピングの専門家に相談し、適切な治療やアドバイスを受けるようにしましょう。(大友謙太郎)



RTPAって、なに？

(RTPA：検査対象者登録リスト・アスリート)

RTPAとはRTR(Registered Testing Pool＝検査対象者登録リスト)に登録されたAthlete(アスリート)の略で、JADA(日本アンチ・ドーピング機構)や国際競技団体に登録されたトップアスリートを意味します。

そもそもアスリートは常にドーピングに留意する必要がありますが、RTPAになると事前通告なしのドーピング検査(競技会外検査)が行われるようになります。トップアスリートがより重点的に監視されることで、そのアスリートがクリーンであることをより強く証明することになります。つまり、クリーンアスリートが常に堂々と胸を張って競技活動を続けていくための制度といえます。

JADAのRTPAに登録された選手はインターネット上のドーピング防止管理運営システム(ADAMS)を使用して、四半期ごとに3カ月分の居場所情報を登録します。

- 第1 四半期(4～6月)：3/31 締切
- 第2 四半期(7～9月)：6/30 締切
- 第3 四半期(10～12月)：9/30 締切
- 第4 四半期(1～3月)：12/31 締切

***国際競技団体(IF)のRTPAやJOC派遣の代表選手は別の提出期間・期限がありますので、IFやJOCのルールもご確認ください。**

指定された期間に対する居場所情報として最低限必要な登録情報は「60分の時間枠」と「宿泊地」です。「60分の時間枠」

は6:00～23:00までの間で必ず検査に対応できる60分間のことです。競技者は60分の時間枠で、事前登録した場所で検査を受ける義務があります。

予定が変更になった場合はADAMSに入力した登録情報を常に最新の情報に更新してください。この変更は直前まで常時可能です。最近ではスマートホンのアプリ(ADAMSアプリ)でも居場所情報の変更が可能です。ただし、初回の四半期分の提出はアプリからはできません。

もし、インターネットに接続できない環境では、電話でも変更が可能です。

JADA 居場所情報更新ダイヤル

[日本時間 平日 10:00～18:00]：
03-3906-3031

***提出済み情報の72時間前～直前までの更新にのみ使用可能です。**

居場所情報の未提出や「60分の時間枠」内での検査未了が18カ月に3回以上発生するとドーピング防止規則違反となる可能性があります。

また、RTPAに登録された選手は競技引退時に引退届けを提出する必要があります。

もう1つ注意が必要なのは、一度引退した選手が再度競技復帰するときです。JADAのRTPAに登録された選手が競技復帰する場合、競技会復帰の少なくとも6カ月前までにその旨をJADAおよび該当国内競技団体へ書面で連絡する必要があります。(塚越祐太)



サプリメントは大丈夫？

うどん屋さんで、「当店はうどんとそばを同じ釜でゆでています」という貼り紙を見たことがありますか？ うどんを注文してもそばが混入している可能性があるという、そばアレルギーの方への注意書きです。

同様に、サプリメントの製造段階で禁止物質が混入する可能性があるのです。

現在、インターネット通販サイトを通じて世界各国からサプリメントを入手することが可能になっています。

たとえば海外では、「筋肉発育促進効果がある」として世界アンチ・ドーピング規程 禁止表国際基準の禁止物質リストに入っている、デヒドロエピアンドロステロン入りのサプリメントが販売されていますが、その工場で作られた他のサプリメントに禁止物質が混入する可能性は完全に否定できるでしょうか？

「うどんとそばを同じ釜でゆでています」というレベルで、同じ工程で複数のサプリメントを製造していることはないでしょうが、万一、禁止物質が他のサプリメントにごく微量でも混入してしまった場合、現在のドーピング検査機関の高度な分析技術を考えると、思いもかけないところでドーピング違反とされてしまう可能性があります。つまり、禁止物質を含むサプリメントを製造しているメーカーのサプリメントを購入することは、意図せずドーピング違反になるリスクが高いこととなります。

このような製造工程での混入以外にも、

とくに海外のサプリメントで製品に成分として表示されていない禁止物質が混入されていたという事例も報告されています。

世界アンチ・ドーピング規程には、「競技者が過誤又は過失がないことを証明した場合には、その証明がなければ適用されたであろう資格停止期間は取り消されるものとする」という一文がありますが、「ビタミンや栄養補助食品の誤った表記や汚染が原因となって検査結果が陽性になった場合は、過誤又は過失がないこととは認定されない」、「競技者は自らが摂取する物に関して責任を負うとともに、サプリメントの汚染の可能性に関しては競技者に対して既に注意喚起がなされている」と明記されているので注意が必要です。

なお、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の審査を経て「JADA 認定商品」として承認されているサプリメントであれば、このような汚染のリスクはありません。

JADA 認定商品の一覧は、日本アンチ・ドーピング機構のウェブサイトに掲載されていますので参考にしてください。

*** 2015年1月1日に改定された世界アンチ・ドーピング規程では、ドーピングをしていないクリーンなアスリートの保護を目的として、アスリートやサポートスタッフ（トレーナー、監督、チームスタッフ、医療従事者など）への厳格制裁および、それぞれの役割と責務が強調されています（サポートスタッフも制裁の対象です）。**

（本城和義）

き

筋肉増強剤はドーピング！

アナボリックステロイドとは摂取した物質から蛋白質を作り出す蛋白同化作用を有するステロイドホルモンの総称で、一般的に筋肉増強剤といわれます。男性ホルモン作用も持っているものが多いです。筋肉の合成を通常のトレーニングでは考えられないくらい増大させるため、筋肉増強剤の使用は「ドーピング」にあたります。

