

ドーピング まめちしき!

Vol.16

嶋元医院 院長 嶋元 徹

ドーピング検査を行う検査員(DCO)の経験者

疲労回復に1本!?



まずは、アンチドーピングの基本をおさらい。『グレーゾーンや分からないことは禁止!』

摂取する食品、サプリメント、薬剤に関しては100%大丈夫なもの以外、アンチドーピングに関して言えば禁止です。何が含まれているか不明なものが多かったり、成分表示が必ずしも正しくなかったりするので。特に、海外のサプリメント（特にプロテイン）には成分表示にないステロイドが混入されている場合がよくあります。国際オリンピック委員会（IOC）が2000年10月～2001年11月に行った国際的な調査では、サプリメントおよび健康食品634個の内、約94個（14.8%）に成分表示では表示されていないステロイドを検出しています。プロテインなどは、未だにアスリートには根強い人気で、特にボディービルなどの競技では常用されることが多いようです。最近はSNSなどを通じたマルチメディアでサプリメントの効果が伝わり、販売量が劇的に増加することがあり、悪意のあるメーカーでは故意にステロイドを混入させ、効果を消費者にアピールしていることも考えられます。

さて、「疲労回復に1本!」＝栄養ドリンクですが、これも選手、監督、スタッフなどには、“魔法の1本”のような考えがあるようです。特に、年齢層が高いスポーツにはその傾向が強いように思えます。各ドリンク類を調べてみると清涼飲料に分類されるものから、一般医薬品に分類されるものまで様々です。また、成分を見てみると生薬成分（漢方薬）が含まれるものも少なくありません。生薬成分は正確な分析が不可能なため、アンチドーピングに関して言うと使用禁止です。ですので、ドリンク類は「危険な1本!」と考えてください。さらに言えば、ドリンク類がアスリートのパフォーマンスに効果があれば、WADAがすでに禁止しているはずで、禁止されていないと言うことは、効果は明らかでないと言うことです。気持ち的に元気が出る程度と考えれば、そのために危険を冒す必要もないはずで、

今年度から医・科学サポートスタッフにスポーツ栄養士が加わりました。食を通してパフォーマンス向上を求める場合は、スポーツ栄養士とよく相談してみてください。