

# 競技スポーツにおける精神科医の役割

山本 宏明

北里大学メディカルセンター 精神科、北里大学医学部精神科学、日本陸上競技連盟 医事委員会

本発表に関連し開示するCOI関係にある企業等はありません

## Abstract

精神医学をスポーツに応用しようとする学問領域としてスポーツ精神医学があり、同領域を扱う日本スポーツ精神医学会が2002年に設立され研究が進められている。一方で精神科医が競技スポーツにおいてどのような役割を果たすことができるかについてはよく知られておらず、現場へのアプローチ方法に関する情報も乏しい。

演者は日本陸上競技連盟の医事委員会活動の中で競技運営や教育啓発などに関わり、それらの活動を通じて競技者特性の理解と関係構築を図り、競技者の回復支援を行っている。また競技現場に足を運ぶことで精神科医が果たすことのできる役割や新たな課題に出会うことも少なくない。

競技スポーツにおいて精神科医が果たすべき役割は多岐に渡って存在し、それらは現場に足を運ぶアプローチによって実践できる可能性がある。精神科医療には従来よりアウトリーチの概念があるが、“**スポーツ現場へのアウトリーチ**”も有効と思われる。

## Introduction

精神医学はリエゾン精神医療や産業精神保健など、他分野に応用される中で価値を発揮する側面がある。しかし競技スポーツ領域においてはまだ十分に活用されているとは言えないのが現状である。

その一因は、精神科医が競技スポーツに対してどのような役割を果たすことができるかが明らかになっていないことであると考えられる。精神科医が競技現場に足を運ぶ方法の一部を例示し、その中で見つけられた役割や課題を紹介する。

## Case

陸連強化選手対象 **メンタル相談窓口開設** (2007～日本陸連医事委員会)  
**スポーツメンタル外来開設** (2007～北里大学病院、2010～北里研究所病院)

↓  
**“待ちの姿勢”ではアスリートへの効果的な支援提供は難しい**

**アスリートの精神科利用が進みにくい背景**

- (1) 精神科受診への心理的障壁・抵抗感
  - (2) 医師と現場との連携不足
  - (3) 選手や競技事情に関する医師側の理解不足
- ⇒ **現場に足を運ぶこと (アウトリーチ) が解決策**

### スポーツ現場への“アウトリーチ・アプローチ”

① 競技運営に関する役割

② 教育・啓発、調査・研究

③ 競技者の回復支援  
 (精神医学的サポート)

「選手のメンタルサポート (= ③) をやります」と、いきなり現場に入っても、なかなか機能しない。

①、②を行いながら現場に居ることを通して…

- ・競技現場について学ぶ。選手の置かれている環境を知る。
- ・精神科医が果たせる役割、取り組むべき課題を見つける。
- ・相談を受けられるような信頼関係を構築。

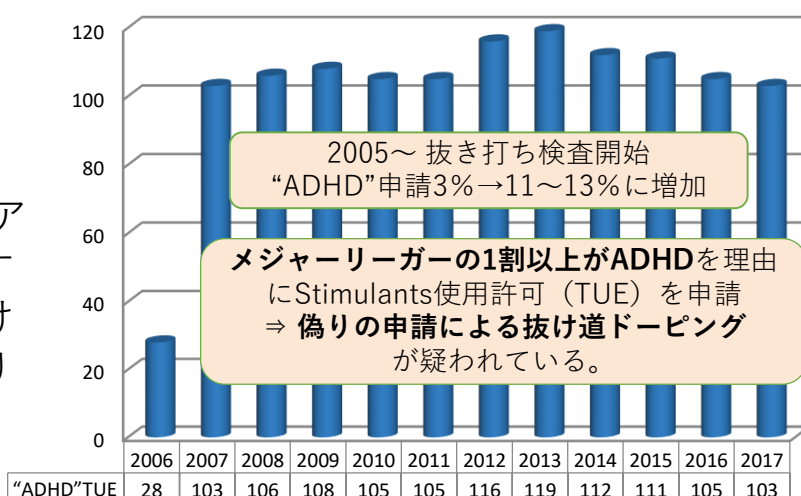
### ① 競技運営に関する役割



**ドーピング検査関連・医務救護**  
 NFR : National Federation Representative  
 = 医事代表者  
 競技会に派遣され、JADAが実施するドーピング検査の調整や医務救護体制把握を行う。  
 (写真: JADA移動検査車。中でドーピング検査が可能)

**中枢神経刺激薬の適正使用**  
 メチルフェニデートやアンフェタミン等のStimulantsには、  
 ・治療薬 (ADHD、ナルコレプシー)  
 ・ドーピング薬  
 の2つの側面がある。  
 TUE (治療使用特例) は疾患を持つアスリートが真に不可欠な薬剤を使用するための制度だが、ドーピングの抜け道として利用される可能性もあり取り扱いが非常に難しい。  
 精神科医の関与が必要な領域である。