ところで人体では男性ホルモンと女性ホルモンがバランスよく分泌されているわけですが、体外から膨大な量の男性ホルモン作用をもつアナボリックステロイドが入ってくると、体内で男性ホルモンを分泌しなくなります。そして、体内にある大量の男性ホルモンにあわせ、女性ホルモンが大量に分泌されるようになります。このために男性は女性化、女性は男性化します。

アナボリックステロイドの副作用は以下

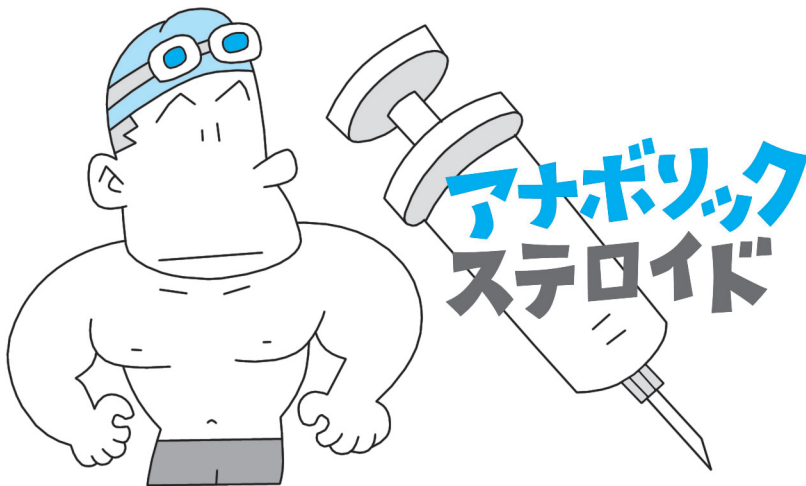
のとおり多岐にわたります。適切な方法で摂取すれば安全、ということはありませんので、医学的治療のために必要な場合を除き摂取してはいけません。

◎アナボリックステロイドの副作用

肝障害、腎臓障害、心臓疾患、高血圧、浮腫、頭痛、前立腺のがん、ニキビ、胃痛、食欲増進、ウイルス感染症、腱・靭帯の損傷、脱毛、血液凝固遅延、鼻血、不眠、性欲の亢進と減退、陰核と陰茎の肥大、思春期前の男子の成長の停止、睪丸の機能低下・低精子症、女性乳房症と声の高音化 など。

なお、女性が筋肉増強剤を使用することによる副作用は毛深くなる、声の低音化、月経不順、陰核の肥大、などです。

(大内 洋)





油断大敵、 飲み物は自分で管理しよう

自分がものすごく飲み物に気をつけていても、他人がその飲み物に禁止物質を入れるということが発生する可能性があります。最近、異物混入の事件が多く報道されていますが、極端な例だと販売している飲み物でさえなが入っているかわからない世の中です。

国際大会や日本選手権など、メダルや代表権などが関係する大会になると、誰がそのようなしてはいけない行為をするかわかりません（もちろん、国内ではそのようなことは皆無であることを信じていますが）。競技会内検査であれば、最低試合の3日前から（安全なことをいえば、1週間前から）自分の飲み物（もちろん食べ物も）に注意を払う必要があります。しかし最近では競技会外検査も頻繁に行われていますので、常に自分の飲み物については注意を払う必要があります。そのためには、

- 自分のもの以外の飲み物は飲まないこと。
- 自分の飲み物や飲み物を入れたバッグなどの保管は、自分で責任をもつこと（時にはバックに施錠することも必要かもしれません）。
- 水分補給容器を会場に絶対に放置しないこと（常に持ち歩く、または信頼のおける人に預けるなど）。
- 見知らぬ人からの差し入れ物は、不用意に口にしない（よく知っている人でも、競技におけるライバルにあたる人であれば避けたほうがよいかもしれません）。



このくらい飲み物には神経質になってもいいかもしれません。

ドーピング検査時にシャペロンもしくはDCO(Doping Control Officer)が、飲み物を準備しています。基本的にはその飲み物は安全なのですが、100%安全であるとは限りませんので、彼らからどうぞと手渡しですすめてくることはありませんし、飲みものも必ず3本以上持参し、検査対象者に選ばせ、自分で取るようにしています。つまり、あくまで自己責任ということになります。

飲み物に関して、油断は大敵です！自分で管理しましょう！

(奥田鉄人)



目薬でドーピング？

ちょっと前までは禁止物質を含んでいるため禁止とされている目薬もありました。過去の例をみても、緑内障（目の病気）の薬やステロイドを含む目薬の使用によるドーピング違反事例が報告されています。

今は、水泳競技で禁止されている目薬はありません。なお、水泳では当てはまりませんが、スキーやゴルフなど特定の競技では一部の目薬が禁止とされています。

目の充血をとる薬や鼻づまりの点鼻薬として使われるナファゾリンは、イミダゾール誘導体に分類されます。血管収縮剤であるイミダゾール誘導体は興奮薬（交感神経刺激薬）のため禁止物質ですが、局所使用（身体の一部での使用）の場合、すなわち目薬や点鼻薬として使用する場合には、禁止されていません。

薬のなかに含まれる成分だけでなく、使用方法もアンチ・ドーピングの注目すべきポイントです。

糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）は、飲み薬、坐薬（おしりから入れる薬）、注射薬、目薬、点鼻の薬、吸入する薬などに含まれていてよく使われますが、投与経路（どこから薬が入るか）によって禁止物質としての扱いが変わります。飲み薬、坐薬や注腸の直腸内投与、注射薬の静脈内投与（静脈注射）および筋肉投与（筋肉注射）は全身投与とみなされて禁止とされています。

