

監督者会議資料

競技会名：2020年度 日本学生選手権水泳競技大会飛込競技

競技会場：大阪府大阪市・丸善インテック大阪プール

競技日程：10月3日（土）、4日（日）※10月1日（木）、2日（金）は公式練習日

◇はじめに

この度は、本大会にエントリーいただき、ありがとうございます。昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により、本大会も通常の形での実施は困難な状況ではありましたが、競技方法や練習方法に新しい形式を用い、本大会の開催を迎えることが出来ました。競技会終了まで、参加大学の選手・監督・コーチ・大学関係者には、様々な場面でご負担をおかけすることもあるかと思いますが、次年度以降にも繋がる『新しい形での日本学生選手権』の第一歩と捉え、ご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

◇エントリー選手数

9月14日（月）に日本水泳連盟ホームページに公開したエントリー確認表より変更はありません。

（参考）男子3m飛板飛込：16名/男子高飛込：11名/女子3m飛板飛込：19名/女子高飛込：13名

◇公式練習

エントリー者数を鑑みて、時間指定を撤廃します。

各日9:00から17:00の間で、自由練習とします。9:00受付開始、17:00退館は厳守してください。

◇競技日程

9月14日（月）に日本水泳連盟ホームページに公開した競技日程より変更はありません。当日の進行状況により変更の可能性はあります（競技順序の変更はありません）。

競技実施日の練習は、競技日程に記載されている制限練習に従って行ってください。また次競技出場選手以外の当該競技種目（飛板または固定台）での練習は、競技開始30分前迄とし、その他の台は競技開始5分前迄とする。

◇入退場

●9月12日（土）付で各大学申込者に送付した以下3点を必ず受付にて提出してください。

※同様のデータ版を日本水泳連盟ホームページに追加で掲載しております。

・『（日本水泳連盟用）「健康チェック表」』（選手・コーチ各1枚）※各日確認後返却、最終日回収
決勝前体温以下は記入不要です。

・急ではございますが、『（大阪水泳協会用）「健康チェック表」』の提出は不要とします。

●開門について

9:00より受付を開始します。入場・受付は、管理事務所横になります。

新型コロナウイルス感染症感染防止対策の一環として、混雑緩和のため、開門直後の受付時は、公式練習の該当グループまたは制限練習の対象選手以外の方は、開門後数分空けてから入場してください。

●閉門について

公式練習期間は、17:00になります。競技実施日は、競技日程の記載どおりです。1日目は、女子3m飛板飛込の制限練習後、すみやかに退館してください。2日目は、男子高飛込の競技終了後、必要な片付け等を済ませ、すみやかに退館してください。

●選手への指導を行わない大学関係者、監督、部長、マネージャーの方へ

プールサイドにて直接選手へのコーチングを行わない方は、原則プールサイドに留まらず、観客席を利用してください。コーチ席の密集防止にご協力ください。

◇競技方法（全競技共通）

（公財）日本水泳連盟飛込競技規則に則り行います。

各競技の演技順は、抽選により行います。各大学への周知は、来場時受付にて行います。

今年度は、決勝競技のみになります。各大学内で上位4位以降の選手の順位もそのまま採用されます。

◇招集

各競技開始20分前より招集を行い、競技開始10分前までに完了するようにしてください。
招集完了後、通告より参加選手の読み上げを行います（選手紹介は行いません）。

招集は、指定された場所に掲示されたスタートリストの演技種目を確認した後、署名してください

◇審判員紹介

審判長：小谷 理貴子

副審判長：西出 好範、山崎 雄夫

審判員：湯浅 よしの、中川 真依、瓦井 健二、山本 泰子

新型コロナウイルス感染症感染防止対策の一環として、審判員も最少人数の派遣のため、審判長・副審判長も各競技のジャッジに入り、各競技5人ジャッジで行います。

また最少人数の派遣のため、緊急時の場合は競技役員の中から審判有資格者がジャッジに入る可能性があります。

◇式典

新型コロナウイルス感染症感染防止対策の一環として、開会式・閉会式・表彰式は行いません。

個人種目で1位～6位までの選手は、賞状等を記録席にて受け渡しを行います。団体で1位～3位までの大学も賞状等を記録席にて受け渡しを行います。

◇取材対応

本大会も数社の取材依頼を頂戴しております。必要に応じてインタビューや撮影に応じていただくことがありますが、制限練習等の時間外に行うように調整いたします。なお、報道関係者にも新型コロナウイルス感染症感染防止対策を講じたうえで来場してもらっており、会場内でも取材要項に則り実施していただきます。

◇速報について

Diving速報サービスよりダウンロードしてください。書面での配布は行いません。

◇会場使用に関して

- ・プールサイドでの土足は厳禁とし、競技役員・指導者は上履きの使用を認めますが、選手は素足のみとします。
- ・更衣室の利用は更衣のみとし、ロッカーは使用禁止とします。
- ・観覧席の使用は、東側（タワーに向かって右側）のみとし、観覧席へは飛込タワー後方の階段のみを使用してください。観覧席後方のエントランスの使用は不可とします。
- ・飲食は観覧席のみとし、ごみは必ず各自で持ち帰ってください。
- ・アイシングに使用する「氷」は各自で用意持参してください。
- ・荷物の管理は各大学の責任において行ってください。紛失盗難の場合、大会本部またプール側では一切責任を負いませんので、あらかじめご了承ください。

