

# 2018年度 日本陸上競技連盟

## 全国医務部長会議（2018.6.3）概要

このレジュメは、2018年度の会議で提示された資料の中で、特に指導現場にフィードバックが必要と考えられる内容をまとめたものである。原本は齊藤史門が持っているので、詳細を知りたい方は連絡下さい。

### 1. 日本代表チームドクター報告

2017年ロンドン世界選手権を含む国際大会の帯同ドクターの報告。代表選手の体調管理等のために、これまで書面やメールでのアンケートを行ってきたが、回収率が悪かった。2017年からLINE@というアプリを利用したところ、選手はほぼ全員がLINEを利用していても国体選手などのメディカルチェックに有用と思われる。

陸上競技選手は他の競技に比べハムストリングの肉離れが多い。これについては、Nordic Hamstring Exerciseなどのエキセントリックな（筋肉を引き伸ばしながら出力させる）運動を行い、大腿四頭筋とのアンバランスを解消するのが効果的と考える。

### 2. マラソン心肺停止事例報告

日本のマラソンレースにおける救護体制は世界と比較して非常に充実したものであり、参加者数に対する心肺停止から死亡に至る事例の率の低さは特筆すべきものである。ただ、事故が起こった際は主催者の管理責任が問われるので、常により良い体制づくりを模索していかなければならない。

### 3. 女性アスリートの障害予防対策

日本における女性アスリートの位置づけは少しずつ変化している。以前は女性特有の問題に触れること自体が避けられる傾向にあった。しかし、欧米と同様に結婚や出産を経て競技復帰する選手も出てきて、長いスパンで競技生活を考えられるようになってきた。そこで、医事委員会として女性の現役あるいは引退選手に自身の体験を語ってもらい、ジュニア選手に将来に向けての参考としてもらうよう分かりやすく伝える活動をしている。内容は陸上競技マガジンに掲載されているほか、陸連 H.P.でも閲覧可能である。また、高校卒業から大学入学の生活変化が特に女性アスリートに大きな影響を与えていることもわかった。大学生競技者に対するきめ細かな指導が望まれる。

#### 4. 男性アスリートにおける骨代謝

骨は常に骨形成と骨吸収を繰り返し再構築し続けており、これを骨代謝という。骨代謝の状況を把握するために「骨形成マーカー」と「骨吸収マーカー」による測定が有効であり、レントゲンやMRIで見落とされる骨折も骨形成マーカーの上昇でとらえられる可能性がある。逆に骨吸収マーカーの上昇は骨密度低下の可能性を示唆する。骨密度低下やそれに伴う疲労骨折については、女性に関する研究が主であり、近年の女性アスリートに関する大きな問題提起につながった。これを男性アスリートにも応用できないか研究を進めている。大々的に発表できる成果はまだ出ていないが、今後に期待していただきたい。

#### 5. ジュニア期のスポーツ障害予防

陸上競技ジュニア選手のスポーツ外傷・障害調査～第3報～がまとまった。日本陸連 H.P. 医事委員会のページから閲覧可能なので参考にされたい。今回は中学生にアンケートを行った。特に大きな問題を感じたのは、障害が出た時に相談する相手がいない、と答えた選手が10%以上いたことだ。また、指導者に報告していないケースも目立ち、現場と医療機関の連携が望まれる。

今後この調査活動は大学生、小学生に焦点を当て継続してゆく予定である。

#### 6. 高アンドロゲン女性競技者やトランスジェンダー競技者

自身を女性と自認していて、アンドロゲン値の高い女性競技者が存在する。こうした選手が女性にしては高いパフォーマンスを発揮した場合、女性のプライバシーおよび権利の保護と公正な大会運営との間で論争になる可能性がある。また、男性から女性に転換した場合も議論が巻き起こる。これらのケースに関して、IOCはガイドラインを設けている。ただ、デリケートな内容だけに難しい対応が求められるだろう。とは言え、社会構造が変化する中で今後避けては通れない問題である。

#### 7. アンチ・ドーピング関連の最新情報

日本においてこれまでにないほどドーピングに対する関心が高まっている。選手自身にドーピング違反の自覚がなくても、禁止薬物が検出されれば違反となる。認可されていないサプリメントは禁止薬物で汚染されている可能性もあり危険である。最近の事例では、水泳競技者が ANAVITE というサプリメントを利用し陽性反応が出た。今まで以上に自立した競技者の養成が必要である。

ドーピングに関する情報は、日本陸連および JADA の H.P. から得ることができる。禁止物質・禁止方法の使用を、病気やケガの治療目的で行う場合は、TUE 申請（事前許可を得る申請）を行う。また、全国の薬局などにアンチ・ドーピングに関する知識をもつ薬剤師（スポーツファーマシスト）がいるので相談すると良い。2018年禁止表の主な変更をまとめる。

- (1) 蛋白同化薬  
変更なし。
- (2) ペプチドホルモン、成長因子、関連物質および模倣物質  
変更なし。
- (3) ベータ2作用薬  
ぜんそく治療に用いられるホクナリンテープに用量の制限がかかった。
- (4) ホルモン調節薬および代謝調節薬  
変更なし。
- (5) 利尿薬および隠蔽薬  
グリセロールを禁止表から除外した。
- (6) 興奮薬  
1,3-ジメチルブチルアミンを禁止物質の例として追加した。前述の ANAVITE から検出された物質。
- (7) 麻薬  
変更なし。
- (8) 静脈内注入および／または静脈注射  
無床診療所での静脈内注入および／または静脈注射で、12 時間あたり計 100mL を超える場合は TUE 申請が必要。

## 8. 腸内環境とコンディション

2020 オリンピックプロジェクトの中で、マラソン選手の腸内環境を測定する研究を行っている。腸内細菌を採取したり、便の様子を調査することで環境変化が体調にどのような影響を与えるかがわかる。食事をしっかり摂れている競技者は自分の調子が良いと感じ、実際にパフォーマンスも高まる傾向がある。コンディションが良くないと感じたときは、腹部を冷やさず、発酵食品を食べよう心掛けると良い。

## 9. 公認スポーツ栄養士の立場から

女性アスリートの競技力を調査する中で、大学進学後の競技成績が落ち込む傾向が見られた。生活の変化により食事が不規則になっているからである。特に問題なのは欠食があるパターンで、代謝が落ちることで悪循環を生む。ジュニア期からの栄養教育が大切である。