一方、関節内注射、関節周囲注射、腱周囲注射、硬膜外投与、皮内投与および吸入で使用する非全身投与、皮膚疾患、耳の疾

患、鼻の疾患、目の疾患、口腔内疾患、歯肉疾患および肛門周囲の疾患に対する局所的使用（身体のある限られた部分での使用）は可能です。糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）を含む薬として、たとえば、アトピー性皮膚炎などによく使われる塗り薬や、口内炎の薬などは禁止されていません。同様に、糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）を含む痔の塗り薬は禁止されていませんが、坐薬は禁止されています。目薬の話に戻ると、糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）の点眼使用は禁止されませんが、飲み薬や注射薬で使用することは禁止されています。

同じ成分の薬でも決まった使用方法を間違えるとドーピング違反となることがあります。ただし、尿中濃度が一定以上になると全身投与をしたとみなされるので、競技会のドーピング検査の結果、糖質コルチコイドが検出された場合には、投与経路（どのように使ったか）について問い合わせを受けます。禁止された投与経路以外で使用した場合、問題のない使い方であることを証明する必要があります。糖質コルチコイド（副腎皮質ステロイド）の使用にあたっては使用方法、使用時期、使用量に注意しましょう。

このように、目薬でドーピングとはなりません。1つの薬でも使い方が大切になります。

また、薬を使うときには使用方法を守るようにしましょう。（朽津彩子）



みんなでつくる 「クリーンな」ニッポン

JADA の報告による 2015 年度のドーピング検査の数は全競技で尿検体 6501 検体、血液検体 309 検体でした。うち水泳競技は 505 検体と国内では陸上に次いで検体数が多いのです。JADA 以外にも国際大会や FINA で行われる検査もあるため、日本人選手にはさらに多くの検査が行われていると推測されます。

JADA 公表の資料による図 1 は国内で行われている検査数、図 2 は水泳競技で行われた検査数の推移です。増加傾向であることがわかりいただけるでしょう。

また JADA 規律パネル報告より近年の資格停止の処分が下った国内の選手の推移を図 3 に示します。オリンピックにおける日本人の検査陽性例はありませんが、水泳以外に目を向けると日本人にも違反者が毎年のように存在しているのです。FINA の資料によれば諸外国では水泳選手の違反も毎年あります (図 4)。

違反のなかにはうっかり陽性となった例も含まれます。日本人水泳選手にとってもドーピング違反は他人ごとではないのです。
(辰村正紀)

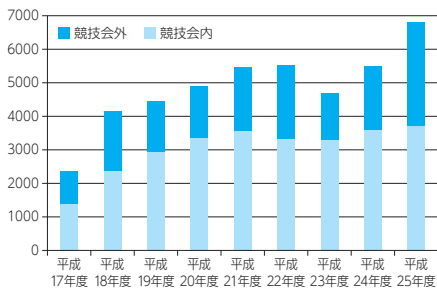


図 1 国内の検査件数推移 (単位: 人)

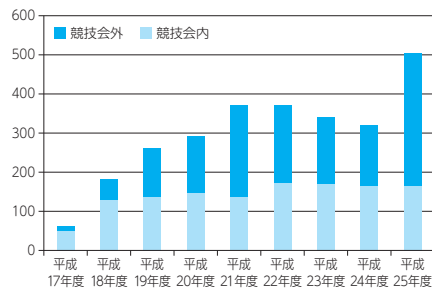


図 2 国内水泳選手の検査数推移 (単位: 人)

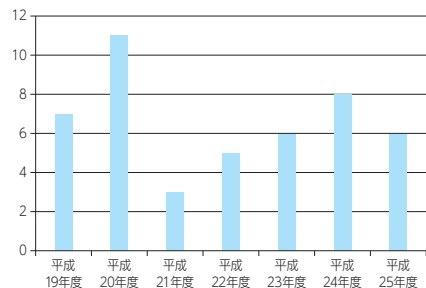


図 3 日本人選手の資格停止数推移 (単位: 人)

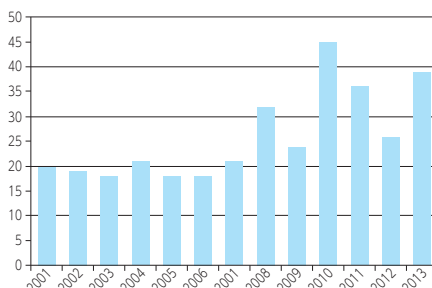


図 4 世界の水泳選手の資格停止数推移 (単位: 人)



「処分」について教えて！

2015年1月に発効された世界アンチドーピング機構規程(WADACode)では、ドーピング違反者に対する資格停止期間を、これまで原則2年であったのを4年に延ばすこととなりました。

これは「違反をしていない選手を守るべきだ」とする国際オリンピック委員会(IOC)などの要望に応え、違反者の罰則強化を盛り込んだ内容です。この項ではアンチ・ドーピング規則違反に対する処分について述べます。

◎個人に対する制裁処置

1. アンチ・ドーピング規則違反が発生した競技会における成績の失効

競技会において得られた個人の成績は自動的に失効し、その結果として当該競技会において獲得されたメダル、得点および褒賞が剥奪される。

2. 資格停止(原則4年間)

アンチ・ドーピング規則違反が意図的でなかったことを立証できた場合は、資格停止期間が2年間に短縮される場合がある。

資格停止中は、単に競技会に出場できないだけでなく、競技者自身が所属する競技連盟に係るあらゆる活動が停止の対象となるため、競技者が競技を行うことはもちろん、指導者として活動することや、競技連盟の加盟クラブもしくは施設における練習なども制限される。なお2回目の違反では8年間、3回目の違反

