



埼玉県マスコット  
「コバトン」

彩の国アスリートは  
うっかりドーピングしない、  
させない!

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ  
助成を受けています。

公益財団法人埼玉県スポーツ協会  
一般社団法人埼玉県薬剤師会

2023年度版

# 彩の国 アンチ・ドーピング ガイド

SAI no KUNI ANTI-DOPING GUIDE



# アンチ・ドーピングってなに？

競技力向上のために禁止物質を使用したりすることや その使用を故意に隠したりすることがドーピングです。ドーピング行為に反対し、教育・啓発や検査等の活動 がアンチ・ドーピングです。

## 1 ドーピングってなぜダメなの？

- ・スポーツの価値を損なうから
- ・フェアプレイの精神に反するから
- ・競技者の健康を害してしまうから
- ・反社会的行為だから



## 2 うっかりドーピングってなに？

自分の競技力向上の目的でなくても、治療目的で使用したお薬に禁止物質が含まれていることがあります。それを「うっかりドーピング」と言っています。選手生命を閉ざさないためにも、お薬手帳を活用するなど「使用可能なお薬」であるかを、公認スポーツファーマシストさんに確認してもらいましょう！



## 3 どんなお薬に禁止物質が含まれてるの？

風邪薬や花粉症の薬、漢方薬、サプリメントにも禁止物質が含まれていることがあるため、注意が必要です。また、生薬(漢方薬)は動植物天然物から由来しているため、すべての含有物質が明らかになっていないので、禁止物質が含まれていないという保証ができません。



## 4 サプリメント(健康食品)は使えるの？

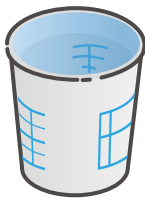
サプリメント(健康食品)は原材料をすべて表示する義務がないため、禁止物質が含まれている可能性があります。特に、海外製のサプリメントには注意が必要です。アスリートは、自分が使用するサプリメントだけでなく、口にするもの(食べ物等)に対して責任を持っていなければなりません。



## 5 ドーピング検査はどうやるの？

全ての競技者は、ドーピング検査を受ける可能性があります。ドーピング検査は、尿(血液の場合も有)を採取します。検査には、「競技会検査」と事前通告せず練習会場などで行う「競技会外検査」があります。国体では両方の検査が行われます。検査では、本人確認のために写真付き身分証明書の提示が必要です。競技者1人に同伴者1人が認められますが、すべての手続きが終了するまで、原則としてドーピング検査室に居ることになります。

また、検査の日から7日以内に使用した薬やサプリメントがある場合には申告します。(食事以外で摂取するものは、必ず記録しておくことが重要です。)ドーピング検査を拒否すると、アンチ・ドーピング規則違反として制裁の対象となります。



## 6 治療のため禁止物質を使用したい場合はどうすればいい？

禁止物質を使わないと治療できないときは、事前に所定の手続き(TUE)をすることによって例外的に使用することができます。しかし、認められない場合もあるため、十分に注意して申請してください。また、申請には医師の診断と医療情報が必要です。



## TUEとは…

◆TUE(治療使用特例)申請には、次の4つの条件が必要になります。

1  
使用しないと健康に  
重要な影響が出る

2  
他に代えられる合理的な  
治療方法がない

3  
健康を取り戻す以上に  
競技力を向上させない

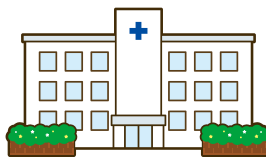
4  
ドーピングの副作用に  
対する治療ではない

◆手続き

TUE申請書と確認書を日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のホームページからダウンロードし、競技者、保護者(競技者が未成年の場合)、治療担当医が所定事項を記載し提出する。

◆提出期限

原則として競技会の30日前までにJADAに提出する。  
※申請書式や提出先等詳細はJADA公式Webサイトで確認!



# アンチ・ドーピングの ママ知識

- かぜ薬には禁止物質のエフェドリンなどを含むことがあるので、注意が必要です。服薬に関しては、成分を確認し、必要に応じてスポーツクターやスポーツファーマシストに相談しましょう。
- 漢方薬の中には、マオウなど明らかに禁止物質が含まれているものがあります。  
また、漢方薬は含まれる成分の全てが明らかになっていないので、禁止物質を含まないという判断ができない場合もあります。
- サプリメントや健康食品を摂取しているアスリートも多いと思いますが、サプリメントや健康食品には成分表示規制が厳しくないもので、使用しているものの中には、禁止物質が含まれている可能性があります。特に海外製サプリメントには、注意が必要となります。
- サプリメントや健康食品を摂取する場合は、あくまでも「自己責任」で摂取することになるので、そのことを理解して使用しましょう。
- 医学的に正当な理由のない点滴や静脈注射もむやみに受けないようにすることが大切です。
- 不明な点については、必ず確認する習慣を身につけましょう。
- 世界アンチ・ドーピング機構(WADA)の禁止表国際基準は、毎年更新されますので最新の情報を得るようにしましょう。