◇ドーピングについて

（別紙）ドーピング関係資料を参照ください。

◇監督者会議資料に関する問い合わせ先

（公財）日本水泳連盟学生委員会飛込委員 戸田 洋

Mail:gakusei_diving@yahoo.co.jp

本競技会におけるドーピング検査について

(公財) 日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

- ・ 本競技会ではFINA ルールに則ってドーピング検査が行われます。
- ・ 決勝競技に限らず、出場する競技者は全員が検査対象になる可能性があります。
- ・ 検査対象に選ばれるとシャペロンやDCO と呼ばれる検査員から「〇〇選手ですね、ドーピング検査の対象になりました」と通告があります。クールダウンや表彰式などを優先してかまいませんが、通告後は可能な範囲で速やかに検査室に向かうようにして下さい。
- ・ 行われる検査が尿検査か血液検査かは通告時に伝えられます。尿検査では通告後の最初の尿を検体として提出する必要があり、血液検査でも同様に直後か、場合によっては2時間安静後の検査が必要になることがあります。
- ・ 18 歳未満の競技者は通告の時点から、必ず成人の同伴者（コーチ、監督、トレーナー、チームメイト、家族など）を1名付けて下さい。18 歳以上の競技者でも、同伴者を1名付けることが出来ます。
- ・ 競技終了後は速やかにAD カードを受け取ってください。多くの通告はこのAD カード返却の際に行われます。
- ・ 特に団体競技ではAD カードの返却場所が混み合いますが、正確でスムーズな通告を行うためにも、AD カードは本人が自分のものだけを持っていくようにしてください。
- ・ 検査室に入った後も、用事があれば一時的な退室が可能です。検査終了前の一時退室にはシャペロンや検査員の付き添いが必要になりますので、競技者だけで検査室を離れないで下さい。
- ・ 検査に時間がかかっても、帰りの交通事情などを理由に検査を拒否することは出来ません。
- ・ 検査室は医薬品の使用の可否を質問する場所ではありません。日本水泳連盟ホームページの「薬の相談窓口」から問い合わせるなど、事前に対策して下さい。事前を確認することができなかった場合は、JADA の検査員ではなく、検査室にいる日水連のアンチ・ドーピング担当者に相談して下さい。但し、時間帯によっては不在の場合もあります。

(公財) 日本水泳連盟所属競技者<アンチ・ドーピングガイド>

(この内容は2020年1月1日から2020年12月31日まで有効) Ver. 1

(公財) 日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

スポーツ界では「ドーピング」は禁止されており、「ドーピング」をしようとする悪意がなくとも競技者としてきちんとした対応をしなかったために、ドーピング違反になってしまうことがあります。競技者には基本的なルールを理解した上で、「厳格責任」と「証明責任」というものが求められます。「厳格責任」…禁止物質が存在した場合は、競技者の過失の有無に関わらず、アンチ・ドーピング規則違反となること。つまり、口にするもの全てが自己責任であるということ。「証明責任」…アンチ・ドーピング規則を守っていることを、競技者自身が証明すること。現在、競技者がアンチ・ドーピング規則違反を生じた場合は厳しい対応がなされ、4年間の制裁期間が標準化されています。

この書類は、(公財) 日本水泳連盟に所属する競技者を対象としたアンチ・ドーピングガイドです。アンチ・ドーピングガイドとしてホームページに掲載するとともに、競技会に資料として配布もしくは掲載された本競技会は、日本アンチ・ドーピング規程が適用されます。日本アンチ・ドーピング規程に基づくドーピング・コントロール対象競技会に出場する競技者は、競技会にエントリーした時点で日本アンチ・ドーピング規程にしたがい、ドーピング・コントロール手続きの対象となることに同意したものと見なされます。また、18歳未満の競技者では、ドーピング検査一連に関する親権者からの同意書を、事前に(公財) 日本水泳連盟に提出する必要があります。同意書の書式、提出方法、提出時期などについてはホームページをご覧ください。か、(公財) 日本水泳連盟事務局にお問い合わせ下さい。

居場所情報の提出を行っている指定競技者への競技会外検査に関連して、居場所情報未提出や検査未了(後述)のケースが多くなっていますので、該当の競技者は十分ご留意願います。

禁止物質を含まないことを前提に、静脈内注入および/又は静脈注射で、12時間あたり計100mlまでの量は使用可能です。しかし、それを超える場合、入院設備を有する医療機関での治療およびその受診過程(結果的に入院しなくても構わない)、外科手術、又は臨床検査のそれぞれの過程において正当に受ける場合は許可されますが、無床診療所(入院設備のないクリニックなど)では禁止され、もし行なった場合は遡及的(後出し)TUE申請が必要になります。

TUEに関しては、別紙の「(公財) 日本水泳連盟所属競技者<TUEガイド>」やJADAホームページ内(アスリート&スポーツ団体の方へ)を参照して下さい。

<競技会検査について>

- ① 「国際競技会」国際競技会のほぼ全てにおいて、原則としてFINA Doping Control Rules (WADA Doping Control Rulesに準ずる)に基づき、競技会におけるドーピング検査が行われます。
- ② 「国内競技会」日本選手権、ジャパンオープン、日本学生選手権および国民体育大会などを含めて多くの国内の競技会では、日本アンチ・ドーピング規程(WADA Doping Control Rulesに準ずる)に基づき、競技会におけるドーピング検査が行われる可能性があります。
- ③ ドーピング検査が行われる競技会に参加した場合、参加した全ての競技者が検査を受ける可能性があります。
- ④ ドーピング検査(尿・血液等検体の種類を問わず)を拒否または回避した場合、検査員の指示に従わない場合、帰路の移動等個人的諸事情(飛行機や電車等への時間的都合があっても、検査を断ることは出来ません)によりドーピング検査手続きを完了することができなかった場合等は、アンチ・ドーピング規則違反となる可能性があります。特に競技出場日に帰宅の際は、時間に十分な余裕を持つか、変更可能なチケットをご用意下さい。
- ⑤ ドーピング検査の対象となった競技者は、競技後に検査員から通告を受けます。検査は尿や血液で行われますが、どの検査が行

われるかは通告を受けるまでわかりません。競技会・競技会外検査問わず、**血液検査の対象となった競技者は採血のため競技/運動終了後2時間の安静が必要**になることがあります。

- ⑥ 成人の競技者でも付添いを1名つけることが出来ますが、**18歳未満の競技者には基本的に必ず成人の付添い（所属関係者、家族など）を1名常同してください。**
- ⑦ 競技者は不注意による禁止薬物使用から、競技支援要員の方々（コーチ、トレーナー、医師、家族など）は不注意による禁止薬物投与から、それぞれ「アンチ・ドーピング規程に対する違反」とならないように十分留意して下さい。
- ⑧ **市販の総合感冒薬**の大多数（葛根湯含め）などに、興奮薬（競技会検査に限る禁止物質）などの禁止物質が含まれています。市販の総合感冒薬を使用する場合は、店頭で薬剤師に禁止物質が入っていないことを確認するか、別紙「いつでも使える薬の例」に記載されているものを使用するようにして下さい。また、可能であれば病院を受診して禁止物質の含まれていない薬を処方してもらって下さい（別紙**＜担当医師へのお願い＞**をご持参ください）。
- ⑨ サプリメントは医薬品ではありません。特に海外製のサプリメントは、記載通りの成分でないこともありますので使用しないで下さい。日本製のものでも、禁止物質が含まれていないと保証されているわけではありません。以前にそのサプリメント使用中にドーピング検査を受けて大丈夫であったとしても、継続使用の途中で成分が変わっていることもありえます。またサプリメントでは記載内容の成分に禁止物質が該当しなくても、その成分が抽出される前に含まれていた元の原材料に禁止物質が含まれていることがあります。さらに最近は「〇〇認定」など成分保証をうたっているサプリメントなどもありますが、それでも禁止物質が100%入っていないということではありません。言い方を変えると、もし医薬品に禁止物質が混入していたことで違反を問われた場合には何らかの救済措置の可能性がありますが、サプリメントに禁止物質が混入していた場合は競技者側の責任になり救済措置はありません。必要な栄養補給は食事から摂取することが基本です。リスクを冒してまでサプリメントを使用する必要性があるかよく考えてください。
- ⑩ ドーピング検査の行われる競技会に出場する競技者で、
 - a) 何らかの病気や怪我で病院・診療所などから継続して薬を使用または治療をしている競技者 や
 - b) 競技の直前（出場競技7日前から当日）に病院・診療所などを受診する競技者（**注1**）は、
 - 1) 別紙**＜担当医師へのお願い＞**と共に、この書類一式を担当医師にお渡し下さい。
 - 2) 担当医師に診断名、使用薬品名、使用量、使用方法、医師の氏名と病院連絡先を確認し、控えを取っておいて下さい。

