

ドーピング違反とならないための手引き I (競技会前)

★大会 5 週間前にチェックすること

- ・この時点で慢性疾患を患っている場合、自分の服用薬・治療方法に禁止物質や禁止方法がないかを確認する。
- ・アスリートとして、体調管理、食事を含めた服用物の管理は万全を期すこと
- ・現在の服用薬を大会まで使用予定の時は、必ず禁止物質リストと照合のこと。特に喘息、強度のアレルギーの方は必ず照合のこと。
- ・服用薬に禁止物質が含まれていた場合主治医と相談し、治療を第 1 優先とするも、禁止物質、禁止方法は代えてもらうこと。
- ・代わる治療薬・治療方法がない場合は「TUE（治療目的使用の適用措置）申請」をおこなうこと。これは禁止物質を治療目的で使用する許可書である。
- ・申請先はNF（JDSF）を経由してJADAに提出してください。締め切りは大会の4週間前にJADA提出となります。TUE申請に不慣れな医師もおおり5週間前のチェックが無難です。申請方法は以下を参照ください。
- ・なお、緊急治療を行った場合、TUE申請を遡って行うことは認められています。
- ・禁止物質は急な変更もありえますので必ず最新情報を参照してください。禁止物質や規定の変更はJADA（公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構）のHP情報が基準となります。

http://www.playtruejapan.org/downloads_list.php

- ・なお、不明点がありましたらJDSFに問い合わせてください。正確を期すためFAX又はメールでの問い合わせを推奨いたします。

FAX: 03-6457-1857 (JDSF事務所)

メール: seiichi.furuse@jdsf.or.jp (JDSFアンチ・ドーピング委員会)

★大会 4 週間前にチェックすること

- ・TUE申請の締切日です。なお、前述の通り突然の事故疾病について事後のTUE申請は可能となりましたが健康管理には細心の注意を払ってください。

★大会 7 日前にチェックすること

- ・この期間は急性疾患（カゼ等）に注意してください。
- ・急性疾患（カゼ等）時、主治医には状況を説明しドーピング検査と禁止薬物の件を説明してください。明確に伝えられない時は、「JADAのHPで調べていただき、禁止物質以外の薬剤を処方願います」とたのんでください。ただし余りに重篤な疾患の時は競技よりも治療を優先することはいうまでもありません。
- ・内容成分不明のサプリメント、ドリンク、健康食品等は、口にしないこと。
- ・不要な薬物の摂取はやめること。

★大会会場での注意

- ・自分以外の飲み物、食べ物は摂取しないこと
- ・自分のバックの保管は、自分で責任をもつこと（バックに施錠する等）
- ・水分補給容器を会場に放置しないこと
- ・見知らぬひとからの差し入れ物は、不用意に口にしないこと
- ・内容成分不明のサプリメントは、口にしないこと

ドーピング違反とならないための手引きⅡ【重要】
(競技会で検査対象者に選ばれた時)

「選手」の権利と責務、「付添い人」について

日本代表選手、可能性のある選手、帯同する役員、コーチ、その他関係者の方は、「手引きⅡ」の趣旨を必ず理解していただくお願いいたします。また、都道府県連盟の幹部役員、公認指導員は、国体の時は重要な案件となりますから、一読をお願いいたします。

★検査対象者の権利と責務

・検査対象者の権利

同伴者(1名成人に限る)及び必要な場合には、通訳を伴う権利

(未成年者の場合、同伴者を必ずつけてください)

検体採取手続きについて追加情報を求める権利

(不明なことは何でも聞くことができます)

正当な理由がある場合、ドーピング検査室への延着を求める権利

(ただし、DCOの判断により認められない場合があります)

身体障害を伴う競技者に対する変更定められている変更を求める権利

(けがをしている時は、その対応のために手順の変更を求めることができます)

