

## アンチドーピング、サプリメントに関する意識調査

### 【Q10の解答・説明】

① 病院からもらった薬なら特に相談することなく、服用しても大丈夫。

解答：×

説明：病院でもらう薬にも禁止薬が含まれる可能性があります。

受診する時、また薬局で薬をもらう時には、アスリート（国体選手）であることを伝えて、禁止薬が含まれない薬にしてもらいましょう。

② 試合前日に、風邪薬は飲むと良くないので、代わりに栄養ドリンクを飲んだ。

解答：×

説明：一口に栄養ドリンクと言っても、たくさんの種類があります。中には、禁止薬が含まれているものもあります。禁止薬が含まれる風邪薬に気をつけるのは大変よいことですが、ドリンク剤にも気をつけましょう。

③ 知人より「絶対に大丈夫だから」と言われたサプリメントを自身で調査しないまま摂取した。

解答：×

説明：「絶対に大丈夫」と保証されるのは、JADAの認定商品だけです。サプリメントは薬ではありませんが、禁止薬が含まれる可能性があります。絶対に安全であることを確認してから、摂取しましょう。

④ 同じ競技のトップ選手が使っていたサプリメントの情報を知り、自分も使った。

解答：×

説明：トップ選手が使っているものにも、ドーピング禁止薬が含まれていたことがあります。絶対に安全であることを確認してから、使いましょう。

**⑤ 皮膚に塗る程度の薬や美容液はドーピング対象にはならない。**

解答：×

説明：男性ホルモン剤や利尿薬など、皮膚に塗るものでも、体内に吸収されるので、ドーピング対象になります。

**⑥ 親が個人輸入してくれたプロテインがよく効いたので、他の選手にも分けてあげた。**

解答：×

説明：そのプロテインは、本当に安全ですか？ 確実なものだけ摂取するようにしてください。  
また、すすめたプロテインにドーピング禁止薬が含まれていた場合、すすめた人もドーピング違反になります。

**⑦ 競技会会場で配られていたサプリメントをその場で飲んだ。**

解答：×

説明：そのサプリメントは、本当に安全ですか？ 確実なものだけ摂取するようにしてください。  
ドーピング禁止薬が含まれていることが確認できない場合は摂取しないでください。

**⑧ 海外のお土産でサプリメントをもらったが、日本のものと同じ名前だったので安心して飲んでいる。**

解答：×

説明：同じ名前でも、日本で売られているものと、中の成分が違うことがあります。ドーピング禁止薬が含まれていないことが確認できない場合は摂取しないでください。

**⑨ 外国製のダイエット食品は薬ではないので、心配ない。**

解答：×

説明：薬ではありませんが、ダイエット食品の中にも、ドーピング禁止薬が含まれていることがあります。

**⑩ 植物系のサプリメントは、天然材料なので安全だ。**

解答：×

説明：天然材料でも、漢方薬と同じように、ドーピング禁止薬が含まれていることがあります。  
むしろ、植物系のほうが成分がはっきりしてないので、安全を確認することはむずかしいかもしれません。

**⑪ 一度ドーピングチェックしてもらっているサプリはずっと使っても安心である。**

解答：×

説明：製造メーカーが成分を変えているかもしれません！  
また、WADA禁止表（ドーピング禁止薬）は、毎年更新されます。  
最新の情報を確認しましょう。

**【解答・説明】**

一般社団法人岡山県薬剤師会アンチ・ドーピング小委員会  
JADA 公認スポーツファーマシスト

**【薬に関する問合せ先】**

一般社団法人岡山県薬剤師会 薬事情報センター  
平日 8:30 ~ 17:00（土日、祝祭日は休業）  
TEL：086-294-9080 FAX：086-294-9056

**【その他問合せ先】**

公益財団法人岡山県体育協会  
平日 8:30 ~ 17:15（土日、祝祭日は休業）  
TEL：086-256-7101 FAX：086-256-7105