

手である旨を伝えなければならない。市販の薬を使用する場合も注意し、服薬する前にスポーツファーマシストに相談し、禁止物質が含まれていないかを確認する。日本スポーツ協会からはアンチ・ドーピング使用可能薬リストのパンフレットが毎年出されており、もし普段飲んでいる飲み薬があるのなら一度確認することをお勧めする。

### 資料V-2-3 アンチ・ドーピングの情報

カブラール (セファクロム)  
 サリシリン (アモキシシリン水和物)  
 ジスロキサック (アジスロマイシン水和物)  
 ノビロックス (アックロピロル)  
 フラールザ (ロキサメチン塩酸塩)  
 タムフル (オセルタミビルリン塩酸塩)  
 ネリリンカプセル (オキサプロブテロールリン酸エステルナトリウム)  
 パイロピッドパック (ニルマトルビルド、リトナビル)  
 パルビトックス (パロシロン塩酸塩)  
 ミノマイシン (ミノサイクリン塩酸塩)  
 ラブリオカプセル (モルメピラビル)  
 エンペドシ、エンペドシクローム  
 メグイット、メグイットクローム

**10 ビタミン・栄養剤**

- ・**ビタミン類**：各種ビタミンは禁止されていない。しかし、ビタミン類に種々の塩基を結合させた薬剤、多くは注射剤には禁止物質を含む可能性がある。医薬品の場合は必ず包装を明記してあるが、医薬品以外は使用しないほうが賢明である。
- ・**栄養強化剤**：医薬品にも男性ホルモンやステロイドなどの禁止物質やモーター油を含むものがある。成分を改定した市販品も製造が不明が多く、禁止物質を含むことが多い。使用しないほうが賢明である。

**20 鉄欠乏性貧血 (鉄剤)**

**24 気管炎・気管支喘息**

**22 高血圧**

アムロジウム (アムロジウム錠剤)  
 オルメテック OD錠 (オルメテック錠剤)  
 ニューロタン錠 (ロサルタンカリウム)  
 ノルバクタ (アムロジウム錠剤)  
 プロパフェン (プロパフェン塩酸塩)  
 ・利尿薬との併用は禁止されている。  
 ・ペースメーカーは禁忌により禁止である。

**20 痛風・高尿酸血症**

**24 糖尿病**

**20 ワクチン**

**20 月経関連 (女性ホルモン薬)**

**21 消毒薬**

本リーフレットは日本スポーツ協会のホームページよりダウンロードできます。具体的な医薬品についての問い合わせ方法についても記載しています。アンチ・ドーピング情報と併せてご確認ください。  
 HPはこちら⇒ <https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid/537.html>

**JSPO**  
 Japan Sport Association

〒160-0013  
 東京都新宿区麩ヶ丘町4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE

**アンチ・ドーピング  
 使用可能薬リスト**

2023年版 (有効期間：2023年1月1日～2023年12月31日)

- 本リストには、競技会時を含めいつでも安心して使用できる薬をあげました (競技会外検査では競技会検査禁止物質の一部を検査)。
- 禁止物質でも申請手続きにより「治療使用特別 (TUE)」を受けられる場合があります。また使用量が少なく尿中濃度が低ければ使える薬もありますが、そのような使用条件に制限がある薬はあげておりません。  
 ＊特定競技において使用が禁止される薬もあります。各競技の禁止物質リストを参照してください。
- 本リストは例示であり、他にも多くの使用可能な医薬品があります。
- ジェネリック医薬品 (後発医薬品) は、先発医薬品と同等の有効成分を含有しておりますので、基本的には使用可能です。
- 本リストは、世界アンチ・ドーピング機構 (WADA) の禁止表国際基準 (1月1日発効) に準じ、毎年改定されます。

(凡例)

**処方箋**：医師の処方が必要な薬  
**市販薬**：処方せんなしで買える薬  
 ( ) 内は成分名

市販薬は名前全体が**完全に一致**することを確かめてください。ほとんど同じ名前でも頭に「新」が、終わりに「錠」や「会社名」あるいは「アルファベット」がついているだけで組成が異なる場合があります。

**スポーツウエル**  
 0300 BIG  
 スポーツ振興くじ協賛事業

## 3. 形態・体組成

身体組成の評価における身体の種類は、化学的あるいは解剖学的分類によって主に2～4成分に分けられる。スポーツ現場で使われるのが、2成分モデルで、身体を脂肪(fat mass:FM)と脂肪を除いた除脂肪(fat-free mass:FFM)に分類されているものである。現場での測定方法としては、生体電気インピーダンス法によるものが多く、測定機器も安価なものから高価なものまで幅広く存在する。測定機器やタイミングなどの条件をそろえることで安価な機器でも身体組成の推移を把握するはできる。

## 4. 減量・増量

増量・減量ともにウェイトコントロールを行う場合は、身体作りがメインとなるオフシーズンに行い、プレシーズンからインシーズンはその身体を維持しつつ、競技の動きにつなげていくのが理想的である。

増量する時にはFFM (除脂肪量) を増加させることにより体重を増やす必要がある。骨格筋を効率よく増加させる要因は適切な食事 (栄養)、レジスタンストレーニングなどが重要である。いずれも性差や個人差が大きく、個別に対応することが大切である。

体重増加量とエネルギー付加量はとの間には直線関係が示されている。エネルギー付加は FFM を増加させると考えられている。国際オリンピック委員会のスポーツ栄養のコンセンサスでは、増量と関連して骨格筋量を増加させるために適