では永久の資格停止となる。

◎チームスポーツに対する措置

チームスポーツのチームメンバーの内、1名のみがアンチ・ドーピング規則違反の対象となった場合には、その競技者個人に対してのみに制裁措置が行われる。2名以上が規則違反の対象となった場合には、競技者個人への制裁措置に加えて競技会中に当該チームに対する検査が実施される。チームメンバーの3名以上が規則違反となった場合には、当該チームの競技会において獲得されたメダル、得点が剥奪される上、チームの参加資格が剥奪される場合もある。

◎スポーツ関係団体に対する制裁措置

JADAはアンチ・ドーピング規程違反となった国内競技連盟に補助金などの金銭的支援を行わないように関連機関に要請する権限を有する。また国内競技連盟は、アンチ・ドーピングに関するすべてのコスト(分析手数料、聴聞会費用および交通費など)をJADAに返還する義務がある。

以上のように、アンチ・ドーピング規則違反は競技者個人だけでなく、チームや所属競技連盟にも多大な迷惑がかかることを十分に理解しておく必要があります。

(福田裕次郎)



栄光を一瞬で奪う ドーピング

(え)

現在の陸上男子 100m の世界記録は 2009 年に樹立されたジャマイカのウサイン・ボルト選手、9 秒 58 です。この記録は近年でも飛躍的な素晴らしいものですが、過去にも衝撃的な“幻の(偽りの)記録”がありました。

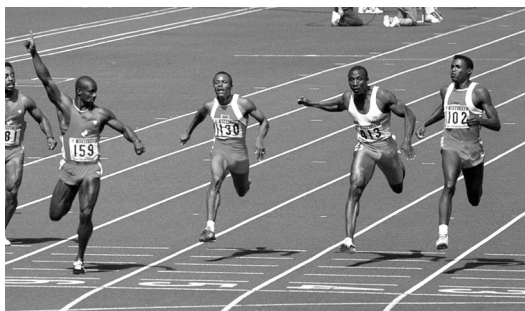
現・日本水泳連盟会長の鈴木大地氏が選手時代に 100m 背泳で金メダルを勝ち取った 1988 年ソウルオリンピックでのことです。日本中が注目した鈴木氏のレースとともに、世界中が注目したのが陸上男子 100m でした。スタートの号砲とともに飛び出すロケットスタートが得意のカナダ、ベン・ジョンソン選手と、前世界記録保持者アメリカのカール・ルイス選手の対決。世紀の対決とまでいわれたそのレースは、1 次予選から 2 次予選、準決勝とライバルたちが順当に勝ち上がり、ついに決勝のレースのときを迎えました。オリンピックのなかでも「メインイベント」とされるこのレースでスタジアムは大歓声に包まれました。

スタートのピストル音が鳴り響き、歓声はさらに大きくなり、選手は走り出す。予想どおり、ジョンソン選手がスタートから飛び出し、ルイス選手があとを追う。わずか 10 秒足らずの時間に恐らく世界中の何億人もの人が魅了され、2 人の対決を見守りました。結果はジョンソン選手の圧勝。右手の人差し指を突き立てながら

ゴールし、9 秒 79 という当時としては考えられないほどの世界新記録で優勝、金メダルを手にしました。しかし……。

競技直後に行ったドーピング検査でアナボリック・ステロイド、スタノゾロールといったステロイド剤、いわゆる筋肉増強剤の使用による陽性反応が出ました。筋骨隆々としたそのからだは、練習で鍛え上げたものではなく、薬によりつくり上げられたものだったのです。ドーピングにより栄光は一瞬で奪われ、それまでのオリンピック史上最大のドーピングスキャンダルとなり、ジョンソン選手は 2 年間の出場停止処分を命じられました。さらにその後も 1993 年に新たなドーピング違反を犯し、永久追放処分を受けました。

現在でもトップアスリートがドーピング違反を犯し、競技への出場停止処分や引退となるケースが少なくありません。ドーピングにより、彼らの栄光はまさに一瞬で奪われています。(清水 顕)

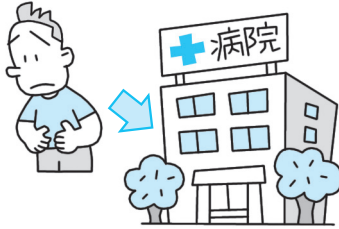


ソウル五輪男子 100m 決勝。ベン・ジョンソン選手(左端)とカール・ルイス選手(右端) (写真提供: 共同通信社)



病気のときは どうすればいいの？

おなかの痛みがあり、病院を受診した男性アスリートを例にみてみましょう。



最初に、自分がアスリートであり、アンチドーピング規則を守らなければいけないことを医師に伝えましょう。

時々おなか、しくしく痛くなります。痛くなると、……。……。私は、競泳の選手で、アンチ・ドーピング規則を守るために、禁止物質や方法の使用をさげなくてはなりません。

まず、しっかり検査をしてみましょう。



●●病ですね。競泳競技は続けて良いですが、薬による治療が必要です。

●●病は、どんな病気ですか？
ドーピング禁止物質や方法を使用せず治療ができますか？



自分が、どのような病気なのか、どのような治療が必要なのか十分に理解しましょう。そのうえ、医師とドーピング禁止物質・方法を使わずに治療できるのか相談する必要があります。日本水泳連盟ホームページの「主治医先生へのお願い」を持参するとスムーズでしょう。

使用したい薬が、禁止物質や手法であるかわからないときは、スポーツファーマシスト、スポーツドクター、薬剤師会ドーピング防止・ホットラインなどに問い合わせ確認してください。また、Global DRO (<http://www.globaldrojpn.com>) で使用予定の薬に禁止物質が含まれているかを検索することもできます。

