

知っておきたいアンチ・ドーピングの知識

2011 年版

社団法人日本学生陸上競技連合

まえがき

アスリートが少しでもよい競技成績をあげるために、できることは何でもやりたいと考える気持ちはよく理解できます。競技の前に士気を高める目的でカフェインの入っている飲みものを飲んだり、筋力を効率よく増強させるために、ウエイトトレーニングの直後にたんぱく質やアミノ酸を多く摂取したりといったことは、日本でもよく行われています。しかし、度を超してしまうと、スポーツで公平な勝負ができなくなってしまうのみならず、アスリートの心身に悪影響を及ぼします。実際、これまでに多くのアスリートがドーピングの副作用に苦しんだり、命を落としたりしています。そこで、競技力を高める作用のある物質の中から、競技者の心身に悪影響を及ぼしたりスポーツの公平さを失わせたりするような薬物を規定し、それらの使用を規制するアンチ・ドーピング活動が行われるようになったのです。

現在ではアンチ・ドーピングに関する規則が厳密に定められ、厳正な検査が行われています。検査数も増えてきましたが、このような体制が整備されてきたのはかなり最近になってからであり、アンチ・ドーピングに関する知識はまだまだ浸透しているとは言えません。

一方で、薬局で簡単に手に入る薬の中には禁止物質を含むものも多く、知らずに服用してドーピング違反に問われる、いわゆる「うっかりドーピング」が後を絶ちません。日本アンチ・ドーピング機構（JADA）や日本陸上競技連盟では、ホームページを利用したり冊子を作ったり、また競技会時に会場内にブースを設けて多くの競技者や関係者に対してアンチ・ドーピングに関する教育、啓発活動を行う努力をしています。

社団法人日本学生陸上競技連合でも、この「うっかりドーピング」をなくすことを主眼に置いて、2008年9月に「知っておきたいアンチ・ドーピングの知識」の初版を発行しました。しかし、アンチ・ドーピングに関する規則は毎年見直され、改定されます。2010年から2011年にかけてもまた変更された点があります。そこで、2011年1月1日より発効となる新しいアンチ・ドーピングに関する規則に合わせて本書も改訂し、2011年版を作成しました。2010年と比較して変更された主な点については、「昨年から変更された主な点」としてまとめて記載しました。また、昨年からの変更点を踏まえたうえで、競技者や指導者の一人一人に知っておいてほしい最低限のことについては、昨年までと同様、コピーして配れるように「注意すべき点（抜粋）」として1ページにまとめました。本書を学生競技者および指導者の方々に大いに活用していただければ幸いです。

(編集人)

目次

- (1) アンチ・ドーピング活動の推進について
 - 1. ドーピングとは
 - 2. ドーピングはなぜいけないのか
 - 3. アンチ・ドーピング活動の流れ
- (2) アンチ・ドーピングに関して知っておきたいこと
 - 1. 禁止物質等について
 - 2. 市販のかぜ薬やせき止め、鼻炎用内服薬に要注意
 - 3. 漢方薬について
 - 4. 似たような名前の薬に要注意
 - 5. 利尿薬について
 - 6. 喘息の薬について
 - 7. 治療目的使用に係る除外措置 (TUE) について
 - 8. 発毛剤について
 - 9. サプリメント等について
 - 10. 競技会検査のみにおいて禁止されている薬物は、いつまでに服用をやめれば大丈夫か
 - 11. 静脈注射、点滴について
 - 12. 糖質コルチコイド (ステロイド) を含有する皮膚外用薬について
 - 13. 点眼薬、点鼻薬、口内炎の薬などについて
 - 14. 糖質コルチコイド (ステロイド) について
 - 15. 花粉症などのアレルギーの薬について
- (3) 使用可能な一般用医薬品 (大衆薬) の例
- (4) 使用してはいけない一般用医薬品 (大衆薬) の例
- (5) 昨年から変更された主な点
- (6) 注意すべき点 (抜粋)
- (7) 薬剤に関する質問用紙

(1) アンチ・ドーピング活動の推進について

1. ドーピングとは

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したり、その使用を隠蔽したりすることです。簡単に言えば、「勝つためにズルをする」ということです。

2. ドーピングはなぜいけないのか

ドーピングは、スポーツのフェアプレー精神に反し、競技者の健康を損ね、薬物の習慣性などから社会的な害を及ぼすばかりか、人々に夢や感動を与えるスポーツそのものの意義を失わせ、国民の健康的な生活や未来を担う青少年に対して悪影響を及ぼすと考えられます。

3. アンチ・ドーピング活動の流れ

国際的には、1999年、各国のスポーツ関係者と政府関係者の協力のもと、国際的なアンチ・ドーピング活動に関する教育・啓発活動等を行うことを目的とする世界ドーピング防止機構（WADA）が設立され、世界的なアンチ・ドーピング活動の推進体制の整備が行われています。

アンチ・ドーピング活動の基本となっている世界ドーピング防止規程は2003年3月5日にコペンハーゲンで採択され、2004年1月1日発効しました。禁止物質などについては毎年見直され、改定されますが、これを遵守することがアンチ・ドーピング活動の原則です。

我が国においては、2001年9月に財団法人日本アンチ・ドーピング機構（JADA）が設立され、世界ドーピング防止規程に基づいて、ドーピング検査やアンチ・ドーピングの普及・啓発を実施しています。

このような中、国際連合教育科学文化機関（ユネスコ）では、ドーピングの撲滅を目指して、2005年10月に開催された第33回ユネスコ総会において、WADAを中心とした国内レベルおよび世界レベルでの協力活動における推進・強化体制の確立を目的としたアンチ・ドーピング条約とも言うべき「スポーツにおけるドーピングの防止に関する国際規約」が採択されました。2006年12月に日本国政府としてこれを受諾し、2007年2月1日より我が国でも同条約が発効されました。さらに、これを受けて文部科学省は2007年5月に「スポーツにおけるドーピングの防止に関するガイドライン」を策定しました。