・検査対象者の責務

通告から検体採取手続きが完了するまで、DCO/シャペロンの直接の監視下に置かれるます

DCO/シャペロンの指示に従い、本人確認を行うこと

検体採取手続きに従うこと

正当な理由による延着を除き、通告後可能な限り速やかに検査室に到着すること

※以上の責務を果たせない場合、ドーピング防止規定違反となります

★検査対象者になった時：「通告」を受けた時の留意点

・競技者は本人の出場すべき競技を最後まで終了する権利があります。本人が競技中にもかかわらず、検査対象に選ばれたとの通告を受けたときは、通告に来たDCO、シャペロン(別名エスコート)及び主催者に、競技中であることを意思表示し、納得できないときは、公式記録書に通告受諾の署名を安易に行わないこと

・DCOやシャペロンを不用意に避けたりしないこと。通常は、検査対象の通告を受けたらすみやかに指示にしたがって検査室に出頭せねばなりません。それまでの間シャペロンは競技者本人に同行します。

・競技者本人は、なぜ対象者となったかを知る権利があります。母国語で聞いてかまいません。

・トイレに行きたいと思ったときは、真っ先に検査室に直行したほうが得策です。

★検査対象者になった時：「付き添い人」とその選任について

・競技者本人は「付き添い人」を1名指名できる権利があります。コーチ、帯同役員や友人等だれでも結構です。信頼のおける人を指名してください。

・「付き添い人」は検査室に自由に入出りでき、用足し等検査対象者の支援をすることができます。

・カップルで検査対象になった時は、互いに「付き添い人」を指名しても結構です。

・国の威信のかかった競技会では、種々のしがらみから悪意に満ちた検査を行う国があります。競技者の自己防衛は当然として、日本国とJDSFの名誉のため必ず「付き添い人」を選んでください。

・このような国際大会に出場する選手、帯同する役員とコーチは、国内大会で「付き添い人」を経験しておくことを推奨します。

・JDSFでは、WADA規程を遵守し、かつ世界最高レベルの公正さで検査を実施します。このレベルでの検査を経験すれば、世界中のどのような不正な検査も見抜けますので、ぜひ早く国内大会での「付き添い人」を引き受けて、経験を深めてください。

★検査室に入ったときの留意点

・検査室は、DCO、競技者本人、付き添い人とIF(NF)の代表者以外は立ち入り禁止となります。最初入室したときに、それ以外の者がいたときは、退出するよう要請してください。特に外国において、このような事態が発生したときは、母国語でかまわないのですぐにアピールしてください。通じないときは通訳を呼ぶ権利があります。また、このような状況が発生したことを、公式記録書に母国語で記載する権利があります。

・検査室内に用意された飲料は未開封であること、信頼のおける製品であることを確認してください。

- ・検査室内の飲食は自由で、本人や付添い人の持ち込み飲食も自由です。
- ・リードDCOの許可があれば、本人も検査室から外出可能です。この場合はDCOがシャペロンとなります。

★採尿における留意点

- ・採尿カップを選択する前に、流水で手を洗ってください。決して備え付けの石鹸は使わないようにしてください（外国では特に）。
- ・採尿カップを選択では、最低3個以上の中から選択してください。
- ・採尿カップを選択では、本人はもとより、付添い人も一緒に確認し、面倒でも以下の点に注意し選択し、有用でないと判断したら、交換や追加を要請する権利があります。
 - ①採尿カップの外装の破損や著しい汚れがある
 - ②カップ内に異物がある
 - ③カップ内に汚れがある
 - ④他、検査が有用でないと判断できる事態が生じたとき
- ・採尿現場には同性のDCOが立ち会うことになります。指示に従ってください。
- ・開封した採尿カップの内側は、不用意にふれないこと
- ・いったん採取した尿は、万全を期すため、必ず本人の手元もしくは視界内においてください。特に外国においては、十分注意ください。

