

ドーピング まめちしき!

嶋元医院 院長 嶋元 徹

ドーピング検査を行う検査員(DCO)の経験者

Vol.23

「こむらがえり」に漢方は?

アスリートの皆さんがよく経験する「こむらがえり」。

突然、筋肉がけいれんを起こし、強い痛みが起こるのが特徴ですね。ふくらはぎに起こることが多いですが、他の筋肉でも起こります。原因ははっきりしないことが多いですが、これから夏にかけて、トレーニング時の脱水や、正しい水分補給をしなかった場合に起こるナトリウムやカリウムなどの電解質不足、オーバートレーニングによる筋疲労なども原因のひとつとして考えられます。



アンチ・ドーピングの講習会などで、「こむらがえりに対して漢方は大丈夫ですか?」といった質問を受けることがあります。一般的に医療機関で「こむらがえり」に処方する医薬品に、「芍薬甘草湯」があります。実際に処方するとかかなりの確率で「こむらがえり」が改善しますので、皆さんの中にも服用したことのある方がいらっしゃるかもしれません。また、市販薬(第2類医薬品)でも同様の成分の薬が売られています。効果は抜群ですが、アンチ・ドーピングの観点から考えると、これらは使用禁止です。以前のコラムにも書きましたが、漢方は生薬など自然の物質から作られており、名前が同じでも、製造会社や原料の産地、収穫時期によって成分が違う場合もあります。また漢方の成分は大変複雑で判明している成分だけではなく、他の成分も含まれており、すべてを解析して表記することは不可能です。実際に前号でもサプリメントの問題を書きましたが、サプリメント製造過程で原材料に禁止物質を添加していなくても、製造過程の化学変化や原料自体に微量に禁止物質が含まれていたりして検査で陽性になることもあります。日本薬剤師会が出している「薬剤師のためのドーピング防止ガイドブック 2015年版」においても、安心して使えるものは漢方製剤全般を見ても記載はありません。さらに漢方薬は成分名ではないことから、TUE 申請の申請自体できません。

以上から、漢方製剤は以前から使用禁止とお伝えしてきましたように「こむらがえり」に対しての漢方薬や市販薬についても使用しないようにしましょう。水分補給の見直しや、トレーニングの頻度、強度などを見直し、「こむらがえり」が起らないように予防することが大切です。