要するに「世界的にみてドーピングを許さないというアンチ・ドーピング活動が活発になってきており、日本も国を挙げて協力していく流れになっている」ということです。

日本学生陸上競技連合としても、日本インカレ等の競技会においてドーピング検査を実施し、この流れに協力していますが、今後ますます検査を活発に行っていくなどして、アンチ・ドーピング活動に協力していくことが求められています。そのためには、まず競技者や指導者の方々一人一人に、アンチ・ドーピングに関する正しい知識を身につけていただくことが重要であると考えて2008年9月に本書の初版を発行し、1年ごとに改訂してきました。今回、2011年1月1日より発効となる新しいアンチ・ドーピング規則に合わせて2011年版を作成しました。各人が必ず一度はこの資料に目を通していただきたいと思います。

(2) アンチ・ドーピングに関して知っておきたいこと

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したり、その使用を隠蔽したりすることです。薬物には副作用があり、ドーピング行為は危険を伴います。ドーピングは簡単に言えば「勝つためにズルをする」ということですが、危険な行為でもあるのです。

しかし、その一方で、故意に使用したわけではなく、不注意によるうっかりミスで検査にひっかかってしまう場合もあります。市販のかぜ薬や胃腸薬、鼻炎用内服薬などには禁止物質を含むものが少なくなく、「かぜ気味だから」とか「胃の調子が悪いから」などで安易に使用するとドーピング違反と判断され、その結果、重い罰則を科されてしまうことがあるのです。

そこで、競技者および指導者が、アンチ・ドーピングに関して知っておいたほうがよいと思われることについて記載しましたので、参考にしてください。

1. 禁止物質等について

ドーピング禁止物質のリストは年 1 回改定されます。毎年のように変更点がありますので、たとえば「ある薬を使用しても大丈夫かどうか」については、必ず最新のものを基に判断しなくてはなりません。その意味では、たとえば「インターネットで調べたら大丈夫だと書いてあった」としてもそれをそのまま信用してはいけません。情報が古いかもしれないし、インターネットには結構いいかげんな情報が書かれています。

2011 年における禁止物質に関しては、2011 年 1 月 1 日より発効となる世界ドーピング防止規程における「2011 年禁止表国際基準」に基づいて判断しなくてはなりません。2011 年禁止表国際基準には、Ⅰ. 常に禁止される物質と方法（競技会前や期間中のみならず、常時禁止されているもの）、Ⅱ. 競技会時に禁止される物質と方法（普段は使用したりしても大丈夫だが、競技会の前や期間中は禁止されるもの）、Ⅲ. 特定競技において禁止される物質（これに関しては、陸上競技においては特にありません）があり、さらに、検査で検出されても現段階では違反には問わないが、乱用を防止するために分析は行って、乱用されていることが疑われれば将来禁止される可能性がある「監視プログラム」も記載されています。

2010 年と比較しての主な変更点としては、

- ・未承認物質（治験段階の薬やヒトへの使用が許可されていない物質等）は禁止される旨が明記されました。
- ・血小板由来製剤（PRP）の筋肉内投与に関して、2010 年は禁止されていましたが、2011 年は禁止表から削除され、禁止されないことになりました。
- ・TUE 申請なしに使用できるベータ 2 作用薬（サルブタモール、サルメテロール）の吸入および糖質コルチコイドの局所使用にさいして、2010 年は検査当日に使用の申告はするように求められていましたが、2011 年は使用の申告も不要になりました。
- ・「利尿薬と他の隠蔽薬」の項に、デスモプレシン（尿崩症や夜尿症の治療薬）が追記されました。
- ・禁止方法の「化学的・物理的操作」の項に、「血液を採取し、操作を加え、循環系へ再注入する一連の処置からなる方法」が追記されました。
- ・興奮薬の「非特定物質」として禁止表に挙げられていた「メチルヘキサミン」は、引き続き禁止物質ではありますが、「特定物質」に変更となりました。

2011 年禁止表国際基準の日本語訳については、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）のホームページか

ら見るすることができます。ただ、この禁止表を見ても、一般の方が実際に薬を服用したりするときに「何がダメで何は大丈夫なのか」がわからないと思います。病院から薬をもらって普段服用している方は、必ずアンチ・ドーピングのことに詳しくスポーツドクターに大丈夫かどうかチェックしてもらってください。禁止物質を含む薬が処方されている場合には、後述する TUE 申請が必要になります。

薬局で買える市販薬や、家族の職場の健保組合から支給されるような「家庭用置き薬」の中にも、禁止物質を含んでいるものはたくさんあります。たとえば、「エフェドリン」や「メチルエフェドリン」、「プソイドエフェドリン」などは市販の総合感冒薬や鼻炎用の薬の多くに含まれているため、これらを含むものは競技会前や競技会の期間中は服用しないように注意しなければなりません。「トリメトキノール」を含む薬は競技会時だけではなく、常時禁止されています。薬局で買える市販薬の中で、ドーピング禁止物質を含まない薬の代表例と、禁止物質を含む薬（つまり競技者が服用すべきでない薬）の代表例を後述しましたので、参考してください。ただし、2012年1月1日からはまた新しい禁止リストが発効になり、禁止物質も変更される可能性があるため、あくまでもそれまでの期間のみ有効なものと考えてください。また、参考にする場合は必ず薬剤名が完全に一致することを確認してください。少しでも違うと成分が異なることがあります。さらに、別記したリスト以外にも薬はたくさんあり、この表以外でも使用可能な薬も多くありますし、逆にこの表以外でも使用してはダメな薬もまだたくさんあります。

2. 市販のかぜ薬やせき止め、鼻炎用内服薬に要注意

市販のかぜ薬やせき止め、鼻炎用内服薬の中には禁止物質を含んでいるものが非常に多く、注意が必要です。具体的な禁止物質としては、エフェドリン、メチルエフェドリン、プソイドエフェドリン、麻黄、メトキシフェナミン、トリメトキノールなどがあげられます。これらの成分表記のある薬剤は服用しないようにしましょう。

3. 漢方薬について

漢方薬は生薬からできているので問題ないと思っている人もいますが、違います。

漢方薬は、名前が同じでも製造会社や原料の産地、収穫の時期などで成分が違ふことがあると言われてます。その成分はたいへん複雑で、「絶対大丈夫」という確証を得ることはむしろ難しいのです。

