ドーピングって、なに？
なんでいけないの？

ドーピングとはフェアプレーの精神に反して、競技における運動能力の向上を目的として禁止物質を使用したり物理的な方法を用いたりすることです。また、チームスタッフ等が禁止物質の使用を企てたり支援したりする行為もドーピングの一種とされています。

スポーツの価値の根幹にはフェアプレーがあり、それを尊守する姿勢をスポーツマンシップと呼んで称賛します。スポーツに参加する選手全員がフェアプレーをすることによってはじめて勝敗の意味が生まれ、勝者と敗者がともに相手を讃え合う気持ちが湧いてきます。スポーツの価値として、日本アンチ・ドーピング規程（公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構）には以下のようなものが列記されています。

- 倫理観、フェアプレーと誠意
- 健康
- 卓越した競技能力
- 人格と教育
- 楽しみと喜び
- チームワーク
- 献身と真摯な取り組み
- 規則・法を尊重する姿勢
- 自分自身とその他の参加者を尊重する姿勢
- 勇気
- 共同体意識と連帯意識

このような素晴らしい価値をもつスポーツ活動はすべてフェアプレーの上に成り立っており、フェアプレーの精神に反するドーピング行為は禁止されています。

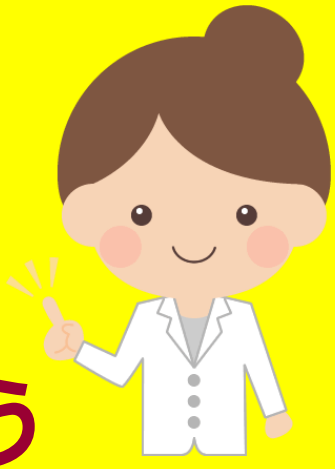
ドーピングが禁止される理由はもう１つあり、それは身体的な健康被害です。ドーピングで禁止している物質の多くは競技力向上と引き換えに健康を害します。せっかくスポーツをとおして健康なからだ、健康な精神を培ってきたのに、ドーピングによって両者ともはかなく崩れ去ってしまうのです。

ドーピングが禁止されているのは、一部のトップアスリートだけではないのです。小学生だって中学生だって、趣味として活動している中高年のスポーツ愛好家だって、「ずるいこと」をして試合に勝っても、すがすがしい達成感は生まれません。

さあ、これを読んだあなたがスポーツの価値を高めていく主役なのです。スポーツ活動をとおして、自分とスポーツを取り囲む文化を磨き上げていきましょう。

日本水泳連盟編集・発刊『水泳選手のためのアンチ・ドーピングのい・ろ・は』（2015 年）、p10 より引用。

あなたの薬、大丈夫？



スポーツファーマシスト【薬剤師】に聞いてみよう

水泳競技に関わりのあるスポーツファーマシストもいます。
お気軽にこちらへもご相談ください。

E-Mail : swim.doping.hotline@gmail.com

病院の薬やサプリメント＊でも注意が必要です
アンチ・ドーピングの知識を身につけておきましょう

©JADA

＊健康食品・サプリメントと呼ばれているものは、医薬品ではなくあくまで「食品」です。医薬品ではないので製造・販売の規制が厳しくなく、成分表示が信頼できるものばかりではありません。そのため、サプリメントに関しては使用可否の判断ができない場合があります。

＜スポーツファーマシスト＞
2009 年から始まった認定制度で、JADA 公認スポーツファーマシストという【薬剤師】がいます。アンチ・ドーピング活動に関する正確な情報・知識を持ち、競技者を含めた一般の人に対しアンチ・ドーピングに関する適切な情報を提供することを主な活動としています。

（公財）日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

＜2017 薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン＞

（公財）日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

「自分が使用している医薬品がドーピング違反になるかどうかが分からない」そのような時は自己判断せずに薬剤師会アンチ・ドーピングホットラインに連絡・相談をして下さい。原則として FAX でお問い合わせ下さい。

