



ターニングポイント

—— 知らなかった、で終わらせない ——

アスリートとアスリートを支えるすべての人に、読んでほしい



一般社団法人
日本臨床スポーツ医学会

日本臨床スポーツ医学会 学術委員会 競技スポーツ部会 アンチ・ドーピング小委員会

ドーピングによる健康への悪影響と怖さを知ろう

サプリメントの使用にはドーピング違反という大きなリスクが伴います。期待される効果とリスクを冷静に比較し、本当に自分に必要であるかを十分に考えて、使用の可否を判断することが大切です。

トップアスリートはもちろん、部活動でスポーツをする学生や一般の競技者、指導者など、スポーツに関わるすべての人が、ドーピングによる健康への悪影響、そしてその怖さを身近に実感できることを目指し、このマンガを制作しました。マンガの後には、アンチ・ドーピングについて理解を深めるための解説編も掲載しています。

主人公のようなことが起こらないよう、本書が正しい知識を身につけるきっかけとなれば幸いです。

日本臨床スポーツ医学会 学術委員会 競技スポーツ部会
アンチ・ドーピング小委員会

渡部 厚一 秋本 崇之 蒲原 一之 上東 悦子 能瀬 さやか 室伏 由佳

ターニングポイント ー知らなかった、で終わらせないー

発行日：2026 年 8 月 6 日

発 行：日本臨床スポーツ医学会 学術委員会 競技スポーツ部会 アンチ・ドーピング小委員会
〒104-0041 東京都中央区新富 2-4-14 新富田所ビル 4 階
一般社団法人 会議支援センター内