漢方薬の中で、成分に麻黄（マオウ）を含むものは競技会前や競技会期間中は服用してはいけません。麻黄は禁止物質（特定物質）であるエフェドリンやメチルエフェドリンを成分として含むためです。麻黄を含む代表的な漢方薬を別記しましたので、参考してください。代表例ですので、これら以外の漢方薬なら大丈夫というわけではありません。麻黄以外にも、ホミカという成分を含むものも禁止物質のストリキニーネを含むため服用してはいけませんし、海狗腎（カイクジン）や麝香（ジャコウ）などといった滋養強壮薬として用いられる生薬成分の中には禁止物質の蛋白同化薬が含まれていると考えられるため、使用してはいけません。

したがって、よほどの理由がない限りは漢方薬や滋養強壮薬は使用を避けたほうがよいでしょう。使用する場合には、必ずアンチ・ドーピングのことに詳しくスポーツドクターや薬剤師に相談してください。

また、カタカナ表記でも漢方薬のものがあるので注意が必要です。たとえば薬局で市販されている便秘薬の「コッコアポ A錠」などは防風通聖散という漢方薬であり、禁止物質のエフェドリンを含有しています。

4. 似たような名前の薬に要注意

特に薬局で市販されている薬に多いのですが、よく似た名前でも、その成分にドーピング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。

薬剤名の頭に「新」が、終わりに「錠」や「顆粒」がつくか否かによって、また、製薬会社名が違うだけでも成分が異なることがあります。たとえば、市販の総合感冒薬の「ストナアイビー」は監視プログラムに掲げられているカフェインは含みますが、2011 年は使用可能です。しかし、「ストナアイビージェル」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、「パブロン鼻炎カプセル Z」は使用可能ですが、「パブロン鼻炎カプセル S」には禁止物質のプロソイドエフェドリンが含まれています。

また、医師に処方される薬でも、たとえば「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を含有しています。

5. 利尿薬について

利尿薬は禁止物質です。利尿薬は「尿をたくさん出させる薬」ですが、高血圧に対する薬として使われることがあります。自分では尿の出が悪いわけではないので利尿薬なんか飲んでないと思っていなくても、「実は血圧の薬として服用していた！」という可能性も考えられます。

このように、薬にはその効果が単一ではない薬も多く、同じ薬がまったく違う病気に対して使用されることもあるので、注意が必要です。治療上必要ならば、後述する TUE 申請をして許可を得ておく必要があります。

少なくとも、ふだん自分が服用している薬、あるいは臨時的にでも服用する可能性のある薬については、それがドーピング禁止物質に該当するか否かをきちんと自分で把握しておかなくてはなりません。

また、利尿薬と併用して閾値水準が設定されている物質（サルブタモール、モルヒネ、カチン、エフェドリン、メチルエフェドリン、プロソイドエフェドリン）をいかなる量でも使用する場合は、利尿薬の TUE 申請に加え、閾値水準が設定されている物質についても TUE 申請が必要となるので、注意が必要です。

6. 喘息の薬について

喘息の薬には禁止物質が多く、注意が必要です。使用するには TUE 申請（次項参照）が必要になる薬が多いので、喘息の方は必ずアンチ・ドーピングに関して詳しいスポーツドクターに早めに相談してください。

喘息の吸入薬のうち、糖質コルチコイド（ステロイドの一種）と、ベータ 2 作用薬のうちサルブタモールとサルメテロールに関しては、2010 年と同様、2011 年は TUE 申請の必要がなく、使用可能です。2010 年は競技者自身が検査当日のドーピング検査公式記録書に使用の申告をするよう求める記載がありましたが、2011 年はこの記載は削除されましたので、申告も不要になりました。

ここで注意しなければならないことは、サルブタモールとサルメテロール以外のベータ 2 作用薬はこれまで通り使用には制約があるということです。将来的には、他の薬剤もサルブタモールのように閾値水準が設定されて使用可能になる可能性もありますが、2011 年は引き続き使用が禁止されています。サルブタモール、サルメテロール以外のベータ 2 作用薬を使うとすれば、事前に TUE 申請をして承認を得なくてはなりません。「サルブタモール、サルメテロールではコントロールできない（治療困難な）喘息」であることをアピー

ルできないと認められない可能性があります。サルブタモール、サルメテロール以外の吸入ベータ2作用薬の TUE 申請のさいには、提出が必要となる書類は基本的に 2010 年と同様で、JADA の TUE 委員会あてに申請する場合には「JADA 吸入ベータ2作用薬使用に関する情報提供書」の添付も求められます。

いずれにしても、喘息の薬を使用するさいには使用できる薬剤の種類に注意しなくてはなりませんので、**喘息の方は必ずアンチ・ドーピングに関して詳しいスポーツドクターに早めに相談してください。**

<TUE 申請せずに使用できる喘息用吸入薬の代表例>

(商品名で記載)

フルタイド、パルミコート、オルベスコ、キューバル、タウナス (以上吸入糖質コルチコイド薬)
セレベント、サルタノール・インヘラー、アイロミール、*ベネトリン (以上吸入ベータ2作用薬)
アドエア (フルタイドとセレベントの合剤)

*ベネトリンは錠剤やシロップもありますが、TUE 申請せずに使用できるのは吸入薬のみであることに注意が必要です。

7. **治療目的使用に係る除外措置 (Therapeutic Use Exemptions : TUE) について**

TUE は、ドーピング禁止物質・禁止方法を治療目的で使用したい競技者が申請して、認められれば、その禁止物質・禁止方法が使用できる手続きです。TUE は、世界ドーピング防止規程と TUE 国際基準で手続きが定められています。

2008 年までは、TUE には標準申請と略式申請がありましたが、2009 年 1 月 1 日からは略式申請がなくなり、従来の標準申請を基本にした形式に一本化されました。TUE 申請のさいには、臨床経過を記載した文書や医師の診察所見、検査結果などの添付が求められます。医師に記載してもらわないといけない所もありますが、検査結果がでるまでに数日かかることもありますので、すぐに記載してもらえとは限りません。また、TUE を提出すれば承認されるとは限らず、代替可能な治療薬があると判断されれば承認されずにドーピング違反とされる可能性があります。TUE 申請する場合は、日程的に余裕をもって、事前に必ずアンチ・ドーピング関係に詳しいスポーツドクターに相談してください。

