



「ドーピング」と耳にすると、競技記録を不正に良くするためのものとイメージするかと思います。

しかし日本では不正目的のドーピングはほとんどありません。

例えば、大会前に発熱したある選手が病院を受診し、風邪と診断され、処方された風邪薬を服用。ドーピング検査の対象となり、検査の結果、禁止物質が検出されたというケースが実際に起きています。

処方薬だけでなく、市販薬、漢方薬、栄養ドリンク、サプリメントなどにも禁止物質が含まれている可能性があります。それを知らずに服用してもドーピングになります。また、治療のために必要とされる薬物でも、それが禁止薬物の場合は正式な手続きを取らなければ、ドーピングになるのです。

このように、不注意で禁止薬物を摂取してしまうことを「**うっかりドーピング**」といいます。

スポーツファーマシストは、ドーピングに関する専門かつ最新の知識をもち、アスリートやコーチ、サポートスタッフなどに対し、使用する薬に禁止物質が入っていないかの確認や、正しい薬の使い方の指導などを行っています。

参考資料 JADA（日本アンチ・ドーピング機構）ホームページ

貧血について

貧血とは血液中で酸素を運ぶヘモグロビン濃度が低い状態をいい、パフォーマンスの低下に直結する病気です。貧血のなかで、アスリートにもっとも多いのは鉄欠乏性貧血で、これは食事、休養やトレーニング強度・量に気を配ることで予防することができます。一方で、鉄分サプリメントの過量使用もあります。

鉄分が体内に多く入りすぎると、肝臓、心臓などの重要な臓器に蓄積し、体に悪影響をもたらします。

「アスリートの貧血対処 7 か条」



- ① 食事で適切に鉄分を摂取：1日あたり 15～18g（詳細は**管理栄養士**まで）
- ②鉄分の摂りすぎに注意：1日あたりの耐容上限量は男性 50mg,女性 40mg
- ③定期的な血液検査で状態を確認：
鉄欠乏性貧血で
最も早く低下する指標：フェリチン→体に蓄えられた鉄分量を反映するたんぱく質
最後に低下する指標：ヘモグロビン
- ④疲れやすい、動けないなどの症状は医師に相談
- ⑤貧血の治療は医師と共に：ヘモグロビン値が正常に回復してからも 3 ヶ月は服用継続が望ましい
- ⑥治療とともに原因を検索
- ⑦安易な鉄剤注射は体調悪化の元

参考資料 J AAF（公益財団法人日本陸上競技連盟）ホームページ

公認スポーツファーマシストに出来ること

- ①ドーピング禁止物質含有製品か否かの問い合わせ対応
（医療用医薬品・市販薬・サプリメント等）
- ② 競技者の使用薬選択の補助、使用薬管理
- ③ アンチ・ドーピングの啓蒙活動、教育
- ④ お薬や健康の相談全般



戸山薬局・ワカマツ薬局には公認スポーツファーマシストが在籍しています。
お薬の相談だけでなく、使用できる市販薬の販売やお取り寄せも行っております。
お気軽にご相談ください。