制 作：株式会社デュナミス
〒113-0033 東京都文京区本郷 3-38-14 NEOS ビル 6 階

※本マンガの内容の一部または全部を無断で複写複製（コピー）、インターネット上に公開すること等は、法律で認められた場合を除き、権利侵害となります。



相沢とは
小学生の頃から
ライバルだった



全日本インカレ出場決定しました！応援よろしく！
全日本学生選手権 # インカレ # 現役大学生 # 絶対勝ちます

B_kun
がんばれ！応援してる





検査結果：陽性

3週間後



検査結果



陽性

さらに半年後――

聞いた？

ドーピングってマジ？

本当ならショック…

相沢の
ドーピング…

NEWS
インカレ出場の相沢選手(20)
ドーピング違反で資格停止
サプリへの筋肉増強剤混入が原因

ズルして勝ってたってこと？

同じ歳だから応援してたのに…

あいつが
そんなこと
するか？

じゃあ
どうして…

原因に
サプリって
書いて
あるけど…

そんなわけ…

いや…
ネットに
普通に
売ってる
やつじゃん



えっ
まさか…

でもみんな
これ
飲んで
たよな…

このサプリ
有名選手
みんな使ってる
らしいよ！

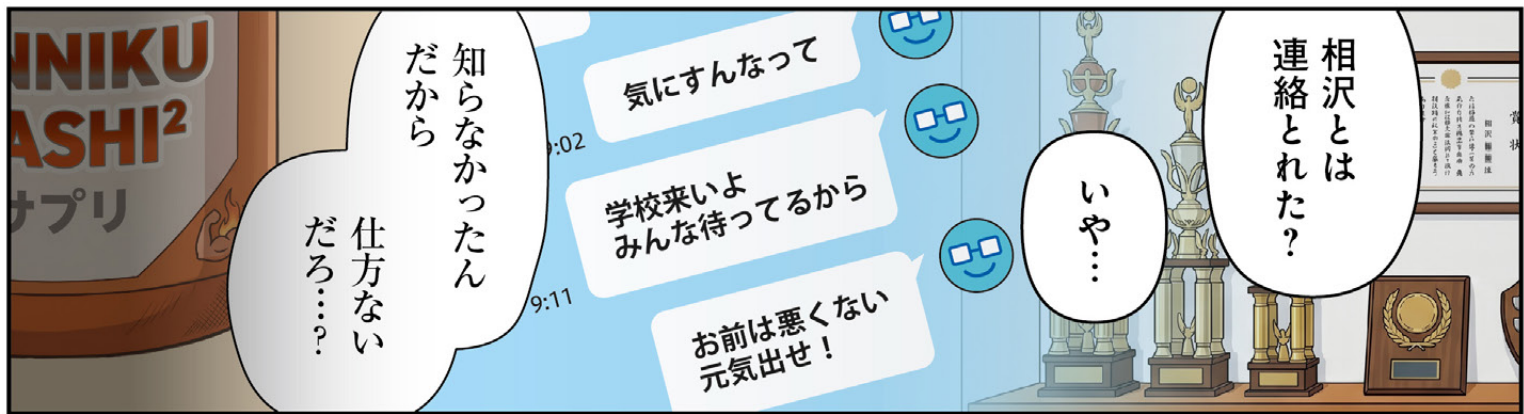
SNSで
見たこと
あるわ

それ
大丈夫
なのか？

平気平気！
