

モーターサイクリススポーツに於ける競技参加者の健康管理について
～熱中症・脳震盪・アンチドーピング～

2024年シーズンも選手の健康を守り、安全でフェアな競技を行っていただくために、関連する情報をまとめました。練習や競技会の前に、確認した上で、競技に望むようにしてください。

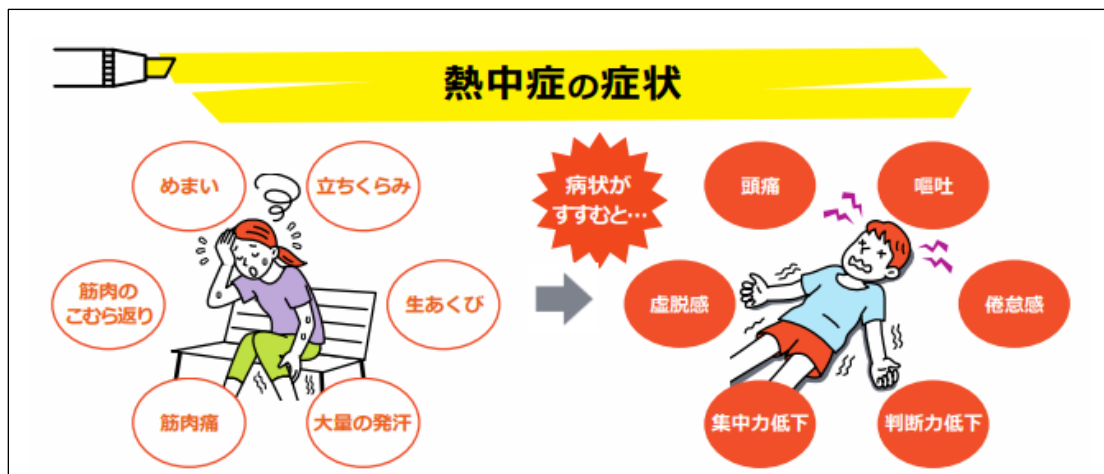
競技参加者の健康管理

- ① 熱中症
- ② 脳震盪
- ③ アンチドーピング

① **熱中症リスクに備えた行動をお願いします**

近年、5月中旬より25度を記録する日が増えており、それに比例するように熱中症による救急搬送件数も増加傾向にあります。

暑さが本格化する前でも、熱中症を予防するための対応を取るよう心がけてください。熱中症が認められた場合、MFJ 競技規則総則 第3章 14-4 により出走は認められません。



※出典：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)

「熱中症とその対処法について」

- スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック



<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>

- スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条



YouTube

https://youtu.be/m_ksnSh7nKU

- 子ども向け「防ごう熱中症!! 元気にスポーツ」



<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide17>

- 熱中症が疑われる場合の対応法



YouTube

<https://youtu.be/UOLnLlAH5s4>

② **脳震盪は、低速での衝撃でも発生する可能性があります**

症状を抱えたまま走行することは他の選手に危険を及ぼす恐れがあることから、脳震盪が疑われる場合、走行復帰の前に医療機関での受診を行ってください。

競技中の転倒等により意識を失った場合、また意識があっても脳震盪と認められる場合、当該大会での出走は認められません。

「RED FLAGS」

重い疾患の兆候を指します。下記のような徴候が1つでも見られたら脳振盪より重い脳損傷の可能性があります。すぐに救急車を呼びましょう！

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 首の痛み、首の圧痛 | <input type="checkbox"/> 意識障害 |
| <input type="checkbox"/> 二重に見える | <input type="checkbox"/> 嘔吐 |
| <input type="checkbox"/> 手足の脱力、しびれ、チクチク痛い | <input type="checkbox"/> 意識消失 |
| <input type="checkbox"/> 強い頭痛がひどくなる | <input type="checkbox"/> 落ち着きがなくなる |
| <input type="checkbox"/> 発作やけいれん | 興奮状態/かんしゃく |