禁止物質や方法を使用せずに治療できる場合

指示どおりに薬を使用して治療を開始しましょう。もし、ドーピング検査に選ばれたときは、使用している薬を記載するようにしましょう。

禁止物質や方法を使用しなければ、治療できない場合

日本水泳連盟ホームページ、アンチ・ドーピング内の「競技者 TUE ガイド」などを確認しながら、必要に応じて、アスリートが医師と一緒にTUEを作成して、日本水泳連盟に提出しましょう。TUE申請が承認されてから治療を開始することが基本ですが、緊急で治療が必要な場合はその限りではありません。

* TUE については、「ち」の項 (P.11) を参照。

(半谷美夏)

も

もしかして、ドリンク剤や コーヒーもドーピング？

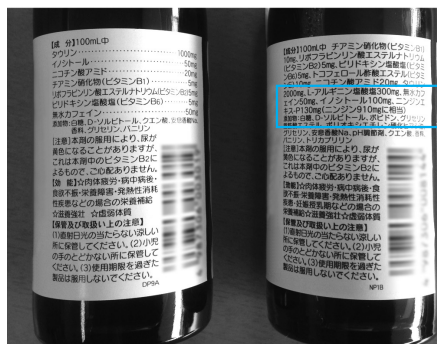
「モンスターエナジー® やレッドブル® はドーピングになりますか？」このような質問はドーピングに関する質問のなかでもっとも多いものになります。競技前にこれらのドリンク剤を飲用することも多いのではないのでしょうか。

ドリンク剤の基本的な成分のビタミン類やアミノ酸、タウリン、カフェインは禁止物質ではありません。カフェインはかつて禁止物質に入っていました。2004年からは禁止物質から外れ、監視プログラムの対象物質となっています。したがって、これらのドリンク剤や通常のコーヒーであれば飲用して問題ありません。

しかしながらドリンク剤のなかにはニンジンエキスなど生薬由来成分を含有しているものがあり、そのようなドリンク剤には注意しなければいけません。ニンジンエキスにはエフェドリンなどのアルカロイドが含まれています。たとえば、写真のドリンク剤の例のように商品名がわずかに異なるだけで禁止物質を含むこともあるので、ドリンク剤を飲む際は成分をしっかりと確認することが重要です。

また、海外で製造されたドリンク剤のなかには成分表に記載されていない物質が含有している可能性もあります。禁止物質であるステロイドが含有されている場合もあるので、注意が必要です。

心配な場合は指導者やトレーナー、近くのスポーツファーマシストに相談してください。
(丸一泰雄)



ドリンク剤 A

ドリンク剤 A⁺

成分表の一部が拡大表示されています。青い矢印が指している箇所は、**ニコチン酸アミド20mg、タウリン2000mg、L-アルギニン塩酸塩300mg、無水カフェイン50mg、イノシトール100mg、ニンジンエキス-P130mg(ニンジン910mgに相当)**と記載されています。追加成分として**白糖、D-ソルビトール、ポビドン、グリセリン**も記載されています。



ぜんそくの薬は どうすればいいの？

競技者にとって病気や突然のケガはつきものです。たとえば、ぜんそくを患っている競技者にとって、治療薬はぜんそく発作を予防するためには必需品です。ぜんそくの治療薬には吸入薬、内服薬、貼付薬、点滴薬などがあります。そのなかでも、気管支を拡げて空気のおりをよくするベータ2作用薬と呼ばれるものか、炎症を改善する糖質コルチコイドという薬、もしくはこれらの薬を混ぜ合わせた薬の吸入使用が多いです。

2008年までは喘息用の吸入薬を使用するにもTUE (Therapeutic Use Exemption: 治療使用特例) の略式申請というものが必要でした。現在はベータ2作用薬であるサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロールという薬の吸入は、適正使用下であればTUEの申請は必要ありません。しかしサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロールを除いた他のベータ2作用薬の吸入使用に関しては、競技者のレベルによりFINAやJADAへ通常のTUEと、「吸入ベータ2作用薬使用に関する情報提供書」の申請が必要です。また、ベータ2作用薬の吸入以外の使用(内服、点滴など)に関しては従来どおり全例TUE申請が必要です。

では、しばらく落ち着いていたぜんそくが、大事な競技会期間中に悪化して救急病院を受診するような場合はどうしたらよいでしょうか。ましてや本当の緊急事態になってしまえば、「自分はドーピング検査を受



ける可能性がある競技者であり、なるべく禁止物質は使用したくない…」などといった場合ではないこともありえます。どのようなときでもそうですが、緊急時は心配せずに治療を最優先してください。そしてぜんそく発作が落ち着いたあとに、自分の競技レベルや、その競技会が「TUE事前申請が必要な競技大会」なのかなどによって、後出し申請の遡及的TUEを提出するかどうかの判断になります。

判断が難しい場合は、(公財)日本水泳連盟のホームページ内に掲載の「<TUEガイド>」を参考にするか、(公財)日本水泳連盟事務局にお問い合わせください。

(福田裕次郎)



水泳選手とドーピング (ドーピング事例)

歴史に残るもっとも古いドーピング事例は、実は水泳競技でした。1865年、アムステルダム運河水泳競技会で、興奮薬（アンフェタミン）を使用した選手がいました。

クーベルタン男爵により第1回近代オリンピック（1896年、アテネ）が開催され、勝者に月桂冠が授与されました。しかし、参加するだけではなく勝ちたいとの願望が芽生え、国家主義、民族主義、拜金主義など時代とともにエスカレートした勝利願望は、目的のためには手段を選ばず、健康を害するのみならず死亡事故まで引き起こす事態を招きました。