みんな使って
るって！

部活のみんなで
買ってみようぜ！







そして
10年後

9:41

速報

格闘家 相沢氏(34)急逝

トレーニング中に心肺停止、救命かなわず死亡
過去にはドーピング違反も



筋肉すごすぎて
逆に怪しかった



やっぱドーピング？



結局また何かやったの？



あれは普通の筋肉じゃなかったもんな



応援してたのにな



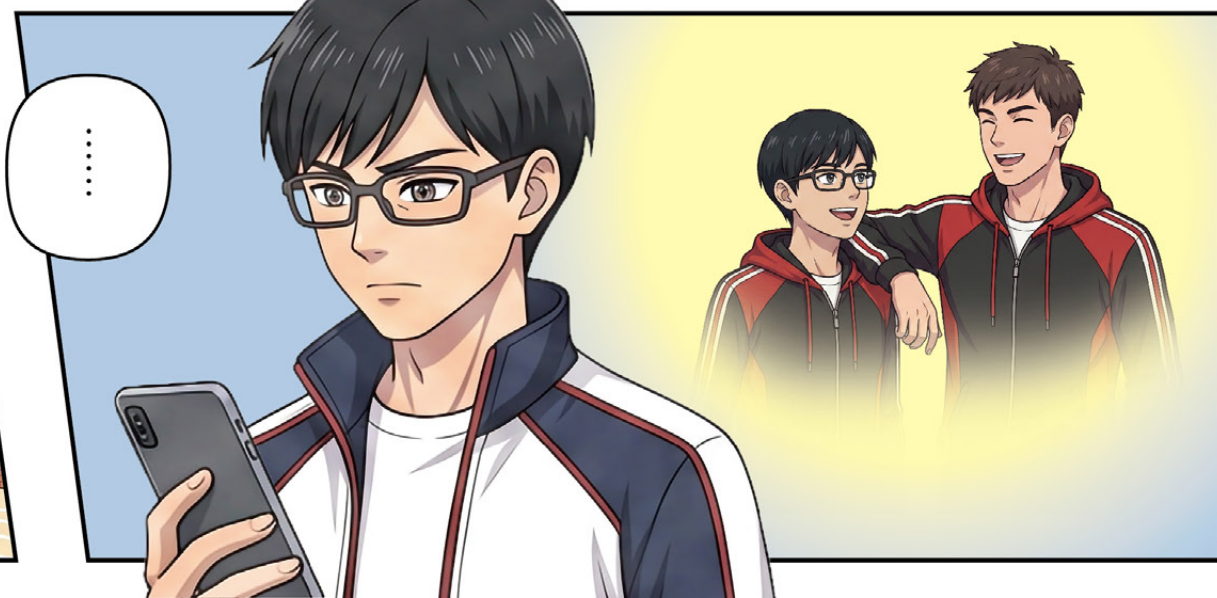
自業自得

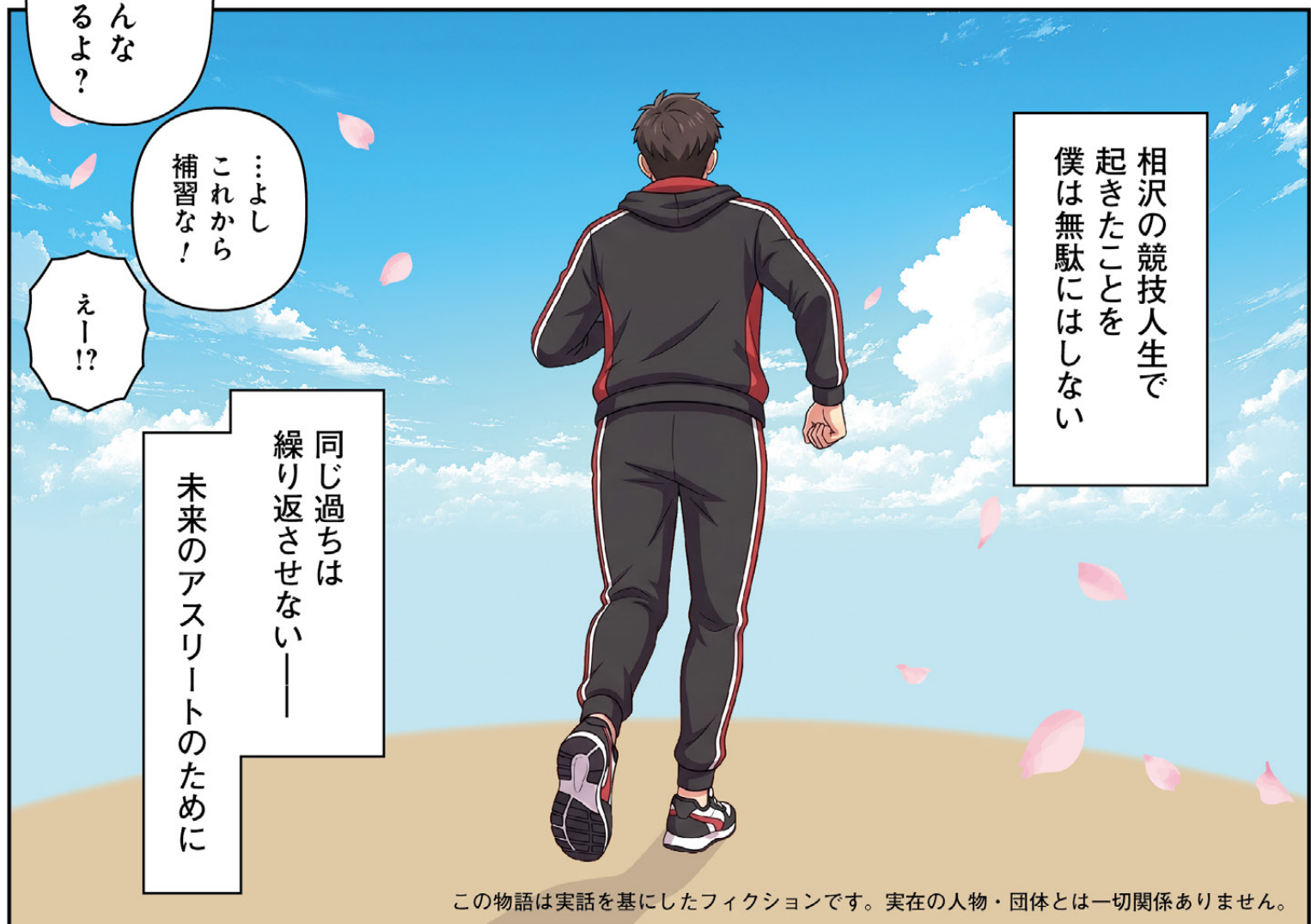


また？



期待、裏切られたわー





💊 筋肉増強剤 (アナボリックステロイド) の恐怖

アナボリックステロイドとは

テストステロン (男性ホルモン) および類似のステロイド。筋肉増強と男性化の作用があります。

アナボリックステロイドの副作用

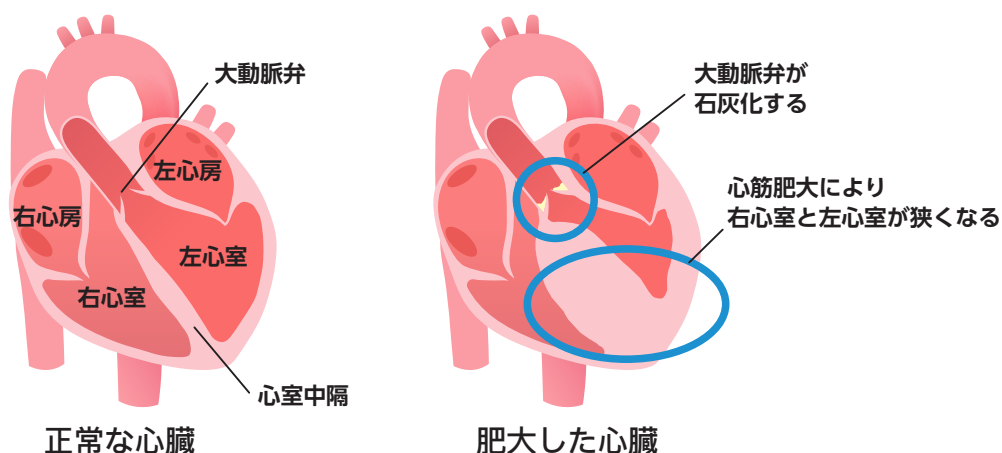
全身に影響を及ぼす副作用が認められていますが、重大な副作用として注意したいのは心・血管系の副作用で、死亡のリスクがあります。中でもボディビルダーは、若くして死亡する人が多いことを示す文献が多々あります。

