

薬局 だより

KI PHARMACY

2020年1月号

アンチ・ ドーピング



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

2020年は東京オリンピック&かごしま国体の年です

2019年は「今年の漢字」に“令”が選ばれたように、新しい元号に変わり、新しい時代や明るい未来への希望を感じた1年でした。2020年はどんな1年になるでしょう。

2020年には日本にとって、そして鹿児島にとっても大きなイベントがあります。それは「東京オリンピック」と「かごしま国体」です。昨年のラグビーワールドカップを境にラグビーに興味を持つ人が増えたように、身近でスポーツの大会が行われるとスポーツへの関心も高まっていきます。そして、実際に大会に向けて練習に励んでいる方もいるでしょうし、スポーツ選手になる夢を持つお子さんやそれを応援するご家族の方もいると思います。今回はそのような方に知っていてほしい「スポーツに関する薬のお話」をします。

ドーピング

スポーツに関する「薬」の話というと、真っ先に「ドーピング」が思い浮かぶと思いますが、ドーピングってどんなイメージですか？

あやしい薬を使って、ムキムキマッチョになって、超人的な運動能力を手に入れるもの！
自分には関係ない話

というイメージがある方もいるかもしれませんが・・・
実は結構身近なことなんです。



なぜドーピングがダメなの？

ドーピングとは、**競技力を高める為に薬物などを使用したり、それらの使用を隠したりする行為**のことを言います。公平な競技での勝敗は皆に感動を与えますが、ドーピングはスポーツのフェアプレーの精神に反し、子供たちの夢を壊し、社会的にも悪影響を及ぼします。そして、1番の問題は「**競技者自身の健康を害する**」ということです。スポーツで勝つために行ったドーピングで、競技中に死亡した例もあります（自転車競技でオリンピックに出場していた Knud Enemark Jensen が興奮剤を使用し競技中に死亡し、その後アンチドーピングを訴える声が大きくなってきたと言われています）。

うっかりドーピング



ドーピングに関しては、全世界全競技で共通のルールがあります。そのルールを規定し、アンチドーピングの啓発活動を行っているのが「**世界アンチドーピング機構 (WADA)**」です。禁止薬物のリストはWADAによって定められていますが、**少なくとも1年に1回リストが改訂**されています。なので、**去年大丈夫だった**

薬でも、今年は禁止リストに入っていることがあります。そのため、去年大丈夫だったからと自己判断するのではなく、必ず医師や薬剤師に確認してもらいましょう。

日本ではクリーンなスポーツを行うという精神を持った選手が多く、国際的にみてもドーピング違反者は少ないです。しかし、少ないながらも毎年ドーピング違反が発生しています。**その多くは、意図的ではない「うっかりドーピング」**です。クリーンな選手でも、知識不足から知らず知らずのうちに禁止薬物を摂取していることがあります。市販薬にも禁止薬物が含まれていることがあり、意図的に摂取したものでもなくとも、罰則は受けなければなりません。

ドーピングで罰則を受けることは競技人生に大きな影響を与えます。「知らなかった」は通用しません。うっかりドーピングを防ぐために気を付けなければならぬことについて裏面にまとめました。

うっかりドーピングを防ぐために

①「市販薬だから大丈夫」ではありません。

市販の風邪薬、鼻炎薬、咳止めには禁止物質が含まれるものが多く、特に注意をしなければなりません。「競技中に飲まなければいい」と思う方もいるかもしれませんが、中には**競技会時以外にも常に禁止される薬物**が入っていることもあります。その他、便秘薬、胃腸薬、発毛剤、漢方薬、滋養強壮薬、痔の薬、のど飴など禁止薬物に気を付けないといけない市販薬は多岐に渡ります。

②飲もうとしている薬に禁止物質が含まれていないか医師や薬剤師に確認してもらう時は、薬の正確な名前を伝えましょう。

例えば下の例のように「カゼナオール」と「カゼナオールS」、たった1文字の違いでも、成分が全く異なり、片方には禁止薬物が入っていないけど、片方には禁止薬物が入っているというようなことはよくあります。市販薬であれば、**薬の箱・容器・包装や添付文書など商品名と成分名が書いてあるもの**の見せるのが確実です。



また処方薬であっても、「レスタミン」と「セレスタミン」、「アレグラ」と「デイレグラ」など、名前は似ていても禁止物質を含むもの含まないものがあります。**必ずお薬手帳に記録を残し**、正確な薬名を見せて確認してもらうようにしましょう。



ある医薬品に、元々入っているはずがない禁止物質が混入し、陽性反応が出た例があります。ドーピングを疑われた際に身の潔白を示すためにも、**市販薬や外用薬も含めて、いつからいつまで何を使ったか普段からしっかり記録を残す**ことをお勧めします。

③「他のアスリートが飲んでいるから大丈夫」ではありません。



禁止薬物には「**特定の競技で禁止されている薬物**」があります。また、その薬物が「競技会時のみ禁止」されるか「競技時以外でも常に禁止される」かは競技によって異なり、他の選手も飲んでいるから大丈夫という判断は危険です。医師や薬剤師に確認してもらう際にも、何の競技の選手なのか伝えましょう。

④サプリメントや健康食品はおすすめできません。

医薬品と異なり、サプリメントや健康食品には**含まれているすべての成分を表記する義務がありません**。成分名を見て大丈夫と思っても、表示されていない物質が含まれている可能性があり、それが禁止物質であるというリスクもあります。また、今まで服用していて問題なかったサプリメントに禁止薬物が混入し、陽性反応が出た例もあります。



2020年の禁止リストに、興奮薬の例として「オクトドリン」が追加されました。海外のサプリメント等から検出されることが多くなってきたため追記されたものです。「**運動パフォーマンスを向上**」「**プレワークアウトサプリメントとして特に人気**」「**脂肪を燃やす**」という甘い言葉が並んだサプリメントに、実はオクトドリンが添加されていた・・・ということも少なくありません。**サプリメントや健康食品にはドーピングのリスクが伴う**という事を理解した上で、本当に自分にとってそのサプリメントが必要なのか、栄養バランスの摂れた食事を摂るなど、他に方法はないのかよく考えてみましょう。

⑤漢方薬も要注意

漢方薬は天然のものからできているので安全と思っている方もいるかもしれませんが、風邪薬で有名な「マオウ」の他、「ホミカ」「カイクジン」「ジャコウ」など禁止物質を含むものも少なくありません。また、禁止物質を含まなくても、漢方に様々な天然のものから作られており、産地や収穫時期などによっても成分が異なってくる場合があります。漢方薬はすべての成分を明確にすることが難しく、絶対大丈夫とは言い切れません。