「脳震盪 10 の徴候」

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ① 意識消失（一瞬でも） | ⑥ 受け答えが適切でない/遅い |
| ② 倒れて動かない/立ち上がるのが遅い | ⑦ 人格の変化 |
| ③ ぼーっとしている、うつろな表情 | ⑧ 混乱している |
| ④ フラフラしている | ⑨ 対戦相手がわからない |
| ⑤ 動きが遅い/ぎこちない | ⑩ 衝撃を受けた前/後のことが思い出せない |

※出典：日本スポーツ振興センター「脳震盪ハンドブック」

(https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/business/female_athlete/tabid/1822/Default.aspx)

「脳震盪の解説とその対処法について」

脳震盪ハンドブック



<https://www.jpnsport.go.jp/hpsc/Portals/0/images/NewNoushintou/Noushintou-handbook.pdf>

脳震盪を解説



YouTube

https://youtu.be/Lmm_OzfW4Nc

**脳振盪って
どうしたらなるの？**

脳振盪は頭をぶついたり、物がぶつかったりする直接的な衝撃や、体が床にたたきつけられて脳に伝わる間接的な衝撃で起こります。この時、一時的に脳内の血流量は低下します。レントゲンやMRIでは異常が見られないという特徴もあります。

1 顔や頭に大きな外力がかかり、その衝撃で脳が揺さぶられます。頭をぶつけていなくても、体への衝撃で脳が揺さぶられることもあります。

2 軸索とよばれる神経繊維のまわりの組織は何層にもなっていて、それぞれ回転速度が異なるためズレが生じます。

3 脳が揺れた衝撃で神経繊維が伸びたり、ねじれたりして異常が生じます。それにより脳の機能が変化するのが脳振盪です。

- ③ アンチ・ドーピングは、ドーピングから自分自身や仲間を守ります

スポーツにはルールがあり、皆がフェアである事で成り立ちます。過失か故意に関わらず、禁止薬物を摂取することがない様にひとりひとりがルールを正しく理解し、正しい行動をすることが大切です。薬を使用する前に、確認と専門家へ相談しましょう。

11
アンチ・ドーピングのルール違反

いずれかの違反に該当する場合、競技成績の失効や、スポーツに参加できなくなるといった制裁(罰則)が科されます

<p>1 採取した尿や血液に禁止物質が存在すること</p>	<p>5 ドーピング・コントロールを妨害または妨害しようとする事</p>	<p>9 アンチ・ドーピング規則違反を手伝い、促し、共謀し、関与する、または関与を企てること</p>
<p>2 禁止物質・禁止方法の使用または使用を企てること</p>	<p>6 正当な理由なく禁止物質・禁止方法を持っていること</p>	<p>10 アンチ・ドーピング規則違反に関与していた人とスポーツの場で関係を持つこと</p>
<p>3 ドーピング検査を拒否または避けること</p>	<p>7 禁止物質・禁止方法を不正に取引し、入手しようとする事</p>	<p>11 ドーピングに関する通報者を阻止したり、通報に対して報復[※]すること <small>※「報復」とは通報する本人、その家族、友人の身体、精神、経済的利益を脅かす行為</small></p>
<p>4 居場所情報関連の義務を果たさないこと</p>	<p>8 アスリートに対して禁止物質・禁止方法を使用または使用を企てること</p>	<p style="background-color: #e0f2f1; padding: 5px; border-radius: 5px;">厳格責任 禁止物質が存在した場合、意図の如何に関わらず、アスリート自身に責任が問われます。</p>

※出典：公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構(JADA) 「スタートアップガイド」
(<https://www.realchampion.jp/>)

「アンチ・ドーピングについて」

- 3分で分かるクリーンスポーツ

<https://www.realchampion.jp/basic-learning/minute3.html>



- アンチ・ドーピング入門教材「スタートアップガイド」

<https://www.realchampion.jp/resources/000170.html>



- クリーンアスリートガイド

<https://www.realchampion.jp/resources/000211.html>



- JSPO アンチ・ドーピング

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/doping/tabid537.html>



- 使用可能薬リスト(2024年版)

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/anti_doping/anti-doping-med-list_2024.pdf



- Global DRO あなたの薬は禁止されていますか？

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



- クリーンスポーツに参加するための11トピックスウェビナー

<https://www.realchampion.jp/resources/000224.html>