「若くして死亡したボディビルダーの検死報告書の分析」(Guillermo Escalante et al. 2022)によれば、過去12年に45人が死亡し、このうち6例 (平均年齢36歳、身長182cm、体重103.8kg) を分析したところ、一般男性と比較して心臓の重量が1.7倍、左室心筋厚が1.3倍でした。

乱用が心臓に及ぼす悪影響

アナボリックステロイドの副作用の1つが、心肥大 (特に左室肥大：図) です。心筋組織の線維化や壊死により、不整脈のリスクが高まり、心臓のポンプ機能も低下します。

アナボリックステロイドの副作用による心肥大





ドーピング行動に影響を与える心理的要因

サプリメント過信はドーピングのリスクが高まる

パフォーマンス向上を期待してサプリメントを使用することは、アスリートにとって一般的な選択肢です。しかし、サプリメントの効果を過度に信じ、その信念が強くなりすぎると、ドーピング行為に移行するリスクが高まる可能性があります。実際、サプリメントを使用しているアスリートは、使用していないアスリートと比較して、サプリメントに対する強い信念を持つ場合、やがてドーピングに進む可能性が約3倍高いとされています (Hurst, 2023a)。この現象は、たばこやアルコールなどのソフトドラッグがより強い薬物使用につながるとされる「ゲートウェイ理論」とも共通しています (Kandel 1975 ; Hurst et al., 2017, 2023b ; Backhouse, 2023)。

