

## アンチ・ドーピング研修会開催!!

## アンチ・ドーピング委員会

10月19日土曜日に今年度第1回目のアンチ・ドーピング研修会を開催しました。

会場は、先日完成したばかりの「YSアリーナ八戸」室内スケート場の研修室での開催でした。場内には1周400mの公式リンクが備えられ、国内では長野、帯広につぐ3番目の室内スケート場として国際大会にも耐えうる立派な施設です。

今回は、その完成直後の会場をお借りして、研修会を開催できたことはアンチ・ドーピング研修会に相応しい会場となりました。

講師には、日本スケート連盟医事委員会アンチドーピング部のスポーツドクターの高野量子先生、また県内で数少ない公認スポーツ栄養士の資格をお持ちの太田茂子先生をお迎えすることができました。



スポーツドクターの高野量子先生

高野先生には、「**知っておきたいアンチ・ドーピング**」と題して、10のドーピング規則違反について、昨今のドーピングの違反事例の背景、特に、胃薬に混入してしまった利尿薬アセタゾラミドの事例などは我々薬剤師としても注意すべき事例ではありますが、このような混入事件での防止策は見いだせないとの認識も示され、ドーピング防止活動の難しさを知らされた事例でした。また、ドーピングコントロールオフィサー

(DCO)でもあることから、採尿活動をシミュレーション形式で来場者と共に演じ、ドーピング検査の実際を詳細に説明いただき、リアリティーに富んだ現場の様子を実感できました。また、アスリートにとって切っても切り離せないサプリメントについて触れ、安全なサプリメントの存在は難しく、使用者の自己責任を強く伝えることが大切であると実感させられました。

次に、太田先生には、「**アスリートとスポーツ栄養の関わり**」と題して、講演をいただきました。

公認スポーツ栄養士の県内有資格者は先生を含め2名とのことであり、認知度は低い状況ではありますが当該制度の紹介から始まり、スポーツ栄養学の意義。特に、女性アスリートへの栄養指導の重要性を3主徴として、①利用可能エネルギー不足②視床下部性無月経③骨粗しょう症として定義されていることは初めて知りました。さらに、ジュニアアスリート



公認スポーツ栄養士の太田茂子先生

の栄養管理として、エネルギー摂取は生きるためのエネルギー+発育・発達のためのエネルギー+運動で使うエネルギーの順に摂取の考え方が存在し、ジュニア世代は発育発達のためのエネルギー摂取が大切ですが、ジュニアアスリートや強化選手の場合などはそれを無視した考え方での食事であることが多いとのことであったが、そこにスポーツ栄養マネジメントによるサポート体制を構築し毎日のトレーニングを効果的に行う健康管理の必要性を学ぶことができました。特に、スポーツ時の栄養の役割として、競技力を高める、スポーツに伴いやすい障害を防ぐ、コンディショニングを良好に保つ、健康・体力の

維持増進を図るとの4つの役割を紹介された。また、栄養サポート例として食事内容を常に見ながら栄養バランスの指導をして若い選手の栄養の偏りについては捕食による栄養バランス改善の紹介もあり、初めて聞く用語が次から次に繰り出され、大変勉強になりました。最後には、アスリートのサプリメントについても触れていただき、サプリメントは栄養サポートとしては、食事から摂取して欲しいのではあるが、選手にとってサプリメントは切っても切り離せないアイテムであると話されていました。決して否定することではなく、有効な摂取法と禁止物資の混入のない安全な商品の選択も大切であると話されていましたが、やはりアスリート自身の自己責任による選択は必要とのことであった。



400m 国際公認コース

薬局においてもサプリメントは商品として陳列している場合も多いことから、今回の研修会を端緒として、アスリートとサプリメントの関係性について学ぶことができたのではないかと感じた有意義な研修会でした。



ドーピング検査室  
by 三橋 SP

有意義な研修会でした。