

子どもの運動スポーツとサプリメント・ドーピング ～管理栄養士の視点から～

杉浦 令子

和洋女子大学 家政学部 健康栄養学科

1. はじめに

現在、多種類のサプリメントが簡単に手に入り、子ども向けサプリメント広告はインターネットを中心に散見され、子どもたちが自由に気軽に入手できる状況である。このため、スポーツ活動を行う子どもにとって、サプリメント摂取はドーピング的な意味合いを持つことを保護者、指導者、小児科医、管理栄養士をはじめとする周囲の大人たちが正しい知識を持って子どもたちへ教育していかなければならない現状にある。

2. サプリメント摂取に関して

我々が全国のスポーツ少年団に所属する子ども、保護者、指導者に対して、2003-2004年に実施した調査では、サプリメントを「摂取している」と回答した子どもは17.6%、「摂取させている」と回答した保護者・指導者は20.6%であった。その後、2010-2012年に実施した調査では、「摂取している」と回答した子どもは33.6%、「摂取させている」と回答した保護者は42.2%で、前回の調査よりその割合は高くなっていた。さらに、指導者に対しての質問で、サプリメント摂取が子どもに必要なかどうかについては、「必要である」と回答した指導者は64.3%、「必要ではない」と回答した指導者は21.4%で、必要であると回答した指導者の方が多かった。さらに、子ども、保護者、指導者に対して、「どのようなサプリメントがあったら使用したいか」尋ねたところ、「体力に関する効果」と「背が伸びる効果」がそれぞれ26.6%と最も多く、次いで「体調に関する効果」12.7%、「やせる効果」8.9%などの回答が得られた。子どもの食生活の乱れも懸念されるが、我々の調査では、スポーツ活動をする子どもや周囲の者において、サプリメント摂取は身近で、かつ健康食品として気軽に捉えていることがわかっている。なお、国内外でスポーツ活動をする子どもを対象とした同様の調査は多くないが、国内では高橋ら（2013）、福田ら（2015）、松本ら（2016）の報告などがある。

3. ドーピングに関して

我々が2003-2004年に実施した調査では、ドーピングという言葉を知っている子どもは41.8%、保護者・指導者は23.5%であった。その後の2010-2012年に実施した調査では、ドーピングを知っている子どもは24.3%と前回調査よりも低かった。子ども、保護者・指導者に、「強くなったり、上手になる薬があったら使いたいと思うか」尋ねたところ、「使いたい」と回答した子どもは29.7%、「使わせたい」と回答した保護者・指導者は8.5%であった。

我々の調査以外では、福田ら（2014）が三重県鈴鹿市スポーツ少年団に所属する小学生を対象とした調査があり、ドーピングを知っている者は15.0%であったと報告している。その他、高橋ら（2013）、渡邉ら（2015）、松本ら（2016）の調査では、それぞれ対象の属性は異なるが約65%～90%の者がドーピングについて認識があると報告している。

4. まとめ

スポーツ活動を行う子ども、保護者、そして指導者は、サプリメントなどに対する興味が比較的高く、潜在的にサプリメントあるいは健康に害がないのであればパフォーマンスを高めたいという意識があることが示唆されている。これらのことは、ドーピングが行われていることはないにしても、本質的にはサプリメント摂取がドーピングの意味合いを持つことを意味している。健康な子どもが薬物を特殊な状況で使用するのはドーピングであり、スポーツをするという特殊な状況でドーピング禁止薬物を使用する子どもがいる可能性が示唆される。子どものスポーツ活動にかかわる全ての関係者は、子どもの運動スポーツとサプリメントやドーピングについて、もっと関心を持つべきであり、低年齢層からのサプリメントに関する教育やアンチ・ドーピング活動の啓発は急務である。