（注1） FINA や JADA 検査対象者に登録され、ADAMS で居場所情報の提出を行っている指定競技者は、FINA、WADA、JADA より常時、競技会外検査を受ける可能性があります（競技会期間中に競技会外検査を受けることもあります）。また、指定競技者ではなくとも（特に国際競技会に参加するような競技者の代表合宿などで）競技会外検査を受けることがあります。よって、競技の直前だけでなく一時的に病院・診療所などを受診する場合も常に、1）、2）のように対応して下さい。

＜競技会外検査について＞

- ① 競技会外検査は多くの場合予告なしに検査員が競技者の自宅や宿泊場所、練習場所などに出向いて実施されます。
- ② ＜競技会検査について＞の（注1）でも記載しましたが、競技会外検査はFINA や JADA 検査対象者に登録され、ADAMS で居場所情報の提出を行っている指定競技者が受けることが多い検査ですが、指定競技者ではなくとも特に国際競技会に参加するような競技者の代表合宿などで行われることがあります。**指定競技者でなければ、競技会外検査を受けることは無いと誤解されている場合がありますのでご留意下さい。**
- ③ 「居場所情報提出」は競技会外検査を実施するために必要な競技者のスケジュールや情報を、競技者がADAMS で提出するものです。競技者が「いつ」「どこに」いるのか、3ヶ月毎に情報を提供し、かつ5時～23時までの間で競技者本人が確実に検査を受けることが出来る60分/日の時間帯と場所を提示する必要があります。
- ④ 居場所情報関連義務違反（居場所情報不備の**警告が12ヶ月間で累積3回**になるとドーピング違反になります）
 - a) **提出義務違反**：正確かつ完全な居場所情報提出を行う義務を怠った場合。

b) **検査未了**: 居場所情報提出において競技者本人が指定した 60 分の時間帯で、指定した場所に不在であった場合。

- ⑤ 居場所情報の変更は、通常は ADAMS で行って下さい。急病などの緊急の事態等では、事後報告でも公的に証明されれば検査未了が取り消される場合もあります。
- ⑥ また、指定した 60 分の時間帯でなくても検査が行われることは十分ありえますので、居場所情報は正確に提出しいつでも検査が受けられるように対応して下さい。**指定した 60 分の時間帯以外は警告にはならないから、事前登録した宿泊先や練習場所にいなくても構わないということではありません。**
- ⑦ 検査そのものは競技会検査と同様に行われます。

(公財) 日本水泳連盟所属競技者＜TUE ガイド＞

(この内容は 2020 年 1 月 1 日から 2020 年 12 月 31 日まで有効) Ver. 1

(公財) 日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

① TUE (Therapeutic Use Exemptions: 治療使用特例) とは

禁止物質・禁止方法の使用を要する医学的状態にある競技者が申請して、認められれば 禁止物質・禁止方法を治療目的で使用する事ができるものです。競技者は承認が必要な日（競技大会など）の 30 日前までに TUE の申請を行う必要があります（30 日を過ぎてしまったら受付てもらえないということではありませんが、承認が必要な日までに判断がなされない可能性があります）。詳細が載っている「2020 年禁止表国際基準」、「治療使用特例に関する国際基準 2019」については、(公財) 日本アンチ・ドーピング機構 (JADA) のホームページを参照下さい。また、JADA ホームページ内で TUE 申請書式の項目から、医師向けの「医師のための TUE 申請ガイドブック」も参照出来ます。

② TUE の規則は、競技者の状況によって若干異なります。競技者が以下のどの競技者カテゴリーに相当するか、まず確認してから次に進んでください。

競技者カテゴリー	競技者の状況
A	FINA (国際水泳連盟) や JADA <u>検査対象者登録リスト競技者</u> (注 1)
B	FINA や JADA <u>検査対象者登録リスト競技者</u> ではないが <u>国際競技会に参加する競技者</u>
C	FINA や JADA <u>検査対象者登録リスト競技者</u> ではなく <u>国際競技会にも参加しない 国内レベルの競技者</u>

(注 1) FINA や JADA 検査対象者登録リスト競技者 : FINA や JADA によって指定され、ADAMS で居場所情報を提供している競技者。

また、今年の 「TUE 事前申請が必要な競技大会」(予定) は以下の通りです。これらの競技会に出場予定で禁止物質・禁止方法の使用を必要とする医学的状態にある競技者は全員 TUE の事前申請が必要です。

日程	競技会名	会場名
4/1(水)～8(水)	第 96 回日本選手権 競泳競技	東京・東京アクアティクスセンター
5/8(金)～10(日)	第 96 回日本選手権 アーティスティックスイミング競技	大阪・東和薬品ラクタブドーム
9/12(土)～16(水) 9/18(金)～20(日)	第 75 回国民体育大会 (鹿児島) 水泳競技	鹿児島・鴨池公園プール、屋久島 鹿児島・鴨池公園プール
9/25(金)～27(日)	第 96 回日本選手権 飛込競技	新潟・ダイエープロビスフェニックス
10/11(日)	第 96 回日本選手権 OWS 競技	千葉・館山市北条海岸
10/17(土)、18(日)	第 62 回日本選手権(25m) 水泳競技大会	東京・東京辰巳国際水泳場
10/29(木)～31(土)	第 96 回日本選手権 水球競技	東京・東京辰巳国際水泳場

③ TUE 付与の決定と申請書類の獲得、記載言語

競技者カテゴリー	TUE 付与の決定	申請書類	記載言語
A、B	FINA	FINA ホームページ(http://www.fina.org)からダウンロード	英語