★公式記録書記載における留意点

- ・公式記録書は検査の最も重要な証拠となります。
- ・公式記録書の内容について、DCOは、本人と付添い人に説明する義務があります。安易な妥協や、あいまいなまま、公式記録書の作成を進めないようにしてください。
- ・本人と付添い人は、最後に検査についての見解を公式記録書に記載できる権利があります。疑問や不審な点があれば、コメント欄に母国語での記載でかまいません。欄が不足していたら、補足の用紙を請求してください。国の威信のかかった国際大会では、特に以下の点を特に注意してください。
 - ①競技終了以前の通告が、恣意的なものではないかどうか
 - ②本人と付添い人が、検査室に入る以前にDCO、IFの代表者以外の不審者がいなかったか
 - ③採尿カップの選択が、本人が納得できる状態でおこなわれたか
 - ④その他、検査が、本人の不利になるようにすすめられたことはないか
- ・公式記録書の最終署名は、本人と付添い人が納得した段階で行ってください。

★付添い人の役割

- ・JDSFでは、アンチ・ドーピングの啓蒙のため、検査室の中では、DCO、選手、付添い人が互いにコミュニケーションを十分にとり、可能な限りの教育的措置を併せて、WADA規程のもとに、全て公正に検査を進めています。このJDSFで行っているものが、世界標準と自負しています。
- ・日本国内では、どの競技団体も、このようなスタンスで検査を進めていますが、前述のように、国威にかかわる競技会になりますと、巧妙な手口のもと、自国有利に検査を導く国があります。
- ・競技者本人は、近くにいないからとは言わずに、必ず、帯同役員、コーチやチームメイトを付添い人選任することを、DCOまたはシャペロンに申告してください。
- ・競技者本人が極限の疲労状態の時は、安易に妥協したい心理にかられます。付添い人は、競技者本人を励まし、最悪の事態を未然に防ぐようお願いいたします。
- ・日本人はトラブルなく円滑に速やかに事が運ぶことを良しとし、これを美德としますが、競技者本人のアスリートとしての誇りと、日本の国威とJDSF名誉を守るため、時として、競技者本人と付添い人は、この美德にかかわらず、納得するまで、担当のDCOに説明を求めてください。いくら時間がかかっても、翌日まで続いたとしても、ルールの上では問題ありません。不明点や不審点は、徹底的に追及し説明を求めてください。納得したところで最終署名を行い、検査を終了してください。
- ・競技終了後の競技者本人は、疲労のため次第に根気がなくなってくるので、ここまでの対処は出来なくなっています。競技者が勝ち得た「日の丸」や名誉を確固たるものにするために、付添い人は、最後まで競技者を支援してください。

ドーピング違反とならないための手引きⅢ （「禁止物質」と「安全な薬」について）

アスリートとしての心構え

アスリートとして、大会の7日以上前には、無用な薬物やサプリメントの服用はやめるべきです。
しかし、代表選手のように、病気の治療を行いながら、競技を続けなければならない場面があります。当然、病気治療が優先されますが、禁止物質を使用し治療中に前記競技会に出場するときは、事前3週間前までに手続き（TUE申請）が必要です。

ただし、緊急治療のための禁止物質使用については、後日のTUE申請が認められています。

それでは、身近にある薬で、安全な選択方法、誤解が多いところ、検査違反の原因となるようなものを、以下に例を挙げてみます。

安全な薬やサプリメントの選択について

- ・解熱鎮痛薬：市販されている「イブA」「バファリンA」等は、禁止物質は入っていません。
病院で処方されている「ロキソニン」「ボルタレン」等も禁止物質ではありません。
カゼをひいて、頭痛や、のどの痛みだけのときは、解熱鎮痛薬の使用を考えてください。
現在、解熱鎮痛薬単体で禁止物質とされているものはありません。
なお、使用時は、正式名称、成分は必ず確認してください。
注意：「イブかぜ薬」「バファリンかぜ薬」は×。
- ・安全なサプリメントやドリンクについて
JADAのホームページに、協賛しているメーカーの商品一覧がありますから参考にしてください。
<http://www.playtruejapan.org/>

