

# 2019年度 日本陸上競技連盟

## 全国医務部長会議（2019.6.2）概要

このレジュメは、2019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. 鉄剤注射ガイドライン

日本陸連 H.P.に載せてある。2019年度の全国高校駅伝では、出場の決まった全チーム全選手の血液検査を実施。近くの医療機関で行っていただき、費用は日本陸連が負担する。

### 2. 女性アスリートプロジェクト

女性アスリート特有の疾患や障害について、陸上競技マガジンに掲載をお願いしてきた。バックナンバーは日本陸連 H.P.に載せてある。アスリートの自立を促すことが大切である。

### 3. メディカル質問箱

メディカルに関する質問を広く受け付けている。日本陸連 H.P.、Facebook、ツイッターより入力できる。ホームページ上に過去の質問に対する答えが閲覧可能である。比較的一般的な質問も多く掲載されていることからご覧いただきたい。

### 4. 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4報～がまとまった。今回は大学生アスリートについての情報である。近日中に日本陸連 H.P.医事委員会のページから閲覧可能となるので参考にしていきたい。

### 5. アンチ・ドーピング

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注意が必要である。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。禁止物質の使用・禁止方法を、病気やケガの治療目的で行う場合は、必ず 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。

## 6. スポーツ栄養部 栄養セミナー

今年度から「スポーツ栄養部」が医事委員会の組織の1つとして承認された。講習会の開催や合宿への帯同を始めている。2019年4月28日(日)には栄養セミナーを開催し、サプリメントについて報告をいただき議論した。サプリメントは食品であり、すべての成分を表示する義務がないため、ドーピング違反となる成分が含まれていることがある。サプリメントに頼るのではなく、まずは食事の改善を目指したい。日本陸連 H.P.には様々な情報があるのでご覧いただきたい。

## 7. IOC (国際オリンピック委員会) サプリメントに関する合同会議

IOC によってサプリメントに関する合同会議が開かれた。その中で、以下の共通認識をまとめた。

- (1) サプリメントとは何か定義を明確にした。
- (2) アスリートがサプリメントを使用する目的を4つに整理した。
- (3) サプリメント使用を裏付ける新たなかつ優れたエビデンスをまとめた。
- (4) サプリメント使用の原則をまとめた。
- (5) サプリメントの有害な影響をまとめた。

## 8. サプリメントテーブル

### (1) クレアチン

クレアチン摂取は、筋肉のクレアチンリン酸の濃度を高め、アスリートの瞬発系パフォーマンスを向上する。ただし、使用時は体重増加に注意が必要である。また、クレアチン使用によってパワー出力が増すため、筋や靭帯等にかかる負担も大きくなる。ドーピング禁止物質の混入事例もあり、適切な食事からしっかり摂取することが望ましい。

### (2) カフェイン

運動前のカフェイン摂取は、筋出力や持久性の向上・疲労感の軽減から、パフォーマンスが向上する可能性はあるが、過剰摂取にならないよう注意する必要がある。WADA のアンチ・ドーピング規則におけるモニタリング物質であり、中毒死した例も報告されている。

### (3) カルシウム (+ビタミン D)

アスリートは、骨密度の増加や疲労骨折予防のために、1日に少なくとも1000mg以上のカルシウム摂取が望ましい。ただし、ビタミン D は食品からの摂取と十分な日照時間による体内での合成により十分満たしている必要がある。さらに、カルシウムの1日の耐用上限量2500mgは超えないように注意する。

### (4) BCAA (分岐鎖アミノ酸)

レジスタンス(耐久性)トレーニングや瞬発的なスポーツでは、運動前のBCAA摂取は筋肉に対する損傷を抑制し、筋合成を促進する効果があると考えられるが、摂取のタイミング及び摂取量については一定の見解が得られていない。また、持久系選手では明確な効果は認められない。サプリメントに頼らずとも食事ですべてに摂取できるのではないかと。