C	JADA	JADA ホームページ (http://www.playtruejapan.org) からダウンロード	英語
---	------	--	----

カテゴリーCから新たにカテゴリーA、Bに入った競技者について：ある禁止物質・禁止方法についてすでに JADA より TUE を獲得している場合は、その旨を事前に FINA へ連絡することで、現在基本的には TUE の承認を受けられるようになっています。以前のように再度 FINA から TUE を獲得する必要はありませんが、日水連事務局へ「FINA への TUE 承認希望」の連絡を必ず行ってください。

④ TUE の種類について ～通常の TUE と避及的（そきゅうてき）TUE～

TUE には、禁止物質・禁止方法の使用が予定される場合に事前に申請する通常の TUE と、使用後に申請する避及的 TUE の 2 種類の申請方法があります。**通常の TUE** はカテゴリーA の競技者、国際大会に参加するカテゴリーB の競技者と「TUE 事前申請が必要な競技大会」に出場するカテゴリーC の競技者を含めた全ての競技者が該当します。それに対して**避及的 TUE** は、全ての禁止物質・禁止方法について、救急治療または急性病状の治療が必要である場合（予定していなかった事態）に使用した際に事後的に申請、もしくはカテゴリーB、C の競技者が医師からの治療上必要で（他に代替治療がない）禁止物質を使用中に「**TUE 事前申請が必要な競技大会**」ではない競技会でドーピング検査を受け、その結果、禁止物質が検出された場合に事後的に申請して、協議の上認められることがあるものです。レベルが高い競技者は TUE 申請の必要性が高くなり、そうではない競技者、少なくとも「TUE 事前申請が必要な競技大会」には出場しないレベルであれば、病院受診で医師の診察のもと（確立された標準的な治療で、かつ他の代替治療がない場合。のちに必要が出た時点で診断過程（診察・検査記録）、通院記録などを提出できることが条件） TUE 申請なく、禁止物質の使用が可能なのもあります。しかし、これは約束されることなく、基本的に禁止物質は禁止されているものです。時間的余裕があれば TUE 申請をしておくのが望ましいです。

<<通常の TUE>>

競技者カテゴリー	TUE 事前申請が必要な国内競技会	国際競技会	その他の国内競技会・競技会外を含めて常に
A	必要	必要	必要
B	必要	必要	申請しても可
C	必要	該当なし	申請しても可

⑤ 注意が必要なケース：

気管支喘息治療薬のベータ 2 作用薬であるサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロールの吸入は、**適正使用下であれば** TUE の申請は必要ありません。しかしサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロールを除いた**他のベータ 2 作用薬の吸入使用**に関しては、競技者のレベルにより FINA や JADA へ**通常の TUE と気管支喘息治療に関する TUE 申請のための情報提供書**の提出が必要です。

また、ベータ 2 作用薬の吸入以外の使用（**内服、点滴**など）に関しては従来通り全例 TUE 申請が必要です。

TUE 申請では配合剤は含まれる成分全ての記載が必要です。

漢方薬は受け付けてもらえません。

⑥ TUE の提出（通常の TUE および避及的 TUE の提出）

競技者が日水連事務局に原本を郵送して下さい。提出前に書類の内容確認希望時や急ぎの場合は先に FAX で送付ください。日水連事務局が TUE の内容の判断・許可をするものではありませんが、基本的情報の不備や明らかな誤記が無いかなどの確認をしています。内容を確認の上、日水連事務局より JADA あるいは FINA に転送いたします。また、FINA からの TUE 取得の情報は、JADA にも通知されます。

郵送先：〒160-0013 新宿区霞ヶ丘町 4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 8 階

(公財) 日本水泳連盟事務局 TUE 申請係 FAX 番号： 03-6812-9062

通常の TUE を休日などに大至急提出したい場合は日水連事務局へと同時に JADA または FINA にも直接 FAX し、原本を日水連事務局に郵送して下さい。 FAX 番号： 日水連事務局 03-6812-9062、 JADA 03-5963-8031、 FINA +41-21-310-18-97

⑦ その他

TUE 申請の付与（許可）は年々厳しくなっております。また、一度 JADA で許可された TUE が国際競技連盟（水泳では FINA）から再審査され、判定がくつがえされることもあるようです。「実は治療で禁止物質を使用していた → TUE 申請をする」ではなく、他に本当に代替えがないのか今一度医師と相談し、その上で間違いなく他に治療薬の選択肢がないという場合には申請をするようにしてください。TUE 申請書作成は病院などでの診断書作成同様に費用がかかります。特に TUE 書類作成費用の基準はありませんが、数千円から数万円することもあります。また、TUE 書類は必ず JADA や FINA から申請希望のタイミングでホームページに掲載の最新のものに記載するようにしてください。日水連は競技者への助言まではできる立場ですが、判断は JADA や FINA であることをご承知下さい。

最後に、TUE 申請の判定書が手元に届くまでは、手続きは終了ではありません。TUE 申請書は提出前にご自身でコピーを取り手元に残すようにして下さい。JADA や FINA から不備の修正、追加情報の指示連絡が来た場合、申請書（コピー）を見ながら説明を受けることもあります。TUE 書類への記載住所、電話番号などの不備（間違い）により JADA や FINA から書類に関しての問合せ連絡がつかないことが多く発生しているようです。十分ご注意ください。

(公財) 日本水泳連盟所属競技者<担当医師へのお願い>

(この内容は2020年1月1日から2020年12月31日まで有効) Ver. 1

(公財) 日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

ご担当医師におかれましては、時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。また日頃から(公財)日本水泳連盟所属の競技者をご診療いただき誠にありがとうございます。さて、本状持参の患者は、**ドーピング検査を受ける可能性のある競技者**であることから、以下の点をご考慮願います。JADA ホームページ内の「医療関係の方へ → 患者さんがもし…アスリートだったら？」や(公財)日本水泳連盟ホームページ内の「(公財)日本水泳連盟所属競技者<TUE ガイド>」もご参照の上、必要に応じて「**薬剤師のためのアンチ・ドーピングガイドブック**」(インターネットからも入手可能、毎年6月頃更新されています)のご利用や、各都道府県の「**薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン**」、**「JADA 公認スポーツファーマシスト」**へご相談、もしくはインターネット上の「**Global DRO-JAPAN**」で医薬品名等をご入力いただき、ご確認いただくなどの方法でご対応の程どうぞよろしくお願い申し上げます。