名前の印象が似ていて、安全な薬と禁止物質が、混同されているもの

- ・正露丸○
- ・救心、六神丸×

禁止物質について（検査違反の原因）

1：カゼ

現在、市販のはほぼすべての総合カゼ薬には、効果の実感度をより上げるため、禁止物質「エフェドリン」または「麻黄」（エフェドリンの原料）が入っています。成分表を確認ください。また、カゼでよく使われる葛根湯には「麻黄」が調合されています。**漢方含め市販の総合カゼ薬は全て「×」**と思ってください。私たちが取り巻く環境はこのような状況です。かぜをひいたからと、安易に市販の総合カゼ薬を服用するのは検査違反でもっとも多い事例ですから、アスリートとしては注意する必要があるところです。

また、咳止めで使用される、商品名：ホクナリンテープ、商品名：メプチン錠は禁止物質です。

2：アレルギー

通常のアレルギー薬は大丈夫ですが、強度のアレルギーで処方されるステロイド剤は禁止物質です。商品名：プレドニゾロン、セレスタミン錠他。また、漢方「小青竜湯」には禁止物質「麻黄」が入っています。

3：喘息

治療薬には禁止物質が多くありますが、当然治療が優先されます。主治医と相談すると共に、前記競技会にはTUE申請をして出場することになります。

4：乗り物酔い

乗り物酔い止めの薬自体は禁止物質ではありません（トラベルミン等）。ただし禁止物質「マンニトール」が添加されているものが多く、これは利尿作用があり禁止物質を隠蔽するとして禁止されています。検査室には持ち込まないようにしてください。

5：痔

痔治療に使われるほぼ全ての坐剤には禁止物質のステロイド剤が入っています。ステロイドの直腸投与は禁止となっていますから要注意です（商品名：ボラギノール、強力ポステリザン、ネリプロクト他）

6：高血圧

高血圧治療で利尿剤が使われますが、禁止物質を隠蔽するとして禁止されています。

商品名：ラシックス、アルダクトン、ダイアート、ダイヤモンド他、(ダイヤモンドは緑内障治療でも使われます)

7：いぼ

漢方薬の**薏苡仁湯**がよく使われます。禁止物質「麻黄」がはいっています。

8：漢方薬

漢方薬は健康保険が適用になり、広く使われています。またドラッグストアでも販売されています。以下、禁止物質が入っているものですから注意ください。

禁止物質「麻黄」がはいっているもの (漢方番号はツムラを表示)

1 葛根湯	28 越婢加朮湯	63 五積散	127 麻黄附子細辛湯
2 葛根湯加川きゅ辛夷	52 薏苡仁湯	78 麻杏薏甘湯	葛根加朮附湯
19 小青竜湯	55 麻杏甘石湯	85 神秘湯	桂麻各半湯
27 麻黄湯	62 防風通聖散	95 五虎湯	桂芍知母湯

その他禁止物質がはいっているもの

51 潤腸湯・64 炙甘草湯・126 麻子仁丸

9：脱毛症

外用剤(商品名：リアップ等)は禁止物質ではありません。世界的に使用されている男性脱毛治療薬プロペシア錠は男性のみ禁止ではなくなりました。

しかし、**女性が使用することは依然として禁止されています。**

10：栄養ドリンク、ダイエットサプリメント

滋養強壯をうたうものには、禁止物質「**テストステロン(男性ホルモン)**」が入ったものがあります。商品名：**プリズマホルモン他**。また、エステ向けで「**むくみをとる**」効果を宣伝するサプリメントがあります。この主成分は**利尿剤**が主です。また、ダイエット効果を宣伝するものに「**エフェドリン**」がはいっているサプリメントがありますから注意してください。

上記記載の禁止物質は、ほんの一部です。また定期的に更新されています。メール、FAXにて下記に問い合わせください。

FAX:03-6457-1857 (JDSF事務所)

メール: seiichi.furuse@jdsf.or.jp (JDSFアンチ・ドーピング委員会)