

その薬 飲んで大丈夫?!

なくそう!
“うっかりドーピング”

●ケガ・故障 ●持病 ●急病 etc

医薬品、サプリメント、ドリンク剤などにドーピング禁止物質が含まれている場合があります。スポーツ選手はそれらの摂取に際して注意が必要です。

「この薬は試合の時に飲んで大丈夫かな?」
などと迷ったときには、ぜひご相談ください。



©東京都 スポーツ推進大使ゆりーと

専門の知識を持った薬剤師（スポーツファーマシスト）が
アドバイスいたします。

ご相談は 専用相談フォーム または Eメール で

【専用相談フォーム】回答までの流れ

QRコードから相談
フォームへアクセス



相談フォーム
の質問項目に
回答・記述し
て、送信

相談内容を確
認した後、当会
所属のスポーツ
ファーマシスト
からメールにて
回答

【相談専用Eメール】 SP@edo-yaku.or.jp

公益社団法人 江戸川区薬剤師会 スポーツファーマシスト委員会

読む薬

スポーツを楽しむすべての皆さまへ

《用法》

スポーツの 前・間・後 のいつでも
気になった時に 1日何回でも

健康と運動	2~3
効果的なウォーキングの仕方	4~5
スポーツと栄養	6~7
スポーツと薬	8~9
公益社団法人 江戸川区薬剤師会 スポーツファーマシスト委員会について	10
ドーピング相談窓口の紹介	10

スポーツと薬について
悩みごとはありませんか?
ご相談は裏面を見てね!



公益社団法人 江戸川区薬剤師会
スポーツファーマシスト委員会

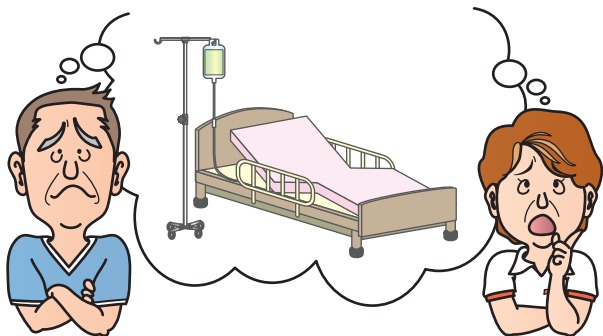
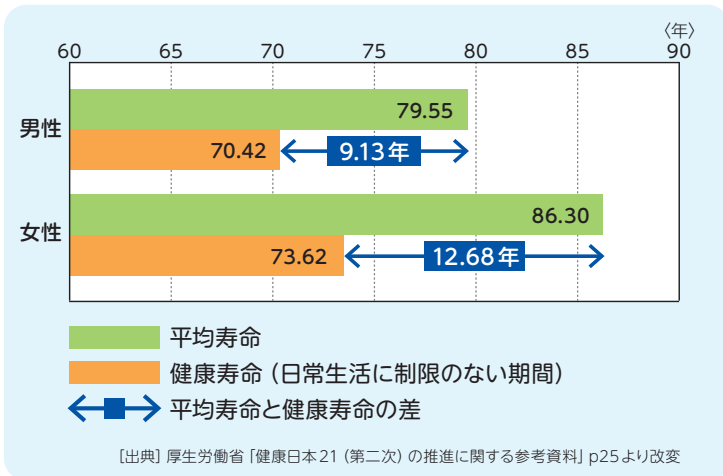
SP
委員会

©東京都 スポーツ推進大使ゆりーと

健康と運動

健康寿命とは？

健康寿命とは「日常生活に制限のない期間」のことです。平均寿命と健康寿命（健康な期間）には約10年の差があります。健康寿命を延ばすには、適度な運動や休養・バランスのとれた栄養・禁煙・節酒など、健康的な生活習慣に努めることが大切です。



健康長寿は運動から

●メタボの予防・改善

メタボ（メタボリックシンドローム；内臓脂肪症候群）は、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を併せもった状態のことです。生活習慣病の原因となります。

●ロコモの予防・改善

ロコモ（ロコモティブシンドローム；運動器症候群）は、運動器の障害のために移動機能が低下した状態のことです。進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