- ① ドーピング検査において、「世界アンチ・ドーピング規程2020年禁止表国際基準」の「禁止される物質と方法」の使用が明らかになると、それが**医学的に妥当なものであっても、競技者は失格および資格停止などの制裁を受ける**ことになります。「2020年禁止表国際基準」は日本アンチ・ドーピング機構(JADA)のホームページから入手可能です。
- ② 気管支喘息治療薬のベータ2作用薬であるサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロールの吸入は、**適正使用下(吸入サルブタモールに関しては24時間で最大1600 μ g、いかなる用量から開始しても12時間で800 μ gを超えない、など)**であればTUEの申請は必要ありません。しかしサルブタモール、サルメテロール、ホルモテロールを除いた**他のベータ2作用薬の吸入使用**に関しては、競技者のレベルによりFINAやJADAへ**通常のTUEと気管支喘息治療に関するTUE申請のための情報提供書**の提出が必要です。また、ベータ2作用薬の吸入以外の使用(**内服、点滴**など)に関しては従来通り全例TUE申請が必要です。
- ③ 禁止物質を含まないことを前提に、静脈内注入および/又は静脈注射で、12時間あたり計100mlまでの量は使用可能です。しかし、それを超える場合、入院設備を有する医療機関での治療およびその受診過程(結果的に入院しなくても構わない)、外科手術、又は臨床検査のそれぞれの過程において正当に受ける場合は許可されますが、**無床診療所(入院設備のないクリニックなど)では禁止され、もし行なった場合は遡及的(後出し)TUE申請が必要**になります。
- ④ 利尿薬および隠蔽薬に含まれるマンニトールは基本的に静脈注射では禁止されています。しかし、解熱鎮痛で点滴使用されるアセトアミノフェン(アセリオ静注液)の添加剤としてマンニトールが含まれることがありますが、添付文書通りに使用の場合(使用量が0.5g/kg未満の場合)はTUE申請の必要はありません。
- ⑤ アナフィラキシーショックに対するエピネフリンの皮下注射(エピペン等)の使用に関しては、医師からの処方であることが証明できる場合に限り、事前のTUE申請の必要はなく、実際に緊急事態で使用した場合に遡及的(後出し)TUE申請をすることで大丈夫です。
- ⑥ **使用可能な病院処方薬の例**を以下に示します。(下記以外にも使用可能な医薬品はたくさんあります)
＜感冒薬＞PL配合顆粒、トランサミン、ムコダイン、アストミン、メジコン、リン酸コデイン、イソジンガーグル、SPトローチ、等
＜鎮痛薬＞ロキソニン、ボルタレン、ロルカム、セレコックス、ハイベン、カロナール、ブルフェン、リリカ、トラムセット、等
＜胃腸薬＞ムコスタ、ガスター、パリエット、タケプロン、ネキシウム、アルサルミン、タガメット、ブスコパン、ナウゼリン、
プリンペラン、ロベミン、タンナルビン、ラックビー、ジオフェルミン、酸化マグネシウム、プルゼニド、等
＜抗アレルギー薬＞内服：アレグラ、アレジオン、エバステル、クラリチン、ジルテック、アレロック、デザレックス、ルパフィン、ザイザル、ビラノア、タリオン、等。点鼻：アラミスト、ナゾネックス、フルナーゼ、リボスチン、インタール、等。
＜抗菌薬＞サワシリン、パンスポリン、セフゾン、フロモックス、クラリス、クラビット(内服、点眼とも可)、ホスミシン、ネオイスコチン、等
＜気管支喘息治療薬＞ベネトリン(吸入のみ可、**内服は不可**)、サルタノールインヘラー、フルタイド、アドエアディスカス、シムビコート、等
＜その他＞タミフル、フェロミア、メチコパール、トラベルミン、ミオナール、テルネリン、テオドール、ドオルトン、チラーヂンS、

メルカゾール、プロパジール、リンデロンVG軟膏（皮膚に限り使用可能）、ケナログ口腔用軟膏、等

- ⑦ 治療のために禁止物質を使用する必要がある場合は、**治療使用特例（TUE）申請書の記載**をお願いします。JADAホームページ内の「医療関係の方へ → 患者さんがもし…アスリートだったら？ → 医師のためのTUE申請ガイドブック（記入例が記載されています）等」や「（公財）日本水泳連盟所属競技者＜TUEガイド＞」をご参照下さい。申請書式ご記入の際、競技者情報の一部、競技者の宣誓書以外の箇所は、**全て英語・英文**であることをご承知ください。また、該当患者（競技者）が国際的競技者レベルの場合は、書類がFINA（国際水泳連盟）用のものとなり、こちらも全てが英語・英文記載です。

「TUE申請時の参考情報」 JADAホームページ内にTUE申請の多い疾患別の、審査に必要な医療情報例の掲載があります。

	疾患名	審査に必要な医療情報(例) ^{※1}			
		病歴	許可されている治療薬で治療ができない理由	審査に必要な検査項目 等	治療経過
1	Attention Deficit Hyperactivity Disorder(ADHD) (注意欠陥/多動性障害)	必須	必須	・診断時の心理検査 ・DSM-5によるコード表示と診療根拠記載 ・生育歴	必須
2	アナフィラキシーショック (緊急使用の場合)	必須	必須	・アレルギー検査 ・過去の治療薬の使用状況 ・禁止物質の使用日	必須
3	アレルギー性皮膚炎	必須	必須	・アレルギー検査 ・皮膚症状の画像(撮影日記載必須)	必須
4	気管支喘息	必須	必須	・気管支喘息治療に関するTUE申請のための情報提供書 ^{※2} (気道可逆性試験、運動誘発性試験の結果) ・肺機能検査、フローボリュームカーブ	必須
5	高血圧/低血圧	必須	必須	・診察所見 ・血液、尿検査 ・胸部レントゲン ・心電図 ・ヘッドアップティルト試験(起立性低血圧の場合)	必須
6	糖尿病	必須	必須	・血糖値、HbA1cの検査結果や推移 ・抗GAD抗体検査(I型糖尿病) ・体重変化 ・尿検査	必須
7	突発性難聴	必須	必須	・オーディオグラム	必須
8	乳がん	必須	必須	・病理検査	必須
9	関節リウマチ/ 全身性エリテマトーデス	必須	必須	・血液検査(抗体検査) ・疾患活動性スコア	必須
10	成長ホルモン分泌不全症	必須	必須	・診断基準による診断、あるいは、小児慢性疾患の交付書 ・治療薬が適量であることの根拠 ・成長曲線	必須