自分を正当化する心理的メカニズムとは

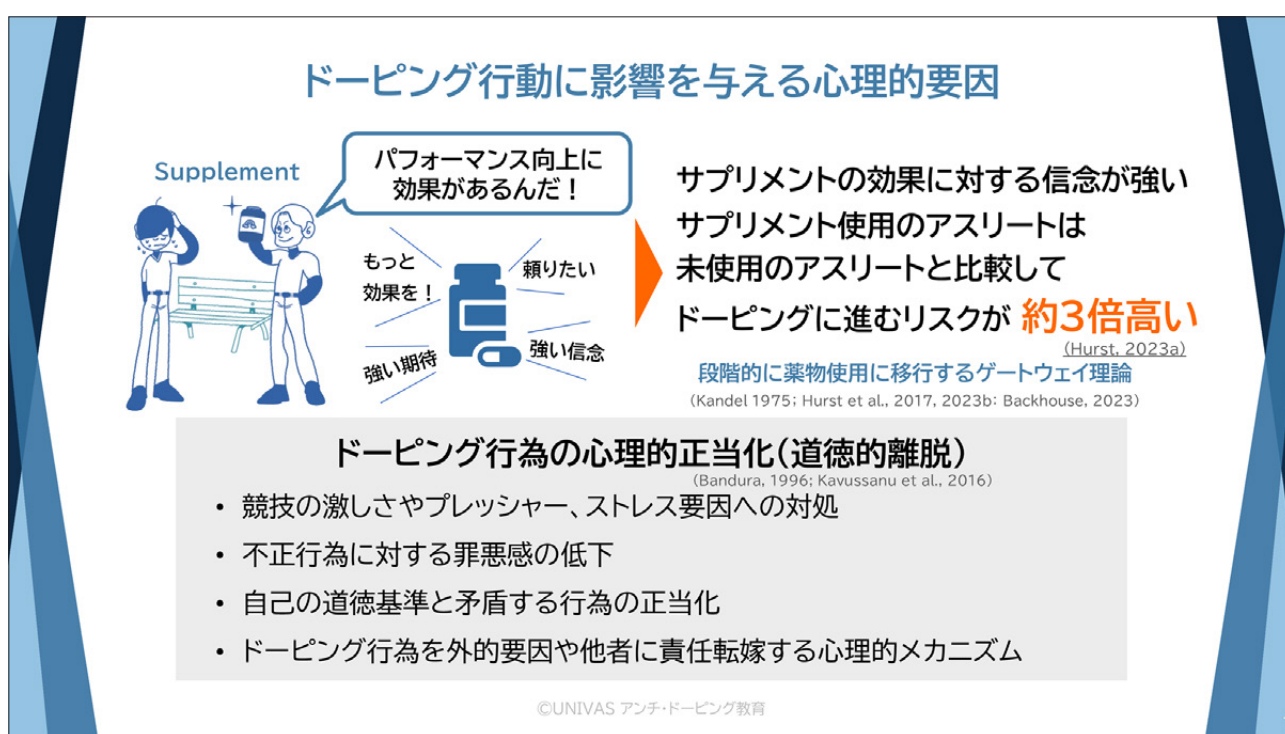
さらに、こうした行動の背景には、自分の道徳的基準から離れる心理的なメカニズム「道徳的離脱」も関与しています。道徳的離脱とは、ドーピング行為を外的要因や他者のせいにすることで、自分の行動を正当化する心理的プロセスを指します (Bandura, 1996; Kavussanu et al., 2016)。

自分の行動に責任を持つことが重要

たとえば、「成績が伸び悩んでいるから仕方ない」や、「みんなもやっているから問題ない」といった考えがこれに当たります。このような心理的メカニズムが働くと、一度ドーピングの誘惑を感じたときに冷静にリスクを判断することが難しくな

り、本来のスポーツ精神である『自分の力で挑む』という姿勢を見失う危険性が生じます。ドーピングの誘惑を克服するためには、サプリメントがパフォーマンス向上をもたらすと信じる過剰な信念や『これは問題ない』という誤った考え方を見直し、自らの行動に責任を持つことが重要です。

引用：一般社団法人 大学スポーツ協会（UNIVAS）SAFE アンチ・ドーピング—大学生のためのドーピング防止教育教材 <https://univas.jp/safe/anti-doping/>



一般社団法人 大学スポーツ協会（UNIVAS）の制作教材「クリーンスポーツの実現を目指して」（スポーツ庁委託事業）より一部抜粋

サプリメントの使用リスク

最大 6 割弱のサプリメントに禁止物質混入のリスク

サプリメントには、世界アンチ・ドーピング規程 (Code) で禁止されている物質が含まれているリスクがあります。アスリートとして、サプリメントのリスクを見極める力を養うことが、クリーンスポーツを実現するための重要な一歩です。国際的な調査によれば、サプリメントに禁止物質が混入している割合は 12%～58% に及ぶとされています（製品によって混入率に幅がある；Martínez-Sanz et al, 2017）。また、日本アンチ・ドーピング機構 (JADA) のウェブサイトでは、サプリメントに関するリスクが具体的に紹介されています（サプリメントのリスク | JADA クリーンスポーツ・アスリートサイト）。サプリメントは医薬品とは異なり、全成分の表示が義務付けられていないため、禁止物質が含まれている可能性があります。