●ココロ（心）の安定、精神疾患の予防・改善

適度な運動習慣により、免疫活性が高まり、抑うつ感、疲労感を感じにくくなり、メンタルヘルスの向上に役立ちます。

運動の種類と効果



効果的なウォーキングの仕方

ウォーキングは手軽な有酸素運動

特別な道具もいらず、どこでも行え、生活習慣病予防や老化防止効果も期待できます。

心拍数を上げ過ぎないように

心拍数を上げ過ぎると心臓に過度の負担がかかり危険であるだけでなく、脂肪燃焼効率も逆に悪くなってしまいます。目標心拍数の計算の仕方は下記の通りです。ややきつい(呼吸が少し弾み、軽く汗ばむ)程度が、丁度良い心拍数の運動です。

$$\text{安静時心拍数} + [(220 - \text{年齢} - \text{安静時心拍数}) \times 0.5] = \text{目標心拍数}$$

例：70歳、安静時心拍数60拍/分の場合

$$60 + [(220 - 70 - 60) \times 0.5] = 105 \text{ 拍/分 (目標心拍数)}$$

※安静時心拍数：運動していない平常時の心拍数

※上記の目標心拍数はあくまでも目安であり、持病や運動制限のある方、運動に慣れていない人などは医療機関で「心肺運動負荷試験」を受け、より適切な目標心拍数を決めた上で、指示に従った運動を行ってください。

心拍数の測定方法

5分程歩いたら心拍数を測定しましょう。運動しながら測定できる電子脈拍計がない場合は、手首の脈から心拍数を計算して測定します。

手首より少し下の親指側に、人差し指、中指、薬指の3本をそろえて脈に触れ、脈拍を数えます。10秒間測定し6倍するか、15秒間測定し4倍して1分間の心拍数を算出します。



正しいウォーキングフォーム

特に「視線はまっすぐ遠く」「腕をしっかり振る」の2点を意識すると自然と正しいフォームが身につきます。



無理なく、自分にあった目標で長く続ける

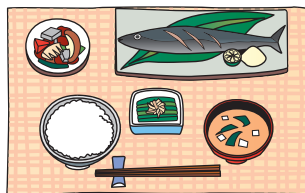
有酸素運動を1回10分以上、1日合計30分以上を週に3～4回程度を目安にすると良いでしょう。

日常の歩行も、姿勢を気をつけたり早歩きをしたりすれば、運動に昇格させることができます。頑張り過ぎず、休みの日をつくることで疲れを溜め込まず、長く続けましょう。

スポーツと栄養

日々の食事「一汁三菜」

ご飯などの炭水化物につけあわせる汁物一つと、魚、肉、卵などのタンパク質を補う主菜1品、野菜や海藻などのビタミンやミネラルを補う



副菜を2品の、昔ながらの日本食の組み合わせをいいます。

エネルギーの供給源となる炭水化物、筋肉や血を作るタンパク質、ビタミンやミネラルを多く含む野菜をバランスよく取る目安になります。

運動前の食事

空腹時の運動は体に負担が大きいため、運動前には必ず、運動に必要なエネルギー源を確保することが重要です。

運動 2時間 以上前	消化できる適量を食べる。油を多く使った料理は避ける。
運動 2時間～ 30分前	炭水化物主体の軽食。腹3～4分目を目安に。 ●おにぎり、うどん、そば、食パン ●固形の栄養補助食品、キャンディーなど
運動 30分前	栄養価が高く消化吸収のよいもの、固形物は消化が間に合わないので避ける。 ●果汁100%ジュース、スポーツドリンク ●バナナ、柑橘類などの果物、ゼリー状の栄養補助食品

運動中の水分補給

運動によって過度に汗をかくと、血液中の水分がうばわれ血液がドロドロになることがあります。この状態は運動のパフォーマンスを低下させるだけでなく、怪我、熱中症にもつながります。運動中は発汗量に合わせてこまめな水分補給が必要です。また一度にたくさんの水分を摂ると、腹痛や体のだるさが出ることもあるので注意しましょう。



運動後の食事

運動後はしっかりとした食事を摂ることがポイントです。しかし、運動直後の栄養補給は効果的である一方、内臓の働きが低下しているため、急いで大量の食事を摂ると胃に負担がかかってしまいます。