※1 検査結果の提出には指定の様式はありません。

※2 「気管支喘息治療に関するTUE申請のための情報提供書」 JADAホームページよりダウンロードの上、ご利用ください。

最後に、治療に際し使用した医薬品に関連して、使用薬品名、使用量、使用方法、医師の氏名と病院連絡先を競技者に伝えていただくよう宜しくお願いいたします。

(公財)日本水泳連盟所属競技者くいつでも使える薬の例>

(この内容は2020年1月1日から2020年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

競技会の期間中であってもドーピング違反にならない市販薬の例のリストです。ただし、薬局に行けば必ずその薬が置いてあるわけではありません。また、一文字違うだけでドーピング違反になる薬もたくさんあります。〇〇だったかな?ではなく、名称が「完全に一致」しているか確認しましょう。なるべく薬剤師に相談して選んでもらうようにしましょう。

商品名確認方法

(例)パブロンSゴールドW錠→[①パブロン][②S][③ゴールド][④W][⑤錠]と商品名を分解し、

①②③④⑤が『完全に一致』することを確認してください。

総合感冒薬…かぜ

飲み薬	・パブロンSゴールドW錠 / 微粒	・パイロンPL顆粒	・ストナアイビー	・新エスタック「W」
-----	-------------------	-----------	----------	------------

解熱鎮痛薬…熱、痛み

飲み薬	・バファリンA ・バファリンプレミアム ・バファリンルナi ・ロキソニンS ・ロキソニンSプラス ・ロキソニンSプレミアム	・イブA錠 ・イブA錠EX ・イブクイック頭痛薬 ・イブメルト ・ナロンエースT ・ナロンエースR	・ノーシン錠 ・ノーシンピュア ・ノーシンアイ頭痛薬 ・リングルアイビー ・セデス・ファースト ・新セデス錠	・セデス・ハイ ・タイレノールA ・バファリンルナJ ・小児用バファリンCII
-----	--	--	---	--

鎮痛・消炎薬…関節痛、腰痛、ねんざ、打撲

外用薬	・ボルタレンEXテープ ・ロキソニンSジェル	・ボルタレンACゲル ・フェイタスシップ	・ボルタレンEXローション ・サロンパスEX	・ロキソニンSテープ ・バンテリンコーワパップS	・ロキソニンSパップ ・アンメルツヨコヨコ
-----	---------------------------	-------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------

鎮咳去痰薬…咳、痰が出る

飲み薬	・新コンタックせき止めダブル持続性 ・新ブロン液エース	・エスエスブロン液L ・ストナ去たんカプセル	・クールワン去たんソフトカプセル
トローチ	・パブロントローチAZ	・ベンザブロックトローチ	
うがい薬	・イソジンうがい薬	・浅田飴AZうがい薬	

アレルギー用薬(鼻炎用内服薬を含む)…くしゃみ、鼻水、鼻づまり、じんましんなどのかゆみ

飲み薬	・アレグラFX ・アレジオン10 ・アレジオン20	・クラリチンEX ・コンタック鼻炎Z ・コンタック600ファースト	・アレルギール錠 ・レスタミンコーワ糖衣錠 ・ザジテンAL鼻炎カプセル
点鼻薬	・アルガード鼻炎クールスプレー a	・ザジテンAL鼻炎スプレー α	・ナザール「スプレー」
点眼薬	・ロートアルガードプレテクト	・ザジテンAL点眼薬	・マイティアアイテクトアルピタット
塗り薬	・メンソレータムメディクイック軟膏R ・レスタミンコーワパウダークリーム	・ケラチナミンコーワ20%尿素配合クリーム ・ベトネベートN軟膏AS	・オイラックスA ・フルコートf

胃腸薬…胃が痛い、お腹が痛い

飲み薬	・ガスター10	・ファモチジン錠「クニヒロ」	・ガストール錠	・サクロンQ	・ブスコパンA錠
-----	---------	----------------	---------	--------	----------

便秘治療薬…便が出ない(お腹がはる・痛い)

飲み薬	・コーラック	・コーラックII	・スルーラックS	・3Aマグネシア	・ビューラックA	・ピコラックス
-----	--------	----------	----------	----------	----------	---------

整腸薬・下痢止め…げり、お腹が痛い

飲み薬	・ロペラマックス ・トメダインコーワフィルム	・新ビオフェルミンS錠 ・ピタリット	・強ミヤリサン(錠) ・わかもと整腸薬
-----	---------------------------	-----------------------	------------------------

吐き気止め…気持ちが悪い

飲み薬	・センパア・QT	・アネロン「ニスキャップ」	・トラベルミン	・トラベルミンR	・トラベルミンチュロップ
-----	----------	---------------	---------	----------	--------------

結膜炎、ものもらい

点眼薬	・ロート抗菌目薬i	・ロート抗菌目薬EX	・抗菌アイリス	・サンテメディカル抗菌
-----	-----------	------------	---------	-------------

※ここに挙げたものだけがすべてではありません。他にも数多くあるので、アンチ・ドーピングに詳しいスポーツファーマシストにご相談ください。
日本水泳連盟ホームページのトップページ【薬の相談窓口】からもアクセスできます。



(参考情報)日本水泳連盟アンチ・ドーピング情報 http://www.swim.or.jp/about/anti_d.php



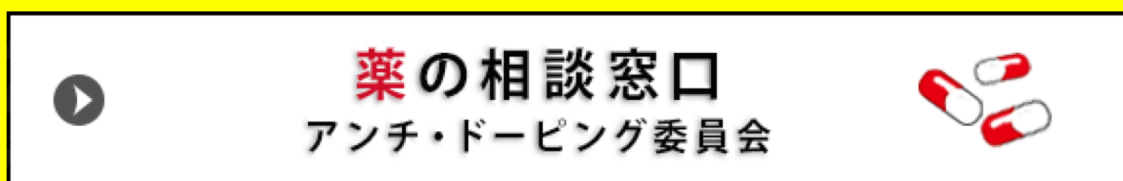
改訂年月日:2020年1月1日

あなたの薬 大丈夫？



スポーツファーマシスト
【薬剤師】に聞いてみよう

水泳競技に関わりのあるスポーツファーマシストがいます。
日本水泳連盟ホームページ(トップページ)バナーをクリックして、
お気軽にご相談ください。



^{*}
病院の薬やサプリメントでも注意が必要です
アンチ・ドーピングの知識を身につけておきましょう



©JADA

* 健康食品・サプリメントと呼ばれているものは、医薬品ではなくあくまで「食品」です。医薬品ではないので製造・販売の規制が厳しくなく、成分表示が信頼できるものばかりではありません。仮に表示通りの成分についての判断ができて、**使用許可の判断まではできません**。自己責任になることをご了承ください。

「JADA公認スポーツファーマシスト」
公認スポーツファーマシストは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する正確な情報・知識を持ち、薬の正しい使い方の指導する専門家です。