申請書は、JADA のホームページあるいは日本陸上競技連盟 (日本陸連) のホームページから最新のものをダウンロードして使用してください。記入例も JADA のホームページから見ることができます。原則として競技者本人が直接提出することになっています。申請先は後述しますが、インカレ出場レベルのほとんどの競技者は JADA の TUE 委員会あてになります。提出期限は原則として大会の 30 日前までに JADA に到着するように提出することになります。国際陸上競技連盟 (IAAF) の検査対象者登録リストに登録されている競技者に関しては、IAAF 用の書式 (日本陸連のホームページからダウンロードできます) を用いて、原則として大会の 30 日前までに IAAF に到着するように提出することになります。

TUE は、申請書類に不備があったり代替可能な薬剤があると判断されたりすれば承認されません。実際、TUE 申請しても承認されなかったケースが昨年までも少なからずあったようです。そこで、日本陸連では、陸上競技者に対して、すべての TUE 申請書式を日本陸連医事委員会へ送付するよう要請しています。完全な申請書式かどうかを確認し、その上で、JADA の TUE 委員会あるいは IAAF 等へ日本陸連から送付しています。ただし、日本陸連でチェックする分、提出期限が早まり、大会の 35 日前までに送付することが求められています。したがって、**陸上競技者の場合は、TUE 申請書類の提出に関して、「申請先 (JADA の TUE 委員**

会あるいは IAAF 等) に応じた書式を用いて、日本陸上競技連盟の医事委員会あてに、大会の 35 日前までに到着するように提出することとなります。ただし、日程的に余裕がない緊急の場合などは、JADA の TUE 委員会あるいは IAAF 等へ直接送付してください。

TUE 申請を日本陸連を通して行う場合の郵送先

〒150-8050

東京都渋谷区神南1-1-1 岸記念体育会館3階

日本陸上競技連盟 事務局 御中

TUE 申請書在中

TUE 申請書を JADA に直接提出する場合の郵送先

〒115-0056

東京都北区西が丘3-15-1 国立スポーツ科学センター内

(財)日本アンチ・ドーピング機構 TUE 委員会 御中

TUE 申請書在中

*緊急の場合はまず FAX (03-5963-8031) で送信し、後日原本を郵送するようにします。

くり返しますが、TUE 申請にあたっては、必ずアンチ・ドーピング関係に詳しいスポーツドクターに日程的に余裕をもって相談してください。スポーツドクター以外の一般の医師では、アンチ・ドーピングに関する知識に乏しく、治療薬の選択を安易にされてしまって TUE が承認されない可能性が考えられます。特に気管支喘息の治療においては、前述のように注意が必要です。

スポーツドクターに関しては、日本体育協会のホームページから、都道府県ごとの日本体育協会公認スポーツドクターが検索できます。喘息に関しては、スポーツドクターの中でも呼吸器内科を専門分野に掲げているドクターに相談することが望ましいと思います。JADA のホームページから「書式ダウンロード」→「TUE」と進めていくと、「ぜんそくアスリート診療協力施設」について、都道府県ごとの協力医療機関を見ることができますが、残念ながら各医療機関にアンチ・ドーピング関係に詳しいスポーツドクターがいるとは限りません。喘息の検査、診断に関しては信頼できますが、薬の相談等まではできないかもしれません。薬の相談に関してなら、都道府県の薬剤師会が相談にのってくれる所が増えているので、そちらに相談するのが良いかもしれません。日本学生陸上競技連合では、医事委員兼アンチ・ドーピング委員の蒲原あてに FAX で問い合わせただければ可能な限り相談に乗り、FAX で返信したいと思います。ただ、出張等で長期不在にすることもありますので、急ぐ場合には事前にまず電話で予定をご確認ください。

問い合わせ用紙は P. 19 にありますので、A4 サイズに打ち出してご利用ください。

TUE の申請手続きのまとめ

(a) 申請の対象競技者

以下の競技者が TUE 申請の対象となります。

(ア) 日本アンチ・ドーピング機構 (JADA) の検査対象者登録リスト (RTP) に登録されている競技者

(イ) ドーピング検査が実施される可能性のある競技会 (インカレなど) に参加する競技者

(b) 申請の実際

	国際水準の競技者 (IAAF に指定を受けた競技者)	国内水準の競技者 (ほとんどの競技者はこちら)
申請先	IAAF (あるいは IOC など、その国際大会を管轄する団体)	JADA の TUE 委員会
提出先	日本陸上競技連盟医事委員会	
提出期限	原則として大会の 35 日前までに日本陸連に到着するように提出する。	
結果通知	IAAF で審査後、申請者に連絡する	JADA の TUE 委員会で審査後、申請者に連絡する
対象薬物	すべての禁止物質と禁止方法 ただし、吸入ベータ 2 作用薬のうち、サルブタモール、サルメテロールと、吸入ステロイド薬をはじめとする糖質コルチコイドの局所使用に関しては、TUE 申請は不要。(昨年はドーピング検査当日に使用の申告はするようにとの記載がありましたが、今年は削除されました。)	
書式	TUE 申請書 (申請先により書式が異なる。日本陸連の HP からダウンロード可能) TUE 申請の確認書 病歴や検査結果などの添付が必要となる。サルブタモール、サルメテロール以外の吸入ベータ 2 作用薬を申請する場合は、「JADA 吸入ベータ 2 作用薬使用に関する情報提供書」も添付のこと。(JADA のホームページからダウンロードできる。)	

- TUE は原則として禁止物質や禁止方法を使用する前に許可を得る手続きです。
- 緊急治療の場合などは、提出期限後の申請や申請前の使用も認められることがあります。
- IAAF : 国際陸上競技連盟
- IAAF に指定を受けていない競技者の場合でも、国際競技大会に出場する場合は、提出先および提出期限がそれぞれ指定されることがありますので、大会主催団体に確認してください。
- IOC : 国際オリンピック委員会

8. 発毛剤について

2008 年まで禁止物質だったフィナステリドは、2009 年から禁止物質ではなくなりましたので、フィナステリドを含むために禁止されていた内服薬の発毛剤に関しては、2009 年から服用しても大丈夫になりました。