名称	FAX番号	（参考）電話番号
日本薬剤師会　消費者薬相談窓口	03-3353-8160	03-3353-2251（火・金 10時～12時　13時～16時）
ほっかいどう・おくすり情報室	011-831-6133	011-815-0093（月～金 9時～12時　13時～16時）
青森県薬剤師会薬事情報センター	017-743-7075	017-742-8822（月～金 13時～17時）
岩手県薬剤師会くすりの情報センター	019-653-4592	019-653-4591（月～金 9時～17時）
宮城県薬剤師会くすりの相談室	022-391-6630	022-391-1175（月～金 9時～17時）
秋田県薬剤師会くすり１１０番	018-835-2576	018-834-8931（月～金 9時～17時）
山形県薬剤師会薬事情報センター	023-625-3970	023-622-3550（月～金 9時～12時　13時～16時）
福島県薬剤師会薬事情報センター	024-549-2209	024-549-2203（月～金 14時～16時）
茨城県薬剤師会　くすりの相談室	029-306-8040	029-306-8945（月～金 9時～12時　13時～16時）
栃木県薬剤師会薬事情報センター	028-658-9847	028-658-9877（月～金 9時～16時）
群馬県薬剤師会薬事情報センター	027-223-5308	027-243-6650（月～金 9時～17時）
埼玉県薬剤師会情報センター	048-667-5580	048-653-4466（月～金 9時～17時）
千葉県薬剤師会薬事情報センター	043-247-4402	043-247-4401（月～金 9時～15時）
東京都薬剤師会　薬事情報課	03-3295-2333	03-3295-9532（月～金 9時～17時）
神奈川県薬剤師会薬事情報センター	045-751-4460	045-751-7066（月～金 9時～17時）
新潟県薬剤師会薬事情報センター	025-281-7735	025-281-7730（月～金 9時～12時　13時～17時）
富山県薬剤師会　くすり相談	076-422-3633	076-422-3111（月～金 9時～17時）
石川県薬剤師会薬事情報センター	076-231-6721	076-231-6711（月～金 9時～17時）
福井県薬剤師会薬事情報センター	0776-61-6561	0776-61-6566（月～金 9時～15時）
山梨県薬剤師会薬事情報センター	055-254-3401	055-255-1507（月～金 9時～17時）
長野県薬剤師会医薬品情報室	0263-34-0075	0263-34-5511（月～金 9時～17時15分）
岐阜県薬剤師会ぎふ薬事情報センター	058-247-5757	058-247-5122（月～金 9時～17時）
静岡県薬剤師会医薬品情報管理センター	054-203-2028	054-281-9998（月～金 9時～12時　13時～17時）
静岡県薬剤師会　高齢者くすりの相談室	054-203-2028	054-281-9989（月～金 9時～12時　13時～16時半）
愛知県薬剤師会薬事情報センター	052-222-3326	052-231-2261（月～金 9時～12時　13時～17時）
三重県薬剤師会　薬の相談テレホン	059-225-4728	059-228-1113（月～金 9時半～16時半）
滋賀県薬剤師会薬事情報センター	077-563-9033	077-565-3535（月～金 9時～17時）
京都府薬剤師会薬事情報センター	075-525-2332	075-525-1511（月～金 9時～12時　13時～16時）
大阪府薬剤師会薬事情報センター	06-6947-5487	06-6947-5486（月～金 9時～17時）
兵庫県薬剤師会薬事情報センター	078-341-6099	078-341-6089（月～金 9時～12時　13時～17時）
奈良県薬剤師会薬事情報センター	0742-24-1291	0742-27-6072（月～金 9時～15時）
和歌山県薬剤師会薬事情報センター	073-424-3353	073-433-0166（月～金 9時～17時）
鳥取県薬剤師会薬事情報センター	0859-38-5758	0859-38-1411（月～金 9時～17時）
島根県薬剤師会情報センター	0852-26-5358	0852-25-0900（月～金 9時～17時）
岡山県薬剤師会薬事情報センター	086-294-9056	086-294-9080（月～金 9時～17時）
広島県薬剤師会　薬事情報センター	082-248-1904	086-294-9080（月～金 9時～17時）
山口県薬剤師会　くすりの相談室	083-924-7704	083-923-1193（月～金 9時～16時）
徳島県薬剤師会薬事情報センター	088-625-5763	088-655-0025（月～金 9時～17時半）
香川県薬剤師会営薬局県庁前	087-833-2132	087-832-7805（月～金 8時半～17時）
愛媛県薬剤師会　おくすり相談窓口	089-921-5353	089-932-2141（月～金 9時～17時）
高知県薬剤師会情報センター	088-820-5010	088-820-5011（月～金 9時～17時）
福岡県薬剤師会　くすりなんでもテレホン	092-281-4104	092-271-1585（月～金 9時～17時半　土 9時～12時）
佐賀県薬剤師会薬事情報センター	0952-23-8941	0952-23-2771（月～金 9時～17時半　土 9時～12時）
長崎県薬剤師会　薬相談窓口	095-848-6160	095-846-5918（月～金10時～12時　13時～17時）
熊本県薬剤師会医薬情報センター	096-285-8248	096-274-5333（月～金 9時～17時半）
大分県薬剤師会薬事情報センター	097-544-8060	097-544-9512（月～金 9時～17時）
宮崎県薬剤師会薬事情報センター	0985-29-8127	0985-27-0129（月～金 8時半～17時　土 8時半～12時）
鹿児島県薬剤師会薬事情報センター	099-257-2516	099-257-2515（月～金 9時～12時　13時～17時）
沖縄県薬剤師会　おくすり相談室	098-963-8937	098-963-8935（月～金 9時～12時　13時～17時）

「薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック 2016 年版より出典」

©JADA

スポーツファーマシスト

JADAの認定制度で、公認スポーツファーマシストという薬剤師がいます。アンチ・ドーピング活動に関する正確な情報・知識を持ち、競技者を含めた一般の人に対しアンチ・ドーピングに関する適切な情報を提供することを主な活動としています。JADAのホームページから近隣のスポーツファーマシスト有資格者を検索することもできますが、水泳競技に関わりのあるスポーツファーマシストもおります。

こちらのメールアドレス　swim.doping.hotline@gmail.comへ、遠慮なくご連絡、ご相談下さい。

（ただし、サプリメントについては判断しきれないことがあります）

（公財）日本水泳連盟所属競技者＜いつでも使える薬の例＞

（この内容は2017年1月1日から2017年12月31日まで有効）

（公財）日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

競技会の期間中であってもドーピング違反にならない市販薬の例のリストです。ただし、薬局に行けば必ずその薬が置いてある訳ではありません。また、一文字違うだけでドーピング違反になる薬もたくさんあります。〇〇だったかな？ではなく、名称が「完全に一致」しているか確認しましょう。なるべく薬剤師に相談して選んでもらうようにしましょう。

商品名確認方法

（例）パブロンSゴールドW→［①パブロン］［②S］［③ゴールド］［④W］と商品名を分解し、
①②③④が『完全に一致』する事を確認してください。

総合感冒薬…かぜ

飲み薬	・パブロンSゴールドW ・新エスタックW	・ストナアイビー ・新ルルエース	
塗り薬	・ヴィックスヴェポラップ		

解熱鎮痛薬…熱、痛み

飲み薬	・バファリンA ・バファリンプレミアム ・バファリンルナi ・ロキソニンS ・ロキソニンSプラス ・ロキソニンSプレミアム	・イブA錠 ・イブA錠EX ・イブクイック頭痛薬 ・新セデス ・セデスハイ ・リングルアイビー	・タイレノールA ・ナロンエースT ・ナロンエースR ・ノーシン錠 ・ノーシンピュア ・バイエルアスピリン

鎮咳去痰薬…咳、痰が出る

飲み薬	・コンタックせき止めST ・新ブロン液エース	・エスエスブロン液L ・新ルビカップ	・クールワン去たんソフトカプセル ・ストナ去痰カプセル
トローチ	・パブロントローチAZ	・ベンザブロックトローチ	
うがい薬	・イソジンうがい液	・新コルゲンコーワうがい薬	

アレルギー用薬（鼻炎用内服薬を含む）…くしゃみ、鼻水、鼻づまり、じんましんなどのかゆみ

飲み薬	・アレグラFX ・アレジオン10 ・アレジオン20	・ザジテンAL鼻炎カプセル ・コンタック鼻炎Z ・コンタック600ファースト	・アレルギール錠 ・パブロン鼻炎カプセルZ ・レスタミンコーワ糖衣錠
点鼻炎薬	・アルガード鼻炎クールスプレー a	・ザジテンAL鼻炎スプレーα	・ナザール「スプレー」
塗り薬	・オイラックスA ・ケラチナミンコーワ20%尿素配合クリーム ・ケラチナミンコーワWクリーム	・メンソレータムメディクイック軟膏R ・レスタミンコーワパウダークリーム	

胃腸薬…胃が痛い、お腹が痛い

飲み薬	・ガスター10	・ガストール錠	・サクロンS	・パンシロンAZ	・スクラート胃腸薬A(顆粒)
	・アバロンZ	・サクロン錠	・サクロンQ	・ブスコパンA錠	・スクラート胃腸薬A(錠剤)

＊パンシロンGには漢方成分が含まれているため2017年の薬のリストには加えていません。ご注意くだ

便秘治療薬…便が出ない（お腹がはる・痛い）

飲み薬	・コーラック	・スルーラックS	・ピコラックス
その他	・イチジク浣腸（イチジク製薬）		

整腸薬・下痢止め…げり、お腹が痛い

飲み薬	・ストッパ下痢止めEX ・トメダインコーワフィルム	・新ビオフェルミンS錠 ・ガスピタンa	・強ミヤリサン（錠） ・わかもと整腸錠

吐き気止め…気持ちが悪い

飲み薬	・センパア	・センパアS	・トラベルミン	・トラベルミンチュロップ

※ここに挙げたものだけがすべてではありません。他にも数多くあるので、ドーピング防止に詳しいスポーツファーマシストにご相談ください。E-mail: swim.doping.hotline@gmail.com

（参考情報）日本水泳連盟アンチ・ドーピング情報　http://www.swim.or.jp/about/anti_d.php