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

<2020 薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン> Ver.1

(公財) 日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

「自分が使用している医薬品がドーピング違反になるかどうか分からない」そのような時は自己判断せずに
薬剤師会アンチ・ドーピングホットラインに連絡・相談をして下さい。原則として FAX でお問い合わせ下さい。

「JADA ホームページ内 薬剤師会アンチ・ドーピングホットラインより出典」

Ver.201908

薬剤師会アンチ・ドーピングホットライン

ドーピングのお問い合わせは、原則としてFAXで受け付けています。
電話ではお答えできませんので、次ページの専用用紙をFAX等でお送りください。

名称	FAX番号
日本薬剤師会 アンチ・ドーピング相談窓口	メール(anti-doping@nichiyaku.or.jp)のみ
ほっかいどう・おくすり情報室	011-831-6133
青森県薬剤師会薬事情報センター	017-743-7075
岩手県薬剤師会くすりの情報センター	019-653-4592
宮城県薬剤師会くすりの相談室	022-391-6630
秋田県薬剤師会くすり110番	018-835-2576
山形県薬剤師会薬事情報センター	023-625-3970
福島県薬剤師会薬事情報センター	024-549-2209
茨城県薬剤師会 くすりの相談室	029-306-8040
栃木県薬剤師会薬事情報センター	028-658-9847
群馬県薬剤師会薬事情報センター	027-223-5308
埼玉県薬剤師会情報センター	048-827-0063
千葉県薬剤師会薬事情報センター	043-247-4402
東京都薬剤師会 薬事情報課	03-3295-2333
神奈川県薬剤師会薬事情報センター	045-751-4460
新潟県薬剤師会薬事情報センター	025-281-7735
富山県薬剤師会 くすり相談	076-442-3308
石川県薬剤師会薬事情報センター	076-231-6721
福井県薬剤師会薬事情報センター	0776-61-6561
山梨県薬剤師会薬事情報センター	055-254-3401
長野県薬剤師会医薬品情報室	0263-34-0075
岐阜県薬剤師会ぎふ薬事情報センター	058-247-5757
静岡県薬剤師会医薬品情報管理センター	054-203-2028
愛知県薬剤師会薬事情報センター	052-971-2889
三重県薬剤師会 薬の相談テレホン	059-225-4728
滋賀県薬剤師会薬事情報センター	077-563-9033
京都府薬剤師会薬事情報センター	075-525-2332
大阪府薬剤師会薬事情報センター	06-6947-5487
兵庫県薬剤師会薬事情報センター	078-341-6099
奈良県薬剤師会薬事情報センター	0742-24-1291
和歌山県薬剤師会薬事情報センター	073-424-3353
鳥取県薬剤師会薬事情報センター	0859-38-5758
島根県薬剤師会情報センター	0852-26-5358
岡山県薬剤師会薬事情報センター	086-225-2645
広島県薬剤師会 薬事情報センター	082-567-6050
山口県薬剤師会	083-924-7704
徳島県薬剤師会薬事情報センター	088-625-5763
香川県薬剤師会営業局県庁前	087-833-2132
愛媛県薬剤師会 おくすり相談窓口	089-921-5353
高知県薬剤師会情報センター	088-820-5010
福岡県薬剤師会 くすりなんでもテレホン	092-281-4104
佐賀県薬剤師会薬事情報センター	0952-23-8941
長崎県薬剤師会 薬相談窓口	095-848-6160
熊本県薬剤師会医薬情報センター	096-285-8248
大分県薬剤師会薬事情報センター	097-544-8060
宮崎県薬剤師会薬事情報センター	0985-29-8127
鹿児島県薬剤師会薬事情報センター	099-257-2516
沖縄県薬剤師会 おくすり相談室	098-963-8937



「JADA公認スポーツファーマシスト」

公認スポーツファーマシストは、最新のアンチ・ドーピング規則に関する正確な情報・知識を持ち、薬の正しい使い方の指導する専門家です。

JADAのホームページから近隣のスポーツファーマシスト有資格者を検索することもできますが、水泳競技に関わりのあるスポーツファーマシストもおります。日本水泳連盟ホームページ(トップページ)バナー「薬の相談窓口 アンチ・ドーピング委員会」をクリックして、ご連絡・ご相談下さい。

(ただし、サプリメントや栄養ドリンクなどについては仮に表示通りの成分についての判断ができて、使用許可の判断まではできません。自己責任になることをご了承ください。)

コピーまたは切り取ってご送付ください

ドーピング禁止薬に関する問合せ用紙(薬剤師会ホットライン用)

薬剤師会 宛

問 合 せ 日 時： 年 月 日
所 属： 氏 名：
電 話 番 号： FAX 番 号 ※：
メールアドレス※：

※ 回答は FAXまたはメールで行いますので、FAX番号・メールアドレスを必ずご記入下さい。

質問者の基本情報(該当するものに○をご記入下さい。)

- ① 質問者の分類(医師・薬剤師・看護師・AT・コーチ・選手・その他())
② 医薬品を使用される方の所属競技団体名()

使用者の基本情報(該当するものに○をご記入下さい。)

- ① 医薬品を使用する方の性別 (男性・女性)
② 医薬品を使用する方の年齢 (10・20・30・40・50・60・70・80・90) 才代
③ 医薬品の使用状況 (未使用・使用中・過去に使用)

問合せ対象医薬品

製品名(会社名)	備考
1. ()	
2 ()	
3 ()	
4 ()	
5 ()	

- ※ 医薬品名はフルネームで正確に記載して下さい。
※ 健康食品・サプリメント等についてのお問合せには、回答出来ない場合があります。
※ 備考欄は、その医薬品に関して特別な事項がある場合にご記入下さい。
※ 内容によっては、回答にお時間がかかることがありますので、ご了承下さい。

【ぜんそくの薬を使うときの注意点は？】

(この内容は2020年1月1日から2020年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

ぜんそくを治療しながら競技に取り組むスポーツ選手は多くおり、最近ではぜんそくが多い種目に水泳が挙げられています。

ぜんそくの治療薬には吸入薬、飲み薬、貼り薬などがありますが、多くが禁止物質を含んでいるため、ドーピング違反とならないよう、必ず使用可能な薬剤を使用してください。

ここでは2020年1月1日現在、選手の皆さんが手続きの必要がなく使用可能なぜんそく治療薬の例を紹介しますので、病院や薬局で薬をもらう時の参考にして下さい。

また、使用する際は**決められた量を必ず守りましょう！**

* 例外的に禁止物質の使用が認められるためにはTUE(治療使用特例)の手続きが必要となりますが、使用可能な薬を使用できない明確な理由が条件として求められます。

＜2020年1月1日現在使用可能薬の例＞

【吸入薬】



シムビコート®タービュハイラー®



フルティフォーム®エアゾール



パルミコート®タービュハイラー®



オルベスコ®インヘラー



キュバール™エアゾール

- ・アドエア®ディスカス
- ・アドエア®エアー
- ・サルタノール®インヘラー
- ・セレベント®ディスカス
- ・フルタイド®ディスカス

【飲み薬】

テオドール®錠、ユニフィル®LA錠、テオロング®錠、オノン®カプセル、シングレア®錠、キプレス®錠

＜使用を避ける薬剤の例＞

下記の薬剤には禁止物質が含まれています！

- ・レルベア®
- ・メプチン®(プロカテロール)
- ・ホクナリン®(ツロブテロール)
- ・ベロテック®(フェノテロール)
- ・ベネトリン®(サルブタモール)
- ・ブリカニール®(テルブタリン)
- ・イノリン®(トリメトキノール)