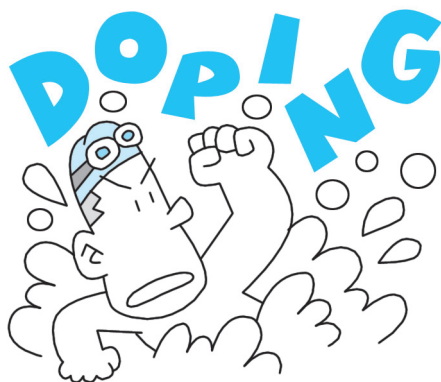
1964年、東京オリンピックにおけるIOC委員会でアンチ・ドーピング問題が取りあげられ、1968年メキシコ大会、グルノーブル冬季大会からドーピング検査が導入されました。

競技の公平・公正さを保つ目的として、日本水泳連盟は1993年から検査を開始。

1994年アジア大会・広島では、前日の抜き打ち検査により中国選手11名（うち競泳7名）もの大量違反事例を、世界に先駆けて摘発しました。

その後、毎年の日本選手権、インカレ、国体、インターハイ（1997～2001年のみで中止）、さらに競泳のみならずシンクロナイズドスイミング、水球、飛込、オープンウォーターの各種目の国際競技会で活躍する日本水泳連盟のアンチ・ドーピング・グループは世界的なハイレベルを維持し続けています。

2013年9月、竹田恒和オリンピック



招致委員会理事長、鈴木大地日本水泳連盟会長、日本スポーツ振興センターも積極的にアンチ・ドーピングに取り組むとの声明を公表しました。

さらに同年12月、バッハIOC会長がドーピング検査の研究に1000万ドルの拠出、尿・血液以外に毛髪・組織の検査を伴用する新技術開発を積極的に応援すると表明しました。

2015年1月、世界アンチ・ドーピング機構（WADA）のハウマン事務総長が日本のアンチ・ドーピング活動を高く評価し、若い選手への教育・啓発活動に期待するとの談話。それに対応する運動が東京オリンピック招致委員会を中心に、入江綾介選手らの協力を伴って進行中です。

選手の健康を守り、公平・公正な競技を育てようとの努力が、五輪旗のもと大きなうねりとなって世界のスポーツ界をリードする時代が訪れようとしています。

（伊藤偵之）



ん？ これは？ と思ったら 必ず確認・相談を！

ここまでのお話で、ドーピングについて理解が深くなったことと思います。しかし、それでもわからないことがあったらどうしたらいいでしょうか？ ちょっとくらい大丈夫と思って知らない薬やサプリメントを飲んだり、書類の提出をしなかったり、変更しなかったりでは違反になってしまいますので絶対にやめてください。困ったときの確認先、相談先を把握しておくことが重要です。

1 つめは自分で調べることです。自分で調べたいときには Global DRO (URL : www.globaldro.com/m/default-ja.aspx、下図参照) を利用してみてください。病院で出される薬であればどんな使用方法(飲み薬・吸入薬・塗り薬・貼り薬など)で禁止になるのか、どんな競技で禁止になるのか検索できます。

2 つめは身近にいるスポーツドクターやスポーツトレーナー、スポーツファーマシストに相談をすることです。信頼できる人に相談し、どんな点に注意すべきかアドバイスをもらってください。安心してト

レーニングに取り組めるようになるでしょう。そのために日ごろから誰に連絡をしたらいいかを確認しておきましょう。

3 つめは各都道府県の薬剤師会 (URL : [www.mfj.or.jp/user/contents/moter_sports_info/doping/img/ADhotline.pdf](http://www.mfj.or.jp/user/contents/moter_sports_info/doping/img/AD hotline.pdf)) や JADA (URL : www.playtruejapan.org) に相談する手段です。この場合、口頭での質問を受け付けていないことと時間外の受け付けは翌営業日以降の回答になるなどの注意があるので気をつけてください。

最後に、日本水泳連盟の相談窓口を利用することです。水泳競技とドーピングに関して不明なこと不安なことは、このメールアドレス (swim.doping.hotline@gmail.com、QR コード) にご連絡ください。

水泳競技を専門としたスポーツファーマシストが責任をもってお答えします。わからないことは自分一人の考えで決めないで、必ず専門家に相談してください。相談するときに気をつける点は、薬やサプリメントの相談は正確に商品名や成分名を伝えることです。1字違っただけでも違った答えになってしまいます。すぐに知りたくても安全なのはメールやFAXを使用することです。電話は聞き間違いや誤解を招く恐れがあります。サポートをしてくれる人たちはたくさんいますので、状況に応じて頼ってください。(長谷川真帆)



QR コード



Global DRO
URL : www.globaldro.com/m/default-ja.aspx

こんなこともありました！

カップの底にヒビ！

男子ジュニア選手が初めての検査を中国で受けることになりました。なかなか尿意が来ず、会場の電気が消えても待っていました。突然激しい尿意に襲われて採尿カップの確認が不十分な状況でトイレに行き採尿したところ、カップの底にヒビが入っていて検体の一部を失ってしまうということがありました。

決勝前に風邪薬！

ある国内大会で選手から「決勝前に○○○という風邪薬（市販薬）を飲んだんですけど大丈夫ですか？」と聞かれました。その薬には禁止物質が含まれていたので選手にその旨を伝えたところ、「飲む前は決勝レースのことで頭がいっぱいで、子どものころから飲んでる薬をついつい飲んでしまいました」という返事でした。このときは大過なかったのですが、ご注意を！

（元島清香）



試合前日刃物で指を切った！

私が水泳代表チームにトレーナー帯同を始めた15年くらい前は、ドクターの帯同する試合も現在よりも少なく、メディカルスタッフとしてのトレーナーの役割が今よりも広く、ドーピングに関して選手の相談も多かったように思います。