ただし、発毛剤のぬり薬の中には禁止物質のテストステロンを含むものがあり (例: 商品名「ミクロゲン・

パスタ」、啓芳堂製薬)、このようなぬり薬は引き続き使用してはいけません。

9. サプリメント等について

スポーツ選手の中にはプロテインやアミノ酸、ビタミン類などのサプリメントを摂取している人も結構多いと思います。サプリメントなどのいわゆる健康食品は、製造・販売の規制が医薬品に比べると厳しくないで、成分表示が信頼できるものばかりではありません。中には評判を上げるために意図的に、実際には表示されていない禁止物質(ステロイドなど)を添加した商品もあります。特に外国製のものは信頼できないことが多く、成分に書かれていなくても禁止物質が入っていることが多いと言われています。

2001年に発表されたデータでは、世界13か国で市販されているサプリメントのうち、成分表記にステロイドが記載されていない製品634品について調査したところ、そのうち実に94品、14.8%もの製品に禁止物質のステロイドが含まれていたと報告されています。ステロイドのみならず、エフェドリンなども含めると、このパーセンテージはもっと高いものになりますので、サプリメントの類は成分表記を見ても「大丈夫」とは言えないのです。

また、天然物由来の成分などは、かえって含有物質に関する情報が不透明になるため、ドーピング物質に該当するか否かの判断が困難になります。したがって、個々のサプリメントを摂取しても大丈夫かどうかについては、スポーツドクターや薬剤師にきいても確証が得られない場合も多く、摂取する場合にはあくまでも「自己責任」で摂取するということになります。

ドリンク剤についても同様です。特に滋養強壮作用をうたった怪しげな名称のものは、その成分に禁止物質の蛋白同化薬(ステロイド)を含む可能性があるため、避けた方が無難だと思います。3. 漢方薬についての項でも書きましたが、海狗腎(カイクジン)や麝香(ジャコウ)といった成分表記があれば使用してはいけません。

興奮薬のうち、2011年から特定物質に変更された「メチルヘキサミン」は、「ゼラニウム油」あるいは「ゼラニウム根エキス」、「ゼラニウム根抽出物」などと表記されてサプリメントに含まれていることがあります。メチルヘキサミン以外の物質でも、禁止表に表記されている物質名とは異なる名称で製品の成分欄に表記されることがありますので、要注意です。

日本アンチ・ドーピング機構(JADA)の認定商品であれば大丈夫ですので、摂取する場合にはそれらを利用すると間違いはありません。どのような商品が認定されているのかについては、JADAのホームページから参照できます。ただし、これも1年ごとに更新されますので、必ず最新の情報をチェックしてから利用する必要があります。

10. 競技会検査においてのみ禁止されている薬物は、いつまでに服用をやめれば大丈夫か

薬物はその種類によって体から排泄されるまでの時間が異なります。エフェドリンやプソイドエフェドリンなどは代謝、排泄されるのが比較的早いので、競技会の3~4日前までに使用を中止すれば一般的には大丈夫です。しかし、市販の胃腸薬によく含まれているホミカ(ストリキニーネ)は比較的遅く、少なくとも競技会の1週間前までには服用を中止したほうがよいと考えられます。

また、人によっては特異体質で薬物の代謝、排泄に時間がかかる人もいますから(個人差がかなりある)、

競技会の 7 日前には使用を中止しておいたほうが無難と思われます。

さらに言えば、禁止物質を含まない薬でも同等の効果を期待できる薬は多いので、競技会検査においてのみ禁止されている薬物といえども、普段から服用しないようにするのが最善の策です。

1.1. 静脈注射、点滴について

この項に関しては、基本的には昨年と変更ありません。

すなわち、医療機関を受診したさいに、医療従事者が医療上必要と判断した場合には静脈注射、点滴が認められ、その場合は事後の TUE 申請も必要ありません。たとえば急性胃腸炎で脱水があり、激しい嘔吐で薬や水分を飲めない場合などは点滴を受けることは違反にはなりません。検査で静脈内注入が必要な場合も認められます。しかし、たとえば暑い日にきつい練習をやった後など、誰でも多少は脱水状態になりますが、自分で水分を飲む場合は点滴が医療上必要とは認められず、もしこのような状況で点滴を受けると違反に問われると考えられます。

また、50ml を超えない量のワンショットの静脈注射であれば、その内容に禁止物質を含まなければ禁止されないことも、昨年と同様です。

1.2. 糖質コルチコイド（ステロイド）を含有する皮膚外用薬について

この項に関しても、昨年と変更はありません。

発毛剤や滋養強壯薬のように、蛋白同化薬を成分に含むものは禁止ですが、一般の皮膚疾患に対して用いられるステロイド入りの皮膚外用薬（軟膏など）に関しては、それらに含まれるステロイドは糖質コルチコイドであるため、これに関しては皮膚外用であれば 2011 年は使用可能で、TUE 申請も必要ありません。

ただ、注意しなければならないのは痔の薬です。糖質コルチコイド（ステロイド）入りの軟膏も多いのですが、これを肛門周囲にぬることは局所使用とみなされるため大丈夫で、TUE 申請も必要ありません。しかし、坐薬として肛門内に入れる場合は「経直腸投与」という全身投与と疑われることもあるため、事前に TUE 申請をして許可を受けないと使用できません。

1.3. 点眼薬、点鼻薬、口内炎の薬などについて

尿崩症や夜尿症の治療薬として用いられる「デスマプレシン」（点鼻薬あるいはスプレー）が 2011 年は禁止物質として追記されました。治療上必要ならば、TUE 申請をして許可を受ける必要があります。

点眼薬や点鼻薬の中には、血管収縮薬（興奮剤になる）や糖質コルチコイドなどの禁止物質あるいは関連物質が含まれているものもありますが、これらを点眼、点鼻など局所的に使用することに関して、2011 年は許可されており、TUE 申請も必要ありません。

ただし、何回も多量に使用して体内に吸収されるとドーピング違反が疑われる可能性があるため、注意が必要です。決められた使用量、使用頻度を守ればまず問題ないと考えられます。

また、口内炎の薬の中にはやはり禁止物質の糖質コルチコイドを含むものもありますが、口腔内の局所的

使用についても同様に 2011 年は許可されており、TUE 申請も必要ありません。

医療機関で処方される緑内障用の点眼薬、ドルゾラミド（商品名トルソプト）と布林ゾラミド（商品名エイゾプト）に関しては、昨年同様使用可能で、これらを使用する場合は TUE 申請も必要ありません。

