

## 薬

アンチ・ドーピングの考え方は、検査を受ける可能性がなくても、すべてのアスリートが知っておく必要があります。

### ・病院で診察を受けるときは、

1自分がドーピング検査の対象となる可能性があること

2禁止薬物が含まれていない薬を処方してもらう

### ・薬局で薬を買うときは、

1事前にスポーツファーマシストがいる薬局を検索しよう

2薬に禁止薬物が入っていないか、スポーツファーマシストに確認しよう

## GlobalDRO

パソコンやスマートフォンで、薬の製品名や成分名から、その薬が禁止表に記載された成分を含んでいないかを検索し、確認することができます。



## スポーツファーマシスト

最新のアンチ・ドーピング情報を持つ、薬の専門家（薬剤師）。検索サイトを活用して、薬の正しい使い方を相談できます



公益財団法人奈良県スポーツ協会  
スポーツ医・科学専門委員会  
0742-22-5791



一般社団法人奈良県薬剤師会  
(薬事情報センター)  
0744-22-8427



スポーツくじ



# アンチドーピング



# ってほんですか？



ドーピングとは？

競技力を高めるために、禁止されている物質や方法を使用したり、それらの使用を隠したりすることです。

## クイズに挑戦してアンチ・ドーピングのルールを学ぼう!

— — — 点線から下の答えを隠してチャレンジ!

問1 ドーピングをなくし、クリーンなスポーツに参加するアスリートを守るために  
つくられたルール「世界アンチ・ドーピング規程」について、正しいものはどれ?

- a. 大会に出場するアスリートだけが守ればよい
- b. 国やスポーツによってルールはバラバラである
- c. スポーツに関わるすべての立場の人たちの意見によってつくられたルールである

答え C

「世界アンチ・ドーピング規程」は、スポーツに関わるすべての立場の人の意見を  
集約してつくられた全世界・全スポーツ統一のルールです。アスリートだけでなく、指導  
者やサポートスタッフなど、それぞれが果たすべき責務が定められています。

問2 スポーツで禁止されている物質（「禁止物質」）が含まれている可能性が  
あるものはどれ?

- 風邪薬 花粉症の薬 ぜんそく薬 痛み止め 貼り薬
- 塗り薬 目薬 漢方薬 サプリメント 栄養ドリンク

答え 全て

薬のかたちや病気の治療方法に関わらず、あらゆる種類の薬に禁止物質が含まれて  
いる可能性があります。また、全成分の表示義務がある「医薬品」と違い、特に栄養ドリ  
ンクやサプリメントは「食品」のため、ラベルに表示されていない物質が含まれている  
可能性があります。医薬品であっても、「漢方薬」はすべての原材料が明確ではありません。  
そのため全てのアスリートは身体に摂り入れるものは事前に確認をする等注意が  
必要です。

問3 病院や薬局でアスリートがすべきことすべてにチェックをいれよ

- a. 自分がアスリートであることを伝える
- b. 医師・薬剤師に最新の禁止表やアンチ・ドーピングに関する情報を案内する
- c. 禁止物質・方法を使わず治療できるか確認する
- d. 医薬品よりも漢方薬やサプリメントで治療できないか相談する

答え a,b,c

医師・薬剤師が必ずしもアンチ・ドーピングの知識があるとは限らないため、治療前  
に a,b,c のことを自ら伝えましょう。

## 健全健康なスポーツ活動の為に明日から自分で取り組めること

### 食事

栄養補助食品（サプリメントなど）に頼る前に、バランスのとれた食事をとるよう心がけ  
ることが大切です。

1主食 筋肉や脳を動かすエネルギー源となるのが  
炭水化物（ご飯やパン、麺類をしっかりとりましょう。）

2主菜 筋肉や骨、血液などの身体をつくるものになる  
のがタンパク質（肉、魚、卵は良質のタンパク源です。）

3副菜 コンディショニングに不可欠な骨や血液の材  
料となるのがビタミンやミネラル（野菜、いも、きのこ、  
海藻類を積極的にとりましょう。）

4乳製品 骨の強化に欠かせないのがカルシウム  
（牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を毎食とりましょう。）

5果物 コンディショニングに欠かせないのがビタミ  
ンC〔オレンジなどのかんきつ類、キウイ、イチゴ、  
柿などに多く含まれます。（100%オレンジジュースで  
もOK）〕

