

陸上競技のメディカルに関する質問に対し、日本陸連医事委員会ドクターがお答えします。(その4)

＜サプリメント・ドーピング＞

Q：アトピー性皮膚炎で、飲み薬やステロイド入りの塗り薬が処方されていますが、TUE 申請は必要ですか？

→A：「ステロイド」には様々な種類がありますが、アトピー性皮膚炎の治療薬として使用されるステロイド外用薬は、「糖質コルチコイド」という炎症を抑える作用のあるステロイドです。2019年版の禁止表国際基準では、「糖質コルチコイド」の全身投与（経口・静脈内・筋肉内・経直腸使用）は、競技会時にのみ禁止されていますが、外用薬などの局所投与は禁止されていないので、ステロイド（糖質コルチコイド）外用薬は TUE 申請なく使用することができます。重症例などで、「糖質コルチコイド」の内服薬を、競技会前や競技会時にやむを得ず使用する場合には、全身投与とみなされますので、その場合には TUE 申請が必要となります。

アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患において、痒み止めとして処方される内服薬も、禁止物質を含んでいる場合があるので注意が必要です。また、アトピー性皮膚炎に対して、漢方薬が処方されるケースもあるようですが、漢方の成分である生薬は、禁止物質を含んでいる場合があります。生薬の成分は大変複雑で、100%の安全は保証できず、漢方薬は TUE 申請もできません。ドーピング検査を受ける可能性のあるアスリートは、漢方薬は使用しないようにしましょう。

なお、TUE 申請には厳しい審査があり、以下の4つの条件を全て満たしていないと承認されません。

- ① 使用しないと健康に重要な影響が出る
- ② 他に代えられる治療方法がない
- ③ 健康を取り戻す以上に競技力を向上させない
- ④ ドーピングの副作用に対する治療ではない

事前に自分自身がドーピング検査を受ける可能性のあるアスリートであることを伝えた上で、治療目的で禁止物質・禁止方法の使用が検討される際には、主治医とよく相談しましょう。

<内科>

Q：中学生の息子が長距離をやっているのですが、5キロ以上の距離を走ると、息苦しさがひどく、苦しくなるようになってくるようです。トレーニングが足りないからだと言われていますが、走れば走るほど辛いようです。対応法を教えてください。

→A：練習不足で基礎体力が低い場合や、怪我からの復帰直後で持久力が落ちている場合などでは、ジョギング程度の軽めの運動でも、息切れや息苦しさを感ずることがあります。しかし、運動時にそうした呼吸器症状が出る選手の中には、「運動誘発性喘息」や「運動誘発性気管支攣縮（れんしゅく；痙攣して細くなること）」が隠れているケースがあります。それらの疾患では、空気が冷たく乾燥した冬場などに、激しい運動をした際に、息苦しさや咳などの症状が出やすいことも特徴です。「運動誘発性喘息」や「運動誘発性気管支攣縮」であれば、気管支を拡張させる吸入薬などを使用することで、症状を緩和できる可能性があります。ただし、喘息薬はドーピングの禁止物質を含んでいることがあるので、喘息薬を使用する場合には、使用可能な薬剤を選択し、許可量を超えない範囲で使用するように気をつけましょう。

喘息以外に、運動時の息苦しさをきたす疾患として、貧血も鑑別に挙げられます。スポーツ貧血として、最も多いのは鉄欠乏性貧血です。アスリートは鉄需要と鉄消費が大きいので、食事で十分な鉄が摂取できていないと、鉄欠乏をきたします。鉄は、酸素の運搬役であるヘモグロビンの成分であるため、鉄不足はヘモグロビンの低下（貧血）をもたらします。貧血状態では、ヘモグロビンによる酸素運搬能が低下するため、軽めの運動でも息切れを自覚しやすくなります。

息切れの他に、動悸や胸部不快感、脈が飛ぶなどの症状がある場合には、不整脈の可能性も考えられます。不整脈の中には、運動で発作が誘発されるタイプ（運動誘発性不整脈）もあるので、その場合には運動負荷心電図などの検査が必要となります。

症状だけでそれらの疾患を鑑別することは難しいですので、一度医療機関を受診し、医師に相談し、検査を受けることをお勧めします。

<コンディショニング>

Q: 現在高校一年生の者です。中学生の時は 200m で全中を切るくらいの競技レベルでしたが高校生になってから自己ベストが一度もできません。小学生から陸上を続けてきて自己ベストが出なかった年は初めてです。高校 1 年生はこんなものなのでしょうか？

→A: 高校 1 年生で、成長期であることなど、身体の成長に伴う変化（筋肉や骨格）によって、瞬発的な力の発揮が、合わなくなっていることが考えられます。また、成長の段階は人それぞれ、個人差があります。身体が大きくなるとともに、筋肉や骨も大きくなり、走るフォームも変化していきます。そのため、毎年、必ずしも自己ベストが出せるとは限らない場合もあります。焦らずに、大きなケガに注意しながら、身体の状態を知り、じっくり慌てずにトレーニングする時期も必要になります。

また、高校 1 年生は、中学 3 年間から、日常の生活環境も大きく変化すると思います。精神的な変化も大きい年齢だと思しますので、将来のベストパフォーマンスを目標に、ゆっくり身体づくりに専念してみましよう。

しかし、身体が重い、だるいという症状がある時は、疲労が溜まっている場合や、時には、貧血などの状態が考えられます。気がかりな場合は、指導者の先生やご家族に相談し、医師の診断を受け、適切な処置について相談しながら競技を続けることが、将来の自己ベストを出す近道につながるでしょう。

慌てず、身体との対話を大切にしながら、競技生活を続けていってください。

※これまで寄せられたご質問に対する回答はこちらをご確認ください。

<回答1>

<http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/20181214-1.pdf>

<回答2>

<http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/20190123-2.pdf>

<回答3>

<http://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/20190218-3.pdf>

※メディカルに関する質問はメディカル質問箱（下記 URL または QR コード）
へお寄せください。

<https://goo.gl/forms/3fpAw2zGJ9XE8fiu1>