ドーピングを予防するために

実際にサプリメントが原因で規則違反が発生したケースもあります。2015 年から 2023 年のデータによると、日本で生じた規則違反の 3 割強がサプリメントに関連していると報告されています（国内のアンチ・ドーピング規則違反及びその他の違反 | JADA）。そのためアスリートは自己責任でサプリメントを摂取する必要があります。サプリメントに対し、パフォーマンス向上効果を期待する際には、ドーピングのリスクを冷静に見極め、本当に自分にとって必要なものかどうかを慎重に判断することが大切です。

引用：一般社団法人 大学スポーツ協会 (UNIVAS) SAFE アンチ・ドーピング—大学生のためのドーピング防止教育教材 <https://univas.jp/safe/anti-doping/>

サプリメントの使用リスク



サプリメントへの禁止物質混入率

12～58 %

※製品によって混入率に幅がある (Martinez-Sanz et al, 2017)



- 医薬品と異なり、全成分の表示義務がないため、禁止物質が含まれるリスクがある
- 使用は自己責任であり、違反事例也多発している（2015年以降、日本の違反は3割強）*2026年7月時点
- パフォーマンス向上効果を期待する気持ちと、ドーピングのリスクを冷静に比較する
- サプリメントが本当に自分にとって必要であるか判断する

JADA(online) [サプリメントのリスク](#)

©UNIVAS アンチ・ドーピング教育

2

一般社団法人 大学スポーツ協会（UNIVAS）の制作教材「クリーンスポーツの実現を目指して」（スポーツ庁委託事業）より一部抜粋

アンチ・ドーピング規則違反を予防するために

サプリメントには、アンチ・ドーピング規則違反のリスクがあります。アスリートは、身体に摂り入れるものすべてに責任があることを自覚しましょう。JADA ではサプリメント使用のリスクについて情報発信を行っていますので、読んでみましょう。

JADA サプリメントは本当に必要？ ～サプリメント使用のリスク～

<https://www.realchampion.jp/what/health/supplement/>



体内に摂取したり、使用するものに禁止物質が含まれていないかを確認し、避けることは、アスリートの責務として定められています。医薬品を使用する際は、成分が禁止物質に該当しないか、最新の世界アンチ・ドーピング機構 (WADA) 禁止表国際基準や Global DRO サイトで確認しましょう。

禁止表国際基準

<https://www.realchampion.jp/what/health/about/prohibitedlist.html>



Global DRO

<https://www.globaldro.com/>



一方、サプリメントは食品であるため、禁止表で製品の安全性を確認することはできません。また、表示されていない禁止物質が混入している可能性もあります。使用する前に必要性を十分に検討し、禁止物質混入のリスクがあることを理解しておく必要があります。

アスリートやサポートスタッフをはじめとする関係者は、アンチ・ドーピング規則に関する最新の情報を必ず確認しましょう。

世界アンチ・ドーピング規程

<https://www.playtruejapan.org/code/provision>



JADA クリーンスポーツ・アスリートサイト

<https://www.realchampion.jp>



動画で学ぶ“アンチ・ドーピング”

日本臨床スポーツ医学会のアンチ・ドーピング小委員会では、医療機関の受診やトレーニング場面で、アンチ・ドーピングのミスを犯しやすいリアルな場面をとりあげた動画を公開しています。

意外と知らないアンチ・ドーピング

<https://rinspo.jp/anti-doping.html>



場面①：その薬は大丈夫？ 注意したい薬の処方と治療使用特例（TUE）

アスリートがドーピングに詳しくない医師に相談してクスリをもらう場合に起こりうる事が解説されています



場面②：サプリメントと市販薬の注意点

スポーツ活動での市販薬やサプリメントの使用のリスクについて解説されています



場面③：TUE 書類の作成法：アスリートと医師のやり取りから

アスリートが医師にどのように TUE 書類の作成を依頼すればよいかわかるようになっています



場面④：TUE 書類の作成法：指導医と研修医のやり取りから

TUE 書類を医師が作成する場合の、細かい注意点について解説されています