運動後 30分以内	内臓機能が低下している運動直後（30分以内）は、栄養価が高く消化吸収のよい食べ物を食べる。 ●果汁100%ジュース、スポーツドリンク ●バナナ、柑橘類などの果物、ゼリー状の栄養補助食品
運動後 30分 ～2時間	通常通りの食事で問題ありません。バランスの取れた食事をとるように心がけましょう。

スポーツと薬

運動による病気の改善・運動からスポーツへ

薬と運動は、心臓病、脳卒中、糖尿病など様々な病気を改善する助けとなります。

さらに、スポーツをすることで「大会に挑戦して自分の力を試したい」「ライバルに勝ちたい」「記録・称号をとりたい」など目標が生まれ、運動を楽しく続けやすくなります。あなたの周りの家族・友人には、国体・オリンピックなどを目指してスポーツをしている人はいませんか？

スポーツとドーピング

スポーツ選手は、トレーニングを行いコンディションを整え成績向上を目指します。しかし時には、記録更新、優勝、名声のために、意図的に禁止されている薬やサプリメントを利用し競技力を向上させることもあります。これがドーピングです。

ドーピングはスポーツを裏切る行為というだけでなく、社会からの信頼も失われ、副作用や中毒により選手の生命にも関わっていく危険な行為です。

うっかりドーピング

病気の治療や体調を整えるために、病院から処方された薬やドラッグストアで購入した薬にも、ドーピングになる物質（禁止物質）が含まれていることがあります。禁止物質が含まれていることに気づかず薬を飲んでも、失格や出場停止になってしまいます。意図せず禁止物質を摂取し失格になってしまうドーピングを「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

「ドーピングになるかもしれないので怖くて飲めない」「この薬飲んでも大丈夫？」と思う選手、コーチ、家族の方は多いと思います。実際、その判断は薬学的専門性を要するため、自己判断は大変危険です。例えば、



喘息治療薬の一部には禁止物質が含まれたものもありますが、使用可能なものもあります。

薬を服用する前には必ず、ドーピング防止について正確な情報・知識をもつ、スポーツファーマシストの資格を所有した薬剤師がいる薬局に相談に行きましょう！

また、スポーツファーマシストは、選手のドーピングを防止するだけでなく、日常的にスポーツを楽しんでいる方の健康相談や運動指導などのサポートも行っております。





公益社団法人 江戸川区薬剤師会

スポーツファーマシスト委員会について

当委員会は2011年より、江戸川区内のスポーツ愛好家に対する薬を通じた健康サポート活動として、スポーツ会場におけるドーピング防止活動などを行ってきました。

2013年に東京で開催された国体では、選手を対象にインターネットを用いたドーピング相談窓口を開設し、風邪薬などによる「うっかりドーピング」防止活動を行いました。また区内各競技会場にブースを設置し、お薬相談や肺機能測定を通じてスポーツ愛好家への健康相談を行いました。

2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて、身近にいる薬剤師が区民のスポーツと健康のサポーターになることを伝えるために、本リーフレットを作成しました。今後も、選手へのうっかりドーピング防止教育をはじめとした活動を続けてまいります。



本リーフレットの裏面で、当委員会の「専用相談フォーム」を紹介しています。スポーツと薬に関するどんなことでも相談できますので、お気軽にご利用ください。

ドーピング相談窓口の紹介

江戸川区内のドーピング相談ができる薬局を探す

江戸川区薬剤師会▶

http://www.edoyaku.jp/dp_list/index.htm

全国のドーピング相談ができるスポーツファーマシストを探す

公認スポーツファーマシスト▶

<http://www3.playtruejapan.org/sports-pharmacist/search.php>

薬にドーピングになる物質（禁止物質）が含まれているかどうか調べる

Global DRO JAPAN（日本アンチドーピング機構公式の医療用医薬品検索システム）▶

<http://www.globaldro.com/jp-ja/>

広告スペース

読む薬 — スポーツを楽しむすべての皆さまへ

発行日 平成26年11月23日

発行者 公益社団法人江戸川区薬剤師会 スポーツファーマシスト委員会

佐藤昌義 遠藤 敦 高柳匡徳 野渡靖弘 池野栄佑

電話 03-5607-1535 FAX 03-5607-1513