当時、遠征先で選手から「愛用している入浴剤がドーピングの禁止物質に該当しないか？」と真剣に相談を受けたこともあります。またドクターの帯同していない海外遠征先で、高熱を出した選手が、「ドーピング検査があるから一切、薬は飲みたくない！」といて部屋で寝込んでしまい、国際電話で水泳ドクターに相談し、選手に薬の必要性を説明してもらったこともあります。

また、昔はトレーナーもドーピング検査に立ち会うことがありました。国際大会の試合会場で、ドーピング検査の立ち会い人として、初めて指名を受けたときは、右も左もわからず、緊張していた私に、選手が「私は慣れているので立ち会いの手順を教えますよ」と助けられ、ドーピング検査の場数をこなしている代表選手に大変関心したこともありました。

2000年のシドニーオリンピック選考会するとき、私のサポートしていた選手が試合前日に手の指を刃物で深く切ってしまい、救急病院に搬送するという事態がありました。搬送先の病院で処置をする直前、私がドクターにこの選手がオリンピック代表選考の試合前であることと、ドーピング検査の可能性もあることを告げたところ、禁止物質の項目を知りたいとドクターがいきま



した。当時はインターネットが普及していなかったため、禁止物質リストを知る術がなく、1996年発行の『新・ドーピングってなに？』の冊子を数キロ離れた選手寮まで、チームメイトの選手に急いで車で持ってきてもらい、ドクターに渡しました。待たされたケガの選手は辛かったと思いますが、「危うく禁止物質のリストにある薬品を使うところだった……」とその後ドクターがいていたのを聞いて、ドーピングコントロールの概念は一般の医療ではまだ認知が薄いこと（当時）や、トレーナーとしてもドーピングの対応を心得ておく必要性を痛感しました。

これらの経験を踏まえ、自分自身もトレーナーとして最低限のドーピングの知識を常に更新し、後進トレーナーにもドーピングコントロール対応の重要性を伝えています。（桑井太陽）

ドーピング検査の注意

平井伯昌ヘッドコーチからの一言

ドーピング検査に関わる出来事はいろいろとありました。

ワールドカップのときに検査が終わって外に出たらホテルに帰るバスがなくて、どうやって帰ろうか、静まりかえった異国の町で選手と途方に暮れていたところ、たまたま通りかかったタクシーを必死で停めてどうにかホテルに帰れたことがありました。また別の大会では検査を終えてようやくホテルに帰ったところ、夕食の時間が過ぎていて必死にお願いしても食事を出してくれず、仕方なくコンビニ弁当ですませたこともあります。オリンピックのような大きな大会では、ちゃんと帰りの交通も確保されているのですが、規模の小さい大会で

はこういうこともあります。翌日にレースがあればコンディションに大きく影響してしまうので、こういうことにも備えて、帰りの交通や食事のこともあらかじめ考えていたほうがよいと思います。

また、抜き打ちドーピングの対象になった選手は常に自分の居場所を登録しておく必要があるのですが、ある選手がこの登録をするときに、自分の住所を間違えて入力してしまっていて、早朝に検査官が関係のない人の家に伺い、不審に思ったその家の住人がドアを開けず、検査官を困らせることになったことがありました。

ちょっとした間違いが大きな迷惑を生み出しますので、対象となった選手はこういうことのないように正確に登録するよう注意しましょう。



ロンドン五輪競技終了後、400mメドレーリレー銀メダルの北島康介選手と平井伯昌ヘッドコーチ
(写真提供：共同通信社)

アンチ・ドーピングの経験を経て 寺川綾元選手からの一言

私は3歳から水泳を始めて、28歳で現役を引退しました。

泳ぐことを楽しむところから、気づけばいつの間にか勝負の世界にいたという感じでした。

もちろんアンチ・ドーピングに関しては選手になってから知りましたが、実際の詳細などは、自分自身がドーピング検査を受けるようになって知ったという状況でした。

ドーピング検査といっても、大会会場で
の抜き打ちドーピング検査や普段の生活のなかで行われる抜き打ちドーピング検査、大会で新記録を出したときに行われるものなどいろいろあります。

私も何度も抜き打ち検査を経験しました。1日に2回受けたこともあります。

大変だと思ったことももちろんありますが、選手として強くなっているからこそ何

回も抜き打ち検査を受けるようになっていると自分自身思うようになっていました。

世界ランキングの上位に入ようになってからは、日々のスケジュールも提出しました。

そのようなことに慣れるまでは煩わしく感じることも正直ありましたが、現実問題すべては自分のためです。

身の潔白を証明するといういい方は大げさかもしれませんが、あながち間違っていないような気がします。

よくよく考えてみると、抜き打ち検査をしなければ隠れて禁止物質を使用している選手がいるということ自体が、競技をしてきた者として悲しい気持ちになります。

私たちスポーツ選手は、夢をかなえるため、目標を達成するため、よりよい結果を出すために、日々厳しいトレーニングに取り組んでいます。

近い将来、ドーピング検査を行わなくても選手各自がスポーツ選手、トップアスリートとしての自覚をもち、競技に打ち込んでほしいと思います。

努力をして強くなり、正々堂々と勝負をしてこそ選手は輝いてカッコいいと思います。

私はよくコーチから、速い選手だけではなく強い選手になりなさいといわれてきました。ドーピングに関しても同じだと思います。禁止物質を使用して速く泳げたととしても、それは本当の強い選手ではありません。

「PLAY TRUE」まさに、真の力で勝負する。

選手1人1人がその気持ちをもって頑張してほしいと思います。



ロンドン五輪女子100m背泳ぎで銅メダルを獲得した寺川綾選手
(写真提供：共同通信社)