()内には薬の成分名を記載してありますが、ジェネリック医薬品の販売名にも用いられています。

【監修】(公財)日本水泳連盟 医事委員会 渡部 厚一

【作成】(公財)日本水泳連盟 アンチ・ドーピング委員会 大友謙太郎

【作成年月日】2020年1月1日

【どうすればいいの？花粉症や鼻炎の薬】

(この内容は2020年1月1日から2020年12月31日まで有効)

(公財) 日本水泳連盟 アンチ・ドーピング委員会

花粉症などの鼻炎の影響で、普段の練習や大会で本来のパフォーマンスを発揮出来なかった経験はありませんか？

また、薬を飲んだら眠気でパフォーマンスをうまく発揮出来なかった経験はありませんか？

「眠気が強い方が効果も強い」わけではありません！ここでは、ドーピング違反にならず、眠気が少ないとされる花粉症などの鼻炎に対するお薬の例を紹介します。

＜病院や薬局でもらう場合＞

【飲み薬】 * () 内には薬の成分名を記載してありますが、ジェネリック医薬品の販売名にも用いられています。
ジェネリック医薬品も使用できます。



アレグラ®錠60mg
(フェキソフェナジン)



アレジオン®錠20
(エピナスチン)



エバステル®錠10mg
(エバスタチン)



クラリチン®錠10mg
(ロラタジン)



ジルテック®錠10
(セチリジン)



アレロック®錠5
(オロパタジン)



デザレックス®錠5mg

- ・ルパフィン®錠 10mg
- ・ザイザル®錠 5mg
- ・ピラノア®錠 20mg
- ・タリオン®錠 10mg
(ペボタスチン)

【点鼻薬】



アラミスト®点鼻液



ナゾネックス®点鼻液



フルナーゼ®点鼻液



リボスチン®点鼻液



インターナル®点鼻液

＜ドラッグストアで購入する場合＞

(公財) 日本水泳連盟のホームページ(https://www.swim.or.jp/about/anti_d.php)にある
くいつでも使える薬の例＞のアレルギー用薬を参考に購入しましょう。

・お薬は症状(くしゃみ、鼻水、鼻づまり)や症状のひどさ、生活スタイルによって使い分けます。医師や薬剤師にご自身の症状をきちんと伝え、症状にあったお薬を用法・用量を守って使うことが大切です。

・ここでご紹介したお薬は安心してご使用になれますが、薬によってはドーピング禁止物質を含むものもあります。

ここでご紹介したお薬以外のものを使用する際は、(公財) 日本水泳連盟のホームページの【薬の相談窓口】(<https://www.swim.or.jp/antidoping/>)にご相談いただくことをお勧めします。

・ディレグラ®配合錠には禁止物質が含まれていますので、服用は避けましょう。

・漢方薬にも禁止物質を含むものがありますので、服用は避けましょう。

[参考・引用文献]

鼻アレルギー診療ガイドライン作成委員会: 2016年版 鼻アレルギー診療ガイドライン -通年性鼻炎と花粉症-

[監修] (公財)日本水泳連盟 アンチ・ドーピング委員会 委員 福田裕次郎

作成年月日 2020年1月1日

作成者: 大友謙太郎

【薬剤師から女性アスリートおよび関係者の皆様へ】

～月経痛とうまくつきあっていくために～

(この内容は2020年1月1日から2020年12月31日まで有効)

(公財)日本水泳連盟アンチ・ドーピング委員会

月経痛の影響で、普段の練習や大会で本来のパフォーマンスを発揮出来なかった経験はありませんか？ここでは、月経痛に対するお薬の一例を紹介します。

<月経痛の治療薬は？>

月経痛の治療薬には大きくわけて、次の2つがあります。

①痛み止め

月経痛になったら、なるべく早く痛み止めを飲むことをお勧めします。

・病院や薬局でもらう場合

カロナール[®]錠(アセトアミノフェン) ロキソニン[®]錠(ロキソプロフェン) ボルタレン[®]錠(ジクロフェナク) など()内には薬の成分名を記載してありますが、ジェネリック医薬品の販売名にも用いられています。

・ドラッグストアで購入する場合

(公財)日本水泳連盟のホームページ(http://www.swim.or.jp/about/anti_d.php)にある

<いつでも使える薬の例>に載っている痛み止めを参考に購入しましょう。

※ ここに挙げたものだけがすべてではありません。他にも数多くあるので、ドーピング防止に詳しいスポーツファーマシストにご相談ください。(公財)日本水泳連盟のホームページの【薬の相談窓口】もご利用ください。

②LEP 配合薬 (いわゆる低用量ピル)

月経痛が強い、痛み止めが効かない、月経痛の治療をしながら試合や練習日程に合わせて、きて欲しい時期に月経を起こしたい選手などに勧められます。



ヤーズフレックスTM配合錠



ヤーズ[®]配合錠



ルナベル[®]配合錠ULD



ルナベル[®]配合錠LD

通常、吐き気や頭痛は1週間以内におさまることがほとんどです。不正出血は数ヶ月続くことがありますが、継続していくうちに頻度は減っていきます。吐き気などの副作用がでた場合を想定し、目標とする試合の少なくとも2～3ヶ月前までには服用を始めることをお勧めします。また、大会の時期と生理(月経)が重なりそうな場合には、事前に生理をずらすことも可能ですので早めに産婦人科を受診し医師に相談しましょう。

【女性アスリートや関係者の皆様にお勧めの動画・ハンドブック掲載サイト】

<http://femaleathletes.jp/index.html>

【参考・引用文献】

・公益財団法人 日本水泳連盟：水泳選手のためのアンチ・ドーピングのい・ろ・は

【監修】

(公財)日本水泳連盟 医事委員会 能瀬さやか

作成年月日：2020年1月1日

作成者：大友謙太郎