## β2 作用薬(気管支拡張薬)について

- 全てのβ2 作用薬(例:プロカテロール、ツロブテロールなど)は、投与経路を問わず原則禁止されます。(常に禁止される物質) **貼付剤も禁止です**。風邪等で咳がひどいと処方される場合もあるので、注意してください。
- 例外として、**吸入使用が認められた薬剤は、4成分**(2023年1月1日現在)あります。
- 自分の使用している吸入薬が使用の認められた成分であるか確認しましょう。また、使用方法によって違反が疑われる場合もあるので、用法用量は必ず守るようにしてください。
- 吸入が認められている成分であっても、使用方法がネブライザーの場合は、禁止されますので注意が必要です。



## 糖質コルチコイドについて (ステロイドと呼ばれる場合があります)

- 2022年1月1日から「注射使用・経口使用[**口腔粘膜(口腔内(頬)、歯肉内、舌下等)を含む**]、経直腸使用はすべて禁止されます。
- 糖質コルチコイドは、競技会(時)に禁止される物質です。競技会外で糖質コルチコイドを禁止される経路で使用した場合は、TUE申請が必要になった場合に備えて、医療情報を準備するようにしてください。



## アンチ・ドーピング活動の 推進について

ドーピングは今やスポーツだけの問題ではなく、社会的な問題として、取り扱われています。世界アンチ・ドーピング機構(WADA)では、「世界アンチ・ドーピング規程(Code)」<sup>注1</sup>を発行し、各国にドーピング検査実施やアンチ・ドーピング教育活動の展開を推進しています。アンチ・ドーピング活動には、国・競技・立場の異なる様々な人々が関わる事が不可欠です。特に、国民体育大会においては、国内の多くのスポーツ関係者が集まります。日本ではcodeを受けて、2023年度国民体育大会からは選手、監督、選手団本部役員帯同スポーツドクター、選手団本部役員帯同アスレティックトレーナー、及び少年種別に参加する選手の保護者に対し、アンチ・ドーピング教育を受けることを参加資格として明記しました。

埼玉県スポーツ協会、埼玉県薬剤師会では、国民体育大会に参加する人のみならず、ジュニアアスリート、その関係者にもアンチ・ドーピングに関わる機会をつくり、アンチ・ドーピング活動について推進していきます。

注1 codeはWADAが発行し、数年に一度改定される。

## アンチ・ドーピング教育についての 情報提供はこちらから

### クリーンでフェアなスポーツってなんだろう？

- クリーンスポーツアスリートサイトを見てみよう(JADAより)  
<https://www.realchampion.jp/>



### 自分のカテゴリーではどんなことに気を付けたらいいのだろうか？

- クリーンスポーツアスリートサイト(JADAより)  
<https://www.realchampion.jp/who/category.html>



### ユースアスリートのサポートスタッフ(保護者、コーチ等)に向けて

- サポートスタッフ向けアクションポイント(リーフレット)  
<https://www.realchampion.jp/resources/000225.html>



### 世界アンチ・ドーピング規程 最新版改定のポイント

<https://www.realchampion.jp/code2021.html>



### 世界アンチ・ドーピング規程

<https://www.playtruejapan.org/code/provision/>



### 世界アンチ・ドーピング規程 国際基準

<https://www.playtruejapan.org/code/provision/world.html>



国民体育大会アンチ・ドーピング教育活動実施要項はこちら

[https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kokutai/kokutai\\_anti\\_doping\\_20220607.pdf](https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/kokutai/kokutai_anti_doping_20220607.pdf)



国体選手、サポートスタッフ向けアンチ・ドーピング教育ページはこちらから

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid1395.html>



ウェビナー動画を見た後には、クイズで楽しく理解度チェックをしましょう!

使用可能薬リストはこちらからご確認ください。



<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid537.html>



※これらの情報は定期的に更新されていきます。

最新の情報を確認する習慣をつけ、うっかりドーピングを防ぎましょう!

メモ欄(自分が使っている薬を書いてみよう)

## アンチ・ドーピングに関する 各種情報はこちらから

お薬に関するお問い合わせ・検索先

- 一般社団法人 埼玉県薬剤師会 アンチ・ドーピングホットライン  
TEL 048-826-7855 FAX 048-825-0700  
対応時間 平日 9:00~17:00
- グローバルDRO(禁止表国際基準に基づいた検索サイト)  
<https://www.globaldro.com/JP/search>
- 身近なスポーツファーマシストを検索  
<http://www3.playtruejapan.org/sports-pharmacist/search.php>



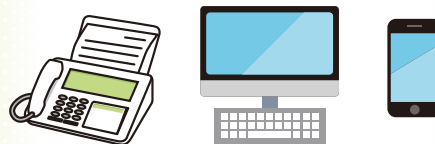
アンチ・ドーピングに関する情報

- 公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構(JADA)ホームページ  
<https://www.playtruejapan.org/>
- 公益財団法人 日本スポーツ協会ホームページ  
<https://www.japan-sports.or.jp/>



その他のお問い合わせ

- 公益財団法人 埼玉県スポーツ協会  
<https://saitama-sports.or.jp/>



※このガイドブックは、埼玉県スポーツ協会のHPからもダウンロードできます。