1.4. **糖質コルチコイド（ステロイド）について**

糖質コルチコイドに関して、禁止される使用経路等に関しては昨年と同様です。

糖質コルチコイド（ステロイドの一種）を経口投与（内服薬）、経直腸投与（坐薬）、静脈内投与（静脈注射）、筋肉内投与（筋肉注射）で使用することは禁止されており、治療上必要な場合は TUE 申請が必要です。

糖質コルチコイドの関節内投与、関節周囲への投与、腱周囲への投与、硬膜外投与、皮内投与および吸入使用に関しては、TUE 申請は昨年同様不要であり、昨年は、「ドーピング検査当日に公式記録書に使用の申告をすること」との記載がありましたが、2011 年は削除されたので、使用の申告も不要になったと解釈できます。

まとめを下表に示します。

糖質コルチコイド（ステロイド）使用にあたって必要な手続き	
使用方法、使用経路	必要な手続き
経口投与、静脈内投与、筋肉注射、経直腸投与	TUE
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、吸入	手続き必要なし（TUE も使用の申告も不要）
耳疾患、口腔内疾患、皮膚疾患、歯肉疾患、鼻疾患、目疾患および肛門周囲の疾患に対する局所的投与	手続き必要なし（TUE も使用の申告も不要）

1.5. **花粉症などのアレルギーの薬について**

この項は昨年と変更はありません。

アトピー性皮膚炎などに用いられるぬり薬の中には、糖質コルチコイド（ステロイド）を含むものが多いのですが、ぬり薬であれば前述のように 2011 年は使用可能で、TUE 申請も必要ありません。花粉症などに対して用いられる点眼薬や点鼻薬にも、糖質コルチコイドや興奮剤を含むものがありますが、これらに関しても、前述したように点眼や点鼻などの局所使用であれば 2011 年は使用可能で、TUE 申請も必要ありません。

ただし、内服薬（のみ薬）には禁止物質を含むために使用が制限されるものがありますので、注意が必要です。特に注意が必要なのは市販の鼻炎用内服薬です。これらは成分としてプソイドエフェドリンを含むものが多いため、2009 年は服用しても大丈夫だったものが、2010 年からは競技会前や競技会期間中に服用してはダメになったものが多くあります。また医療機関で処方される内服薬のうち、「セレスタミン」という薬は糖質コルチコイドを含有するため、競技会前や競技会期間中は禁止されます。治療上必要な場合は、あらかじめ TUE 申請をして承認を得ることが必要となります。

市販薬の中で、プソイドエフェドリンを含むものの代表例を下記に示しますので、参考にしてください。

＜プソイドエフェドリンを含む市販薬の代表例＞

ベンザブロック L (武田薬品)、ベンザブロック L 錠 (武田薬品)、
 ペアコール鼻炎カプセル LG (佐藤薬品工業)、
 パブロン鼻炎カプセル S (大正製薬)、コンタック 600 プラス (グラクソ・スミスクライン)、
 コルゲンコーワ鼻炎持続カプセル (興和)、スラジン A (佐藤製薬)、
 プレコール持続性鼻炎カプセル L (第一三共ヘルスケア)

(3) 使用可能な一般用医薬品 (大衆薬) の例

販売名 (販売会社名) で記載しています。

*1 監視プログラムのカフェイン類を含むもの

解熱鎮痛薬

内服薬：

バイエルアスピリン (バイエル薬品・明治製菓)、バファリン A (ライオン)、
 小児用バファリン C II (ライオン)、タイレノール A (東亜薬品・ジョンソン・エンド・ジョンソン)、
 *1 ノーシン錠 (アラクス)、*1 ナロンエース (大正製薬)、*1 サリドン (第一三共ヘルスケア)

外用薬：

アルピニーA 坐剤 (エスエス製薬)

総合感冒薬

内服薬：

*1 ストナアイビー (佐藤製薬)、*1 新エスタック W (エスエス製薬)、パブロン 50 (大正製薬)

外用薬：

ヴィックス ヴェポラップ (大正製薬)

鎮咳去痰薬

内服薬：

エスエスブロン「カリュウ」 (エスエス製薬)、スカイナーせき・たん用 (エーザイ)、
 ストナ去たんカプセル (佐藤製薬)、クールワン去たんソフトカプセル (杏林製薬)、
 *1 エスエスブロン液 L (エスエス製薬)、
 コンタックせき止め ST (エーザイ、グラクソ・スミスクライン)

トローチ：

ベンザブロックトローチ (武田薬品)、ペアコールトローチ AZ (日新薬品)

胃腸薬

内服薬：

ガスター10（第一三共ヘルスケア）、サクロン錠（サンノーバ・エーザイ）、サクロン Q（エーザイ）、
ブスコパン A 錠（エスエス製薬）、ブスコパン M カプセル（エスエス製薬）、
パンシロン G（ロート製薬）

便秘治療薬

内服薬：

コーラック（大正製薬）、ピコラックス（佐藤製薬）、マイラックス S（エスエス製薬）

外用薬：

イチジク浣腸（イチジク製薬）

整腸薬、下痢止め

内服薬：

ミヤリサン A（ミヤリサン製薬）、強ミヤリサン（錠）（ミヤリサン）、
新ビオフェルミン S 錠（ビオフェルミン製薬、武田薬品）、強力わかもと W（わかもと製薬）、
新ビオフェルミン S 細粒（ビオフェルミン製薬、武田薬品）、
ビオフェルミン止瀉薬（ビオフェルミン製薬、武田薬品）

吐き気止め

内服薬：

センペア（大正製薬）、センペア S（大正製薬）、セイブ錠（小林薬品）

アレルギー用薬（鼻炎用内服薬を含む）

内服薬：

ザジテン AL 鼻炎カプセル（ノバルティス・ファーマ）、レスタミンコーワ糖衣錠（興和新薬）、
パブロン鼻炎カプセル Z（大正製薬）、アレルギーール錠（第一三共ヘルスケア）、
*1 スカイナー鼻炎 N（エーザイ）