MLB - “ADHD” TUE申請数  
 (Major-leaguer: 約900人/年)



2005～抜き打ち検査開始  
 “ADHD”申請3%→11～13%に増加  
 メジャーリーガーの1割以上がADHDを理由にStimulants使用許可 (TUE) を申請  
 ⇒ 偽りの申請による抜け道ドーピングが疑われている。

### 性自認：ジェンダーアイデンティティーに関する課題

- ・トランスジェンダーアスリート
- ・DSD (性発達の相違) を持つ女性競技者 (高アンドロゲン女性) - 競技参加に関する未整備の課題

多角的な議論と社会状況に応じたルール整備が必要  
 ↓  
 精神科医の視点の必要性

(写真: 日本陸連全国医務部長会談 性自認に関する情報提供)

### ② 教育・啓発、調査・研究

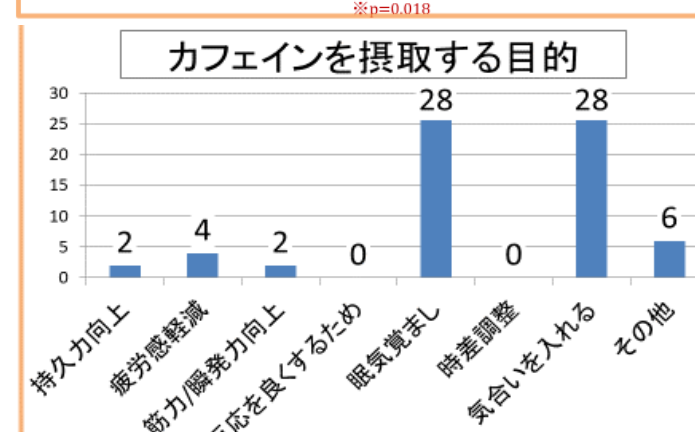
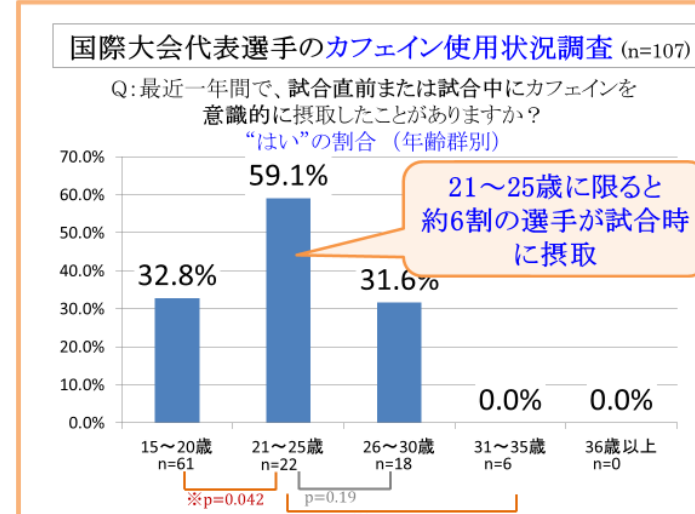


**アンチドーピング教育**

- ・ドーピング、違法薬物、未成年飲酒: 啓発冊子作製
- ・違法薬物に対する陸連ポリシー作成
- ・競技会での教育啓発活動

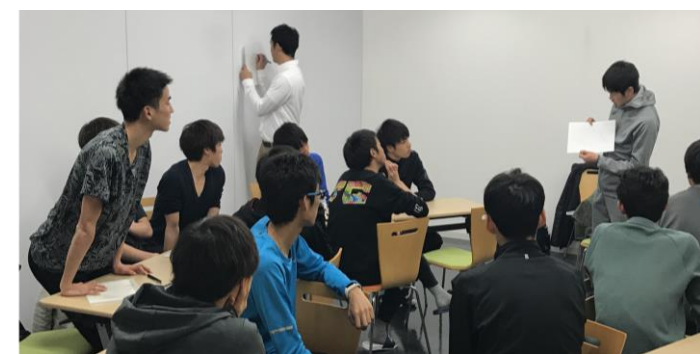


### カフェイン使用状況調査



### 医学的知識の提供

オーバートレーニング症候群  
 摂食障害、メンタルヘルス  
 睡眠、時差ぼけ対策  
 - 選手や指導者への知識提供



## Discussion

精神科医が競技スポーツにおいて果たすことのできる役割は多岐にわたって存在し、それらの多くは精神科医が現場に足を運ぶことで見つけることができる。また、競技運営や教育啓発などの活動を通じて現場への理解を深めることで、精神医学的な支援が必要な競技者を効果的にサポートすることができる。他のNF (中央競技団体) や都道府県競技連盟、都道府県体育協会等でも同様のニーズは存在すると思われる、未開拓のフィールドは広い。

“**スポーツ現場へのアウトリーチ・アプローチ**”は競技スポーツにおける精神科医の役割を確立していくための有用な方法である。