



その薬

飲んででも大丈夫!?

医薬品、漢方薬、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。ドーピング違反ではないけれど、薬によってはスポーツの時服用すると思いがけない副作用を起こすものがあります。「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。

スポーツを楽しむ皆さまに

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

スポーツと薬に

ついて悩み事はありませんか？

受付会場に『お薬相談ブース』があります。お気軽にご相談ください。



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ようとすることもあります。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、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。

痛み止めとマラソン

マラソン大会では痛みまつわる様々なトラブルが起きます。ランナーの皆さんが痛み止めを、と考えるのももっともだと思います。多くの方が使うのがロキソプロフェンやイブプロフェンなどの非ステロイド性抗炎症薬(NSAIDs)と呼ばれるお薬です。しかし走る前や最中に痛み止めを使って良いことは少なく、様々な弊害があることが報告されています。

医学誌「ブリティッシュ・メディカル・ジャーナル」に2013年、発表された以下のような論文があります。調査対象のランナー3913人のうち49%がレース前にNSAIDsを服用したと回答しました。アンケートでその後の経過を聞いたところ、消化器のけいれん、レース中、レース後の心臓血管系の問題、消化管出血、血尿といった項目で、NSAIDsを服用した人の方が何もまなかつた人より副作用の発生が多かったのです。

◇痛み対策はストレッチや走り方の工夫で

長丁場のフルマラソンでは、脚のどこかにストレスがかかり痛くなることはよくあります。そんな時は痛み止めに頼らず、その場でしっかりストレッチをしましょう。痛いのは血液の流れが悪い部位であることが多いので、ちょっとしたストレッチで改善することがあります。また、普段からいろいろな走り方を試し、体の1カ所にストレスをかける走り方を避けて。体幹と脚全体をうまく使う工夫をしてください。