その他の外用薬（うがい薬、軟膏など）

外用薬：

イソジンうがい薬（明治製菓）、パブロンうがい薬 AZ（大正製薬）、
サロメチール（佐藤製薬）、エアーサロンパス（久光製薬）、オロナイン H 軟膏（大塚製薬）、
NEW アンメルツヨコヨコ（小林製薬）、ボルタレン AC ゲル（ノバルティス・ファーマ）

(4) 使用してはいけない一般用医薬品 (大衆薬) の例

販売名 (販売会社名) で記載しています。

*2 トリメトキノールを含むため、常時禁止されるもの

総合感冒薬

内服薬：

パブロンゴールド A 錠 (大正製薬)、パブロン S ゴールド錠 (大正製薬)、パブロンエース錠 (大正製薬)、
 新ルル A 錠 (第一三共ヘルスケア)、新ルル K 錠 (第一三共ヘルスケア)、新ルル A ゴールド (三共)、
 ルルアタック IB (第一三共ヘルスケア)、ルルアタック EX (第一三共ヘルスケア)、
 エスタックイブファイン (エスエス製薬)、エスタックゴールド A 錠 (エスエス製薬)、
 エスタック総合感冒 (エスエス製薬)、エスベナンエース AEC (吉田薬品工業・白石薬品)、
 ベンザブロック IP (武田薬品)、ベンザブロック IP 錠 (武田薬品)、
 ベンザブロック S (武田薬品)、ベンザブロック S 錠 (武田薬品)、
 ベンザブロック L (武田薬品)、ベンザブロック L 錠 (武田薬品)、
 コルゲンコーワ IB 透明カプセル (興和)、新コルゲンコーワかぜカプセル (興和)、
 コンタック総合感冒薬 (グラクソ・スミスクライン)、新ジキニン顆粒 (全薬工業)
 プレコール持続性カプセル (第一三共ヘルスケア)、ペアコール鼻炎カプセル LG (佐藤薬品工業)、
 ストナアイビージェル (佐藤製薬)、ストナジェルサイナス S (佐藤製薬)、改源 (カイゲン・堺化学)、
 カコナール (第一三共ヘルスケア)、葛根湯エキス錠 (ツムラ OTC)

鎮咳去痰薬

内服薬：

エスエスブロン錠 (エスエス製薬)、エフストリン錠剤 (大昭製薬)、クールワンせき止め (杏林製薬)、
 アネトンせき止め顆粒 (ジョンソン・エンド・ジョンソン)、パブロン S せき止め (大正製薬)、
 ベンザブロックせき止め錠 (武田薬品)、ペアコールせき止めシロップ (日野薬品工業)、
 新コルゲンコーワ咳止め透明カプセル (興和新薬)、*2 新カネドリン錠 (ノーエチ薬品)、
 *2 新トニン咳止め液 (佐藤製薬)

外用薬：

固形浅田飴クール S (浅田飴)、固形浅田飴ニッキ S (浅田飴)、固形浅田飴パッション S (浅田飴)
 浅田飴水飴 (浅田飴)

胃腸薬

内服薬：

ホミカロート錠 (佐藤製薬)、ガロニン (全薬工業)、パンジアス顆粒 (白石薬品)

便秘治療薬

内服薬：

ココアポ A 錠（クラシエ薬品）、ナイトール 85（小林製薬）、防風通聖散（1062）（ツムラ OTC）

注意：これらの薬はダイエット薬としても販売されている可能性があります。

アレルギー用薬（鼻炎用内服薬を含む）

内服薬：

パブロン鼻炎カプセル S（大正製薬）、コンタック 600 プラス（グラクソ・スミスクライン）、

コルゲンコーワ鼻炎持続カプセル（興和）、スラジン A（佐藤製薬）、

プレコール持続性鼻炎カプセル L（第一三共ヘルスケア）、小青竜湯エキス錠（ツムラ OTC）

発毛薬

外用薬：（この項のものは常時禁止されます。）

ミクロゲン・パスタ（啓芳堂製薬）

漢方薬で使用してはいけない代表例

葛根湯、小青竜湯などはすでに記載したので重複しますが、特に注意してほしい薬剤なのでもう一度記載します。下記の漢方薬は細かい薬剤名や販売会社にかかわらず、服用してはいけない薬です。

内服薬：

葛根湯、小青竜湯、麻黄湯、薏苡仁湯、麻杏甘石湯、防風通聖散、五積散、神秘湯、五虎湯、麻黄附子細辛湯、越婢加朮湯

滋養強壯薬で使用してはいけないもの（皮膚外用の軟膏類を含む）

内服：（この項のものは常時禁止されます。）

延寿回生（廣貫堂）、強力バロネス（日新製薬）、金蛇精（摩耶堂製薬）、

プリズマホルモン錠（原沢製薬工業）、プリズマホルモン精（原沢製薬工業）、

マヤ金蛇精（カプセル）（摩耶堂製薬）

外用：（この項のものは常時禁止されます。）

ヘヤーグロン（大東製薬工業）、トノス（大東製薬工業）、オットピン（メイクトモロー）

注意：上記のほか、生薬として海狗腎（カイクジン）、麝香（ジャコウ）などを含むものも、それらの生薬の成分として禁止物質の蛋白同化薬が含まれていると考えられるため、これらも常時禁止されます。

(5) 昨年から変更された主な点

未承認物質

未承認物質(治験段階の薬やヒトへの使用が許可されていない物質等)は禁止される旨が明記されました。

血小板由来製剤 (PRP)

血小板由来製剤 (PRP) の筋肉内投与に関して、2010 年は禁止されていましたが、2011 年は禁止表から削除され、禁止されないことになりました。

使用の申告が不要になったものがある

TUE 申請なしに使用できるベータ2作用薬(サルブタモール、サルメテロール)の吸入および糖質コルチコイドの局所使用にさいして、2010 年は検査当日に使用の申告はするように求められていましたが、2011 年は使用の申告についても、必ずしも必要なくなりました。

デスマプレシン

「利尿薬と他の隠蔽薬」の項に、デスマプレシン(尿崩症や夜尿症の治療薬)が追記されました。

血液の採取→操作を加え→再注入するという一連の処置は禁止

禁止方法の「化学的・物理的操作」の項に、「血液を採取し、操作を加え、循環系へ再注入する一連の処置からなる方法」が追記されました。

上述の中で「使用の申告が不要になったものがある」と「デスマプレシン」の項以外は、少し特殊なことになりますので、日本の陸上競技者でこれらに該当する競技者はほとんどいないのではないかと思います。自身に当てはまる心当たりがなければ、「何を言っているのかわからない」と思いますが、そのような方はこれらのことは気にせず、昨年と同様の注意で大丈夫です。