はしがき

(公財)日本水泳連盟では、これまでに、

- ①『ドーピングってなに? Q&A』(平成 2/1989 年)
- ②『これだけは知っておきたいドーピング』(平成 5/1993 年)
- ③『新・ドーピングってなに?』(平成 8/1996 年)
- ④『新²・ドーピングってなに?』(平成 9/1997 年)

と、選手・指導者向けのわかりやすいアンチ・ドーピング教育・啓発冊子を 4 冊発刊してきました。

水泳の特に競泳競技では他の競技に比して若年の選手が早くから日本代表選手として活躍する例が決して珍しくないことから、スポーツ及びスポーツ医学、アンチ・ドーピングに関する正確な情報と知識を身につけ、誇りと自信を持って正々堂々と世界の舞台で活躍して欲しいという願いを胸に、そうした教育・啓発冊子作りの作業に数多くの人々が参画してきました。

上記④の冊子発刊から 18 年を経て、選手、指導者、競技役員等のアンチ・ドーピングに関わる意識の変化も見られ、その一方、ドーピングをとりまく環境・情勢も著しく変化している今日、真に選手・指導者向けに企画・構成されたアンチ・ドーピングの親しみやすくわかりやすい教育・啓発冊子が現場から望まれていました。

そこで、2020 (平成 32) 年の東京オリンピック・パラリンピックを見据えて、水泳界から無知によるドーピング違反者が現われることのないよう、「大切なことを わかりやすく」を基本にして、本冊子は作られました。

「いろ(色)は にほ(匂)へどち(散)りぬるを わ(我)がよ(世)たれ(誰)そつね(常)ならむ うゐ(有為)のおくやま(奥山)けふ(今日)こ(越)えて あさ(浅)きゆめ(夢)み(見)じ ゑひ(酔)もせず」という七五調四句からなる平安中期に成立したとされる「伊呂波歌」を素材として、アンチ・ドーピング教育に関わる実際的な知識・情報、選手・指導者が知っておくべきこと、やっておくべきこと、やってはいけないことなどを組み入れました。

企画から発刊に至るまで短い期間ではありましたが、日本水泳連盟医事委員会(委員長:金岡恒治理事)同アンチ・ドーピング委員会(委員長:泉正文副会長兼専務理事)及び医事委員会の連携組織である日本水泳ドクター会議(会長:武藤芳照)の関係者の皆様のご支援・ご協力により水泳シーズンの幕明けに間に合わせることができました。厚く御礼申し上げます。また、編集・実務を精力的にこなしていただいた編集工房ソシエタスの清家輝文氏にも深く感謝致します。

Swim to Conquer 勝利をめざして泳ごう!

Win with Honor 誇りをもって 勝とう!

汚れた 勝利を手にするな!

(『新²・ドーピングってなに?』より)

平成 27 (2015) 年 3 月

企画・編集を担当して

日本水泳連盟 評議員

(日体大総合研究所所長 / 日本体育大学保健医療学部教授)

武藤芳照

【執筆者一覧】 所属は2016年3月現在（50音順）

伊東 三吾	医療法人社団 清恵会 篠原病院 院長
伊藤 偵之	日本水泳ドクター会議、パンクーパー冬季五輪 DCO
入江 陵介	イトマン東進
遠藤 直哉	国立スポーツ科学センターメディカルセンター 内科
大内 洋	亀田メディカルセンター スポーツ医学科部長
大友 謙太郎	医療法人鉄蕉会 亀田クリニック薬劑室 薬劑師
岡田 知佐子	JCHO 東京新宿メディカルセンター（旧東京厚生年金病）整形外科部長
奥田 鉄人	金沢星稜大学 人間科学部スポーツ学科 教授
金岡 恒治	早稲田大学スポーツ科学学術院 教授
朽津 彩子	国立研究開発法人 国立成育医療研究センター 薬劑師
桑井 太陽	(株) サンイリオス・インターナショナル 代表取締役
清水 顕	しみず整形外科リハビリクリニック 院長
辰村 正紀	筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター 整形外科講師
塚越 祐太	筑波大学大学院 医学医療系整形外科
寺川 綾	元競泳五輪メダリスト、現ミズノスイムチームスタッフ
能瀬 さやか	国立スポーツ科学センターメディカルセンター 婦人科
長谷川 真帆	マツモトキョシファーマシーズ 薬劑師
半谷 美夏	国立スポーツ科学センターメディカルセンター 整形外科医師
平井 伯昌	東洋大学法学部企業法学科准教授兼水泳部監督、東京スイミングセンターヘッドコーチ、日本水泳連盟理事・競泳委員長、競泳日本代表ヘッドコーチ
福田 裕次郎	愛知県がんセンター中央病院 頭頸部外科医長
本城 和義	日本医科大学健診医療センター 薬劑師
丸一 泰雅	株式会社ナチュラルライフ 北塚らいふ薬局 薬劑師
水谷 和郎	神戸百年記念病院 内科医長
武藤 芳照	日体大総合研究所 所長、日本体育大学保健医療学部 教授
元島 清香	高島平中央総合病院 整形外科医長
吉川 茂樹	よしかわ耳鼻咽喉科クリニック 院長
吉澤 大	国立国際医療研究センター国際医療協力局 課員
渡部 厚一	筑波大学体育系 准教授

水泳選手のための アンチ・ドーピングの い・ろ・は

平成 27 年 3 月 31 日 第 1 版発行

平成 28 年 3 月 31 日 第 2 版発行

編集・発行 公益財団法人 日本水泳連盟

〒150-8050

東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館 4 階

TEL : 03-3481-2306

FAX : 03-3481-0942

URL : www.swim.or.jp

印刷所 オムロプリント 株式会社

©2015, 2016 Japan Swimming Federation

無断での複製、転載、デジタル化、映像化を禁止します。