(6) 注意すべき点 (抜粋)

(このページをコピーして競技者に配ってください。)

市販のかぜ薬やせき止め、鼻炎用内服薬に要注意！

市販のかぜ薬やせき止め、鼻炎用内服薬の中には禁止物質を含むものが多く、注意が必要です。特に、2010年からはプロソイドエフェドリンが禁止物質になっていることに注意が必要です。

漢方薬に要注意！

漢方薬の中には禁止物質を含んでいるものも多く、注意が必要です。また、漢方薬はその成分が複雑で、服用しても大丈夫という確証を得ることはむしろ難しいので、服用を避けたほうが無難です。成分名も独特の表記になっているので、それが禁止物質と気付かない可能性もあり、要注意です。

似たような名前の薬に要注意！

たとえば薬の名前の最後に「顆粒」とつくか否かでドーピング禁止物質を含んだり含まなかったりすることもあるので、注意が必要です。

サプリメントや健康食品に要注意！

使用する場合は自己の責任においてよく成分を調べ、信頼できるメーカーのものにしましょう。

(特に外国製のものは信頼できないことが多く、成分に書いていなくても禁止物質が入っていることがあります。)

発毛剤に要注意！

フィナステリドを含むのみ薬に関しては 2009 年から使用可能になり、TUE 申請も不要になりましたが、ぬり薬の発毛剤の中には禁止物質のテストステロンを含むものがあり、この使用は引き続き禁止されます。

喘息の薬に要注意！

喘息の薬には禁止物質が多く、注意が必要です。喘息の方は必ずアンチ・ドーピングに関して詳しいスポーツドクターに早めに相談してください。吸入ステロイド薬の使用に関しては、2009 年から TUE 申請の必要がなくなりましたが、2010 年からは吸入ベータ 2 作用薬のうち、サルブタモールとサルメテロールに関しても TUE 申請の必要がなくなりました。また、いずれの場合も 2011 年は使用の申告も不要です。

高血圧の薬の中に利尿薬は入っていませんか？

禁止薬剤である利尿薬は「尿をたくさん出させる薬」ですが、高血圧に対する薬としてよく使用されるため、注意が必要です。

競技者が安易に点滴や静脈注射を受けてはいけません！

医学的に必要な場合の点滴は許可されますが、たとえば「きつい練習後の脱水状態」に対して点滴することは禁止されていると考えられます。

(7) 薬剤に関する質問用紙 (社団法人日本学生陸上競技連合用)

日付：平成 年 月 日

フリガナ
質問者名：

年齢 歳、

性別：男・女

所属 (大学名)：

身分： 競技者、指導者 (コーチ、トレーナー)、大会役員、医師、その他 ()

連絡先：住所〒

電話番号： — —

FAX 番号： — —

社団法人日本学生陸上競技連合医事委員、アンチ・ドーピング委員 かまはら かずゆき
蒲原 一之 宛

宛先：(独立行政法人国立病院機構) 霞ヶ浦医療センター

〒300-8585 茨城県土浦市下高津 2-7-14

FAX：029-824-0494 TEL：029-822-5050

質問欄

回答欄

回答日：平成 年 月 日

回答者署名：_____

あとがき

本書は、禁止物質をそれとは知らずに服用してしまうなどの、いわゆる「うっかりドーピング」の防止を第一に考えて 2008 年 9 月に初版を作成し、1 年ごとに改訂版を作成しています。

本書は競技者および指導者の方々全員に知っておいてほしいことに絞って記載しましたので、たとえばドーピング検査の手順の実際や、アンチ・ドーピング規程の詳細などについては省略してあります。もっと詳しく知りたい方は、「参考資料」を各自入手してご覧ください。JADA のホームページにアクセスすると、いろいろ見られるようになっていきます。

2012 年 1 月 1 日からは、禁止物質に関するリストがまた改定されるはずですので、本書は 2011 年 12 月 31 日まで有効なものと考えてください。2012 年版もまた時期が来たら発行したいと考えています。

最後に、本書の作成、発行にあたりお世話になった方々に深謝いたします。

2011 年 1 月
編集人

{参考資料}

1. 世界ドーピング防止規程 2010 年禁止表国際基準、和訳
(世界ドーピング防止機構、財団法人日本アンチ・ドーピング機構)
2. 世界ドーピング防止規程 治療目的使用の適用措置に関する国際基準、和訳 (2010 年版)
(世界ドーピング防止機構、財団法人日本アンチ・ドーピング機構)
3. 世界ドーピング防止規程 2011 年禁止表国際基準、和訳
(世界ドーピング防止機構、財団法人日本アンチ・ドーピング機構)
4. 世界ドーピング防止規程 2011 年治療目的使用の適用措置に関する国際基準、和訳
(世界ドーピング防止機構、財団法人日本アンチ・ドーピング機構)
5. 世界ドーピング防止規程 2011 年度監視プログラム、和訳
(世界ドーピング防止機構、財団法人日本アンチ・ドーピング機構)
6. 世界ドーピング防止規程 2011 年主要な変更の要約、和訳
(世界ドーピング防止機構、財団法人日本アンチ・ドーピング機構)
(1~6 は JADA ホームページの関連部位 <http://www.anti-doping.or.jp/downloads> より)
7. Q&A on 2011 Prohibited List
8. Medical Information to Support the Decisions of TUECs Intravenous Infusion
(7~8 は WADA ホームページの関連部位 <http://www.wada-ama.org> より)
(順不同)

タイトル : 知っておきたいアンチ・ドーピングの知識 2011 年版

2011 年 1 月 1 日発行

発行人 保利 耕輔

編集人 関岡 康雄 神尾 正俊 鎌田 浩史 蒲原 一之

発行所 社団法人日本学生陸上競技連合

〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-58-11 中沢ビル 2 階

TEL : 03-5304-5542 FAX : 03-5304-5569

<